



Hypertone Diabetiker

Regelmäßige kurze Bewegungsintervalle senken Blutdruck deutlich

— Hypertone Diabetiker mit überwiegend sitzender Arbeitstätigkeit reduzieren ihren Blutdruck signifikant, wenn sie alle halbe Stunde aufstehen und sich drei Minuten lang ein bisschen bewegen.



Langes Sitzen vermeiden!

© contrastwerkstatt / Fotolia

In einer Studie konnten die Patienten wählen, wie sie diese Bewegungspausen gestalten wollten. Zur Wahl standen einfaches Umhergehen oder drei Minuten ein paar einfache Freiübungen von Knie anheben bis Pobacken zusammenkneifen. In beiden Fällen hatte die kurze intermittierende körperliche Aktivität einen nachhaltigen Effekt auf den Blutdruck, die systolischen Werte fielen um 10 bzw. 12 mmHg.

Frühere Studien hatten gezeigt, dass lange sitzende Tätigkeiten das Risiko für diverse kardiovaskuläre Risikofaktoren erhöhen und dass kurze Phasen körperlicher Aktivitäten diese Risiken bei Nicht-Diabetikern senken.

Die Autoren betonen, dass die beschriebenen kurzen körperlichen Aktivierungen die Patienten nicht von der Notwendigkeit entbinden, die Ausdauer zu trainieren. Empfohlen werden wöchentlich 150 mäßige oder 75 Minuten gehobene Intensität. ■ DE

Frühe Rehabilitation

Kürzer und intensiver trainieren bei Diabetes mellitus

— Und noch eine Ode an die körperliche Bewegung: In der frühen Rehabilitation kurz nach der Diagnosestellung erzielen Diabetiker ein deutlich besseres Gewicht, wenn sie sich dreimal täglich 10 Minuten intensiv belasten anstelle von



© shironosov / iStock

30 Minuten am Stück bei moderater Intensität trainieren. Der Befund stellt die bisherigen Empfehlungen ein wenig auf den Kopf.

Die Autoren hatten 76 neu diagnostizierte Typ 2-Diabetiker in zwei Gruppen jeweils fünf Tage die Woche trainieren lassen. Die eine Gruppe belastete sich 5 x 30 Minuten bei 65% des Zielpulses, die andere trainierte an fünf Tagen je 3 x 10 Minuten bei 85% des Zielpulses.

Das intermittierende intensivere Training hatte einen HbA_{1c}-Abfall von im Mittel 0,82% zur Folge, im Vergleich zu 0,25% in der Kontrollgruppe. Auch bezüglich Körpergewicht, Cholesterin und Belastbarkeit schnitten die Patienten mit den kurzen Phasen intensiven Trainings deutlich besser ab. ■ DE

Kinder mit Herzfehlern tun sich in der Schule schwer



© Christian Schwiier / Fotolia

Kinder mit angeborenen Herzfehlern haben häufiger Schulschwierigkeiten als herzgesunde Kinder, berichten Kinderärzte aus North Carolina. Sie hatten die Zeugnisse von Drittklässlern ausgewertet und fanden, dass ihre Herzpatienten 40% mehr Lese- und 20% mehr Rechenschwierigkeiten hatten als herzgesunde Kinder. 2,8% der herzkranken im Vergleich zu 1,9% der herzgesunden Kinder mussten die Klasse wiederholen. Die Autoren regen an, bei Kindern mit Herzfehlern frühzeitig daran zu denken, dass sie ggf. spezialisierte Bildungs-Services in Anspruch nehmen sollten. ■ DE

Herzrisikofaktoren bekämpfen

Das schützt auch vor anderen Krankheiten

— Wer die sieben Hauptrisikofaktoren für Herz-Kreislauf-Krankheiten (Rauchen, Übergewicht, wenig körperliche Aktivität, ungesunde Diät, hohes Cholesterin, hoher Blutdruck und erhöhte Blutzuckerwerte) unter Kontrolle hat, reduziert nicht nur sein kardiales Risiko signifikant, sondern auch das für viele andere Krankheiten: 20% weniger Krebserkrankungen, 62% weniger chronische Nierenerkrankungen, 43% weniger Lungenentzündungen und 49% weniger COPD. Das ergab eine Auswertung der Gesundheits-Informationen von 6.814 Personen, die zehn Jahre lang nachbeobachtet wurden. ■ DE

■ American Heart Association, Scientific Sessions 2015, Orlando, 07.-11. November 2015