

In Bewegung bleiben!

Körperlich Aktive leben länger

Wer langfristig auf körperliche Aktivität verzichtet, verdoppelt sein Sterberisiko.

— „Unsere Studie zeigt, dass der beste Schutz vor dem vorzeitigen Herzkreislauf-tod darin besteht, langfristig körperlich aktiv zu bleiben“, erklärte Studienautor Dr. Trine Moholdt von der Universität Trondheim. Beim europäischen Herzkongress hatte sie die Ergebnisse der HUNT-Studie vorgetragen, die bei 23.146 Norwegern die Assoziation zwischen körperlichen Aktivität und Sterblichkeit untersuchte.

Wer über einen Zeitraum von 22 Jahren körperlich inaktiv war, erhöhte seine Gesamtsterblichkeit um den Faktor 2 und seine kardiovaskuläre Sterblichkeit



um den Faktor 2,7 im Vergleich zu Personen, die mindestens zwei Stunden pro Woche körperlich aktiv waren.

Schon minimale Fitness schützt

Personen mit gelegentlicher Aktivität bis zu zwei Stunden pro Woche hatten um 60% bzw. 90% erhöhte Risiken gegenüber der aktiven Gruppe, und somit ein merklich geringeres Sterberisiko als die ganz Inaktiven. Dies zeigt, auch ein bisschen Bewegung wirkt bereits protektiv.

Moholdt erinnerte an die klaren Leitlinien-Empfehlungen bezüglich körperlicher Aktivität: 150 min/Woche leichte Aktivität oder 75 min/Woche mit deutlicher Belastung. ■ DE

■ Kongress der European Society of Cardiology (ESC), 31.8.–4.9.2019, Paris

Überzeugendes Plädoyer für den Koronarsport

KHK-Patienten profitieren noch mehr als Gesunde von regelmäßiger körperlicher Aktivität.

— Je mehr Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen trainieren, umso deutlicher sinkt ihr Sterberisiko, fanden koreanische Autoren in einer großen

Studie. Erstmals beschreiben sie zudem, dass der Nutzen regelmäßiger körperlicher Aktivität bei Herzpatienten größer ist als bei Gesunden.

Die Autoren hatten die Daten von 441.798 im Durchschnitt 60 Jahre alten Teilnehmer eines Gesundheits-Screenings ausgewertet, dabei das Ausmaß

der körperlichen Aktivität quantifiziert, und die Teilnehmer sechs Jahre nachverfolgt. Ca. 131.000 Teilnehmer litten an kardiovaskulären Erkrankungen.

Bei Herzgesunden betrug die Mortalitätsdifferenz zwischen keiner Aktivität und regelmäßigem Training (> 1.500 MET-min/Woche) 27%. Den Großteil dieses Nutzens (19%) erreichten aber schon Personen, die sich nur ein wenig mehr als gar nicht bewegten (0–500 Met-min/Woche).

Bei Herzkranken lag die Mortalitätsdifferenz zwischen Couch-Potatoe und fleißigem Training (> 1.500 MET-min/Woche) bei 87%. KHK-Patienten mit geringer körperlicher Aktivität (0–500 MET-min/Woche) hatten im Vergleich zu jenen, die gut und regelmäßig trainierten, immer noch eine 45% höhere Sterblichkeit.

Pro 500 MET-min/Woche reduzierten Herzgesunde ihre Sterblichkeit um 7%, Herzkranken hingegen um 14%. Diese Ergebnisse unterstreichen die Bedeutung von Koronarsport. ■ DE

Compliance-Probleme alleinlebender Männer mit Antikoagulantien

Alleinlebende Männer haben besonders schlechte INR-Werte unter einer Therapie mit Vitamin-K-Antagonisten.

„Fragen Sie meine Frau“, hört so mancher Arzt, wenn er einen männlichen Patienten mit Fragen zu Gesundheit und Therapie konfrontiert. Problematisch wird es, wenn die Frau nicht mehr da ist.

Dies zeigen die Ergebnisse einer Registerstudie aus Dänemark, die Daten von 4.772 Patienten mit Vorhofflimmern unter Antikoagulation auswerten. Sie korrelierten die INR-

Werte mit dem Geschlecht und den Lebensumständen – allein oder mit Partner lebend. Ergebnis: der mediane INR-Wert alleinlebender Männer war mit 57% signifikant schlechter als bei Männern mit Partnerin oder Frauen. Der negative Einfluss des Single-Daseins auf die Qualität der Antikoagulation war größer als derjenige von anderen Faktoren, wie Herzinsuffizienz oder Krebserkrankung. Alleinlebende Frauen hingegen hatten nur minimal schlechtere INR-Werte als Frauen mit Partnern. ■ DE