



Deutsche Gesellschaft für Kardiologie –  
Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 / 600 692 - 0 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Tel: 0211 / 600 692 - 61 Fax: 0211 / 600 692 - 67 E-Mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung**

*Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 03/2008*

74. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie; 27. bis 29. März 2008, Mannheim

## **Sport als Therapie: Positive Effekte bei Herzmuskelschwäche und koronarer Herzkrankheit**

**Mannheim, Donnerstag, 27. März 2008** – Körperliche Aktivität wird zunehmend gezielt in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt, und das mit beeindruckenden Ergebnissen, berichten Experten auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK), die am 27. März in Mannheim beginnt. Erwartet werden mehr als 6.000 Teilnehmer.

„Sport als Therapie sollte genau so wie die medikamentöse Therapie mit klaren Indikationen in individuell angepasster Dosierung unter ärztlicher Verlaufskontrolle angewendet werden“, erklärt Prof. Dr. Rainer Hambrecht (Bremen) in Mannheim. „Unter diesen Voraussetzungen sind von einer körperlichen Bewegungstherapie günstige Effekte auf Mortalität und Morbidität bei koronarer Herzkrankheit und stabiler chronischer Herzinsuffizienz zu erwarten.“

### **Günstige Wirkung bei Herzinsuffizienz**

Unter anderem wurde die positive Wirkung körperlicher Aktivität bei chronischer Herzmuskelschwäche (Herzinsuffizienz, HI) deutlich belegt. „In der EXTRA-MATCH-Studie mit insgesamt 801 Patienten zeigte sich eine signifikante Verringerung des relativen Risikos der Gesamtsterblichkeit um 35 Prozent sowie der Häufigkeit von Krankenhauseinweisungen um 28 Prozent“, berichtet der Experte.

Obwohl die Effektivität dosierter körperlicher Ausdauertrainingsprogramme bei stabiler chronischer Herzinsuffizienz unstrittig sei und in Therapieleitlinien eindeutig befürwortet werde, sei bisher die breite Umsetzung der Empfehlungen ausgeblieben, kritisiert Prof. Hambrecht. Unter anderem werde auf eine erhöhte Inzidenz des plötzlichen Herztodes, kardialer Dekompensationen oder akuter Herzinfarkte bei Akutbelastungen hingewiesen. Prof. Hambrecht: „Bei genauerer Betrachtung stellt sich jedoch heraus, dass – wenn überhaupt – Untrainierte gefährdet sind und submaximales Ausdauertraining schützend wirkt.“

In randomisierten Studien führte körperliches Training unter anderem zu einer Verbesserung der oxidativen Kapazität der Skelettmuskulatur, zu einer Abschwächung der chronischen Entzündung, zu einer Korrektur von Störungen der Funktion der Gefäßinnenschicht (Endotheldysfunktion) und zur Normalisierung einer oftmals gestörten Atmung unter Belastung. Das führt zu einer Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme – je nach Studie – um 15 bis 29 Prozent.

## **Training reduziert Sterblichkeit bei Koronarer Herzkrankheit um ein Drittel**

Die umfangreichsten Daten zum Nutzen einer therapeutischen Anwendung von körperlicher Bewegung liegen bei stabiler Koronarer Herzkrankheit (KHK) vor. In einer großen Metaanalyse wurden zwei Gruppen von Studien zur kardialen Rehabilitation analysiert: Studien, die körperliche Aktivität allein zusammen mit normaler ambulanter Betreuung („usual care“) der einfachen normalen Behandlung gegenüberstellten und Studien, die Training als Teil einer multifaktoriellen psychosozialen Intervention zur Risikofaktormodifikation mit der „usual care“ verglichen. Die positive Wirkung von sportlicher Aktivität ist eindeutig, berichtet Prof. Hambrecht: „Der Effekt auf die Gesamtsterblichkeit und die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit ergab für die Trainingsinterventionen eine 27-prozentige beziehungsweise 32-prozentige Reduktion.“

### **Kontakt:**

Prof. Dr. Eckart Fleck, Berlin (Pressesprecher der DGK)

Christiane Limberg, Düsseldorf (Pressereferentin der DGK, Tel.: 0211- 600 692 - 61; Fax: 0211- 600 692 - 67; [limberg@dgk.org](mailto:limberg@dgk.org) ; Tel. im Kongresszentrum 0621-41065002

Roland Bettschart, B&K Medien- und Kommunikationsberatung, mobil 0043 676 6356775

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit heute mehr als 6450 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*