



DGK.

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

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2018“

Prävention: Schon wenige Minuten Bewegung pro Tag senken das Risiko für Herzleiden und Diabetes um 20 Prozent

Bereits ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität kann die schlimmsten Folgewirkungen der Adipositas mildern und im günstigsten Fall sogar verhindern. Wer es schafft, täglich 7 bis 8 Minuten zügig spazieren zu gehen, reduziert sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes um 20 Prozent. Schon nach 6 bis 8 Wochen ist mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer wieder gesteigerten diastolischen Herzfunktion zu rechnen.

Mannheim, 6. April 2018 – „Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass bereits ein Mindestmaß an körperlicher Aktivität die schlimmsten Folgewirkungen der Adipositas mildern und im günstigsten Fall sogar verhindern kann“, berichtet Prof. Dr. Martin Halle (München) auf der 84. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim. „Wer täglich sieben bis acht Minuten zügig spazieren geht, reduziert sein Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes bereits um 20 Prozent.“

Allerdings sollte dieses Minimalprogramm wirklich zügig – also mit einer deutlichen Zusatzbelastung für das Herz – durchgeführt werden, weil nur so die Ausschüttung von risikominimierenden Hormonen in den Muskeln aktiviert wird. Zum anderen sollte dieses Programm tatsächlich täglich absolviert werden. Wer das schafft, darf schon nach 6 bis 8 Wochen mit einem deutlich verbesserten Muskelstoffwechsel, einer erhöhten Elastizität der Gefäße und einer wieder gesteigerten diastolischen Herzfunktion rechnen. „In Summe sind die Effekte mit jenen vergleichbar, die sich mit einer über zwei Jahre kontinuierlich verteilten Gewichtsabnahme von 20 Kilo erzielen lassen“, berichtet Prof. Halle.

„Ich bin ganz allgemein davon überzeugt, dass die meisten Ratschläge und Regeln für eine gesunde Lebensführung an den Lebensrealitäten unserer Patienten vorbeigehen. Der Effekt ist bekannt: Weil dreimal in der Woche je 30 Minuten zu joggen für die meisten Menschen nicht praktikabel ist, lassen es die meisten letztlich ganz sein“, so Prof. Halle. Dass Bewegungseinheiten mindestens 30 Minuten dauern müssen, gelte in den meisten Fitnessprogrammen und Präventionsanleitungen als eiserne Regel. Prof. Halle: „Es ist aber höchste Zeit, mit diesem verbreiteten Irrtum aufzuräumen. Wir arbeiten derzeit an gleich zwei großen Studien, die unter anderem zeigen werden, dass sich schon mit wesentlich kürzeren Einheiten maßgebliche Verbesserungen der Herz- und Gefäßgesundheit erzielen lassen.“

Übergewicht schädigt die Gefäße

Dass Übergewicht lebensgefährlich sein kann, hängt mit dem Energiekreislauf und dem Zusammenspiel von Muskulatur, Leber und Fettzellen in unserem Körper zusammen. Das Grundprinzip ist so banal wie bekannt: Führen wir dem Organismus mehr Energie zu als wir verbrauchen, sammeln sich die überschüssigen Kalorien im Fettgewebe und überschüssiger Zucker und Fette in der Leber. Schon damit ist ein gewisses Risiko verbunden: Das Zuviel an



DGK.

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

Grafenberger Allee 100
40237 Düsseldorf
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10
E-Mail: presse@dgk.org
Web: www.dgk.org

Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 04/2018“

Körperfülle belastet die Gelenke ebenso wie das Herz-Kreislaufsystem und die überlastete Leber wird in der Folge mit hoher Wahrscheinlichkeit einen Diabetes begünstigen.

Zudem wird aber noch ein weiterer Schlüsselfaktor für unsere Gesundheit angegriffen: Die Gefäße sind für die gute oder schlechte Versorgung aller Funktionen und Organe im Körper zentral verantwortlich. Wird das Fettgewebe überstrapaziert, entstehen dort Entzündungsstoffe, die zu Gefäßveränderungen führen und das Risiko für kardiovaskuläre Krankheiten weiter erhöhen. Die Folge reichen von einer reduzierten Belastbarkeit über erektile Dysfunktionen bis hin zu einer Versteifung des Herzmuskels, was im schlimmsten Fall zu einer Herzinsuffizienz führen kann.

Prof. Halle: „Die Belastung der Muskeln hilft nicht nur, überschüssige Kalorien leichter zu verbrennen, sondern setzt auch eine Reihe von hormonellen Vorgängen im Muskel in Gang, die der Produktion von schädlichen Entzündungsfaktoren im Fettgewebe entgegenwirken.“

Informationen:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Tel.: 030 206 444 82

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43

Pressebüro während der 84. Jahrestagung: 0641 4106 5002

presse@dgk.org

B&K–Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Tel.: +43 (0) 676 6368930

kofler@bkkommunikation.com

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine gemeinnützige wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit mehr als 10.000 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