



**DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE  
– HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG e.V.  
German Cardiac Society**

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-0 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-51 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung** *Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 09/2013*

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zum Europäischen Kardiologenkongress (ESC) in Amsterdam

## **Plötzlicher Herztod: Auch wer nicht fit ist, profitiert von Bewegung**

*Amsterdam, 3. September 2013* – Bewegung senkt das Risiko für einen plötzlichen Herztod bei Männern, und dies auch bei Personen mit einer schlechten kardiorespiratorischen Fitness. Das zeigt eine finnische Studie, die von Dr. Jari Laukkanen und Dr. Hagnas Magnus (University of Eastern, Kuopio, Finnland) auf dem Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in Amsterdam präsentiert wurde. „Plötzlicher Herztod ist für etwa die Hälfte der Todesfälle bei koronaren Herzerkrankungen verantwortlich“, so Dr. Laukkanen. „Er tritt sehr rasch nach dem Auftreten erster Symptome auf und lässt daher kaum Spielraum für wirksame medizinische Interventionen.“

Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, kardiorespiratorischer Fitness (CRF) und dem Auftreten eines plötzlichen Herztodes. Die kardiorespiratorische Fitness, gemessen anhand der maximalen Sauerstoff-Transportkapazität gibt an, wie gut Atmung und Blutkreislauf in der Lage sind, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Analysiert wurden die Daten von 2.656 Männern zwischen 42 und 60 Jahren.

Das Aktivitätsniveau (LTPA) wurde per Fragebogen ermittelt: Ein Drittel der Untersuchten bewegte sich wenig (Kalorienverbrauch von weniger als 191 pro Tag im Jahresschnitt) auf. Ebenfalls ein Drittel der Männer hatte niedrige CRF-Werte.

Für die Datenanalyse wurden die Studienteilnehmer in vier Gruppen unterteilt: Gruppe 1 wies hohe CRF und hohe LTPA auf, Gruppe 2 hohe CRF und niedrige LTPA, Gruppe 3 niedrige CRF und hohe LTPA und Gruppe 4 niedrige CRF und niedrige LTPA.

Im Beobachtungszeitraum von 19 Jahren traten 193 Fälle von plötzlichem Herztod auf. In der Gruppe 4 mit schlechter Fitness und wenig Bewegung war das Risiko für einen plötzlichen Herztod zweimal höher als in der Gruppe 1 mit guter Fitness und viel Bewegung. Männer mit schlechter Fitness, aber einem hohen Niveau körperlicher Aktivität (Gruppe 3) zeigten keine signifikante Risikoerhöhung. „Das zeigt, dass mehr Bewegung bei Männern mit einer eingeschränkten kardiorespiratorischen Fitness das Risiko für einen plötzlichen Herztod verringern könnte“, so Dr. Laukkanen.

„Das ist ein weiterer von zahlreichen Belegen, die die Bedeutung von Bewegung als präventive Maßnahme unterstreichen“, so der Pressesprecher der Deutschen



**DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE  
– HERZ- UND KREISLAUFFORSCHUNG e.V.  
German Cardiac Society**

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-0 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Telefon: +49 (0) 211 600 692-51 Fax: +49 (0)211 600 692-10 E-mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung** *Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 09/2013*

Gesellschaft für Kardiologie, Prof. Dr. Eckart Fleck (Deutsches Herzzentrum Berlin).

*Quelle: ESC Abstract 3750 - High leisure-time physical activity reduces the risk of sudden cardiac death among men with low cardiorespiratory fitness*

**Kontakt:**

Pressesprecher der DGK

Prof. Dr. Eckart Fleck

E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

B & K Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler: Mobil: 0043 676 6368930;

Büro Berlin: 030 700159676

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 8200 Mitgliedern. Sie ist die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder und die Erstellung von Leitlinien. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org)*