



**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](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 03/2016“**

## **Nach dem Infarkt: Schrittzähler motivieren zur Bewegung**

*Statement* **Dr. Harm Wienbergen**, Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung am Klinikum Links der Weser, Stiftung Bremer Herzen; DGK-Pressekonferenz „Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, 31. März 2016, 9 Uhr 45

*Schrittzähler und die regelmäßige Online-Dokumentation der zurückgelegten Strecke können Herzinfarkt-Patienten dabei unterstützen, auch längerfristig aktiv zu bleiben und ihre täglichen Gehstrecken sogar zu steigern. Sie können sinnvolle Instrumente in der Sekundärprävention darstellen.*

Körperliche Inaktivität ist ein wichtiger modifizierbarer Risikofaktor in der Sekundärprävention nach Myokardinfarkt. Erfahrungsgemäß ist es allerdings eine durchaus herausfordernde Aufgabe, Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt auch langfristig zu motivieren, körperlich aktiv zu werden und zu bleiben.

Im Rahmen der randomisierten IPP-Präventions-Studie („Intensive Prevention Program after Myocardial Infarction in Northwest Germany“), an der das Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung, das Institut für Informatik Oldenburg (OFFIS), das Klinikum Oldenburg und das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen beteiligt sind, wurde untersucht, ob Schrittzähler und eine Online-Dokumentation der Schrittzahlen hilfreiche Instrumente in der Langzeit-Prävention darstellen können.

Den Patienten wurden nach einem akuten Myokardinfarkt und im Anschluss an die Rehabilitation Schrittzähler zur Erfassung ihrer körperlichen Aktivität angeboten und sie wurden eingeladen, ihre Schrittzahlen auf einer Internet-Seite zu dokumentieren. Es erfolgte ein Feedback durch das Studienzentrum. Alle Patienten dieser Studiengruppe nahmen an einem Präventionsprogramm mit Gruppenfortbildungen und Telefonvisiten teil.

### **Schrittzähler sind populär, Schrittzahlen nehmen zu**

Der Anteil der Patienten, die die Schrittzähler regelmäßig nutzten und die Daten online dokumentierten, lag bei 75 Prozent der 122 untersuchten Patienten. Die Zahl der Online-Dokumentationen pro Patient und Monat nahm im zeitlichen Verlauf zu.

Bei den Patienten, die mindestens sechs Monate lang ihre Schrittzahlen dokumentierten, kam es im Beobachtungszeitraum zu einer signifikanten Zunahme der täglichen Schrittzahlen von 7.453 auf 9.044 Schritte. Es war also jedenfalls in dieser Studiengruppe nicht so, dass mit zunehmendem zeitlichen Abstand vom Myokardinfarkt die körperliche Aktivität wieder vernachlässigt wurde.

### **Mehr Schritte, bessere klinische Werte**

Bei den Patienten, bei denen eine Steigerung der Schrittzahlen um mehr als 30 Prozent dokumentiert wurde, kam es im Vergleich zur gesamten Studiengruppe auch zu einer stärkeren Verbesserung der klinischen Parameter LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Body Mass Index. Ebenso schnitt diese



**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](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 03/2016“**

Gruppe bei der körperlichen Aktivität, gemessen anhand des IPAQ-Fragebogens (International Physical Activity Questionnaire), deutlich besser ab.

Die Daten zeigen also, dass Schrittzähler in Kombination mit einer Online-Dokumentation der absolvierten Schrittzahlen hilfreiche Instrumente in der Sekundärprävention nach Myokardinfarkt sein können, um Patienten langfristig zu körperlicher Aktivität zu motivieren.

