



## 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 04/2007

PK am 12. April 2007, 13 Uhr; 73. Jahrestagung der DGK; Mannheim

## **Sport als Medizin gegen Herzinfarkt und Diabetes – Training repariert kranke Gefäße**

**Mannheim, Donnerstag 12. April 2007.** Körperliche Aktivität wird zunehmend gezielt zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Krankheiten eingesetzt, und das mit beeindruckenden Ergebnissen. „Die Mechanismen, die dabei wirksam werden, sind immer besser bekannt. Sie liegen in der Beeinflussung von Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, in günstigen Effekte auf die Innenschicht der Blutgefäße sowie auf die Reparatur und Neubildung von Gefäßen“, erklärt Prof. Dr. Rainer Hambrecht (Herzzentrum Bremen) auf einer Pressekonferenz der 73. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, die am 12. April in Mannheim beginnt.

### **Höheres „gutes“ HDL-Cholesterin, niedrigeres Diabetes-Risiko**

Bezüglich des „guten“ HDL-Cholesterin – es hat eine Gefäß-schützende Wirkung und sein Wert soll möglichst hoch sein – bringt regelmäßiges Training eine durchschnittliche HDL-Zunahme von etwa 10 Prozent – das Gesamtcholesterin und das „schlechte“ LDL-Cholesterin lassen sich allerdings damit kaum beeinflussen. Auch der Blutdruck wird durch körperliches Training günstig beeinflusst, ebenso wie das Diabetes-Risiko: In einer Studie an 522 Patienten mit einer krankhaften Glukosetoleranz zeigte eine Intervention mit aerobem Training und Gewichtsverringerung gegenüber herkömmlicher Behandlung („usual care“) innerhalb von 4 Jahren eine Verringerung des Auftretens von Diabetes von 58 Prozent, berichtet Prof. Hambrecht .

### **Positive Effekte auf Gefäßinnenschicht und Gefäßneubildung – günstige Wirkung bei HI**

Intensives körperliches Training bringt bereits nach vier Wochen eine deutliche Verbesserung der Fähigkeit zur Erweiterung der erkrankten Herzkranzgefäße („Dilatationsfähigkeit“) durch eine Verbesserung der Funktion der Gefäßinnenschicht („Endothelfunktion“). Prof. Hambrecht: „Diese gefäßschützenden Trainingseffekte sind gekoppelt mit einer Verbesserung der Durchblutung der Herzmuskulatur und mit einer Abnahme von Brustschmerzen (Angina pectoris).“

Große Aufmerksamkeit, so Prof. Hambrecht, erfährt derzeit der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gefäßneubildung („Neovaskularisation“) durch Befunde, nach denen körperliches Ausdauertraining zu einer Mobilisierung von Vorläuferzellen („endothelialer Progenitorzellen“) aus dem Knochenmark führen: „Diese Zellen besitzen die Fähigkeit, sich in den vom Herzinfarkt geschädigten Arealen anzusiedeln und dort eine Gefäßneubildung hervorzurufen.“

Inzwischen wurden auch die Effektivität körperlicher Aktivität bei chronischer Herzmuskelschwäche („Herzinsuffizienz“, HI) 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. Prof. Hambrecht: „Sport als Therapie sollte genauso wie die medikamentöse Therapie mit klaren Anwendungsgebieten in individuell angepasster Dosierung unter ärztlicher Verlaufkontrolle angewendet werden.“

**Kontakt:**

Prof. Dr. Eckart Fleck, Pressesprecher der DGK

Christiane Limberg, Pressereferentin der DGK, Tel. im Kongresszentrum 0621-41065002

Roland Bettschart, B&K Medien- und Kommunikationsberatung, Tel. im Kongresszentrum 0621-4106-5003 oder mobil 0043 676 6356775