



# 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)

## Sport gegen Entzündungen

- Entzündungsvorgänge im Organismus belasten das Herz-Kreislauf-System und begünstigen die Entwicklung von Herzerkrankungen
- Eine neue Studie zeigt: Körperlich fitte Menschen weisen geringere Entzündungsmarker im Blut auf
- Bewegungsarmut ist daher ein wichtiger Faktor, der zur Entstehung vieler Herzerkrankungen beiträgt

*Berlin, 10. Oktober 2019* – Schon kleine, den gesamten Organismus betreffende Entzündungen erhöhen das Risiko, eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln. Menschen, die wenig Sport treiben, sind davon besonders betroffen. Marker für chronische Entzündungen im Organismus können bei jedem Menschen nachgewiesen werden. Dieses Anzeichen für eine sogenannte systemische Inflammation bewegen sich weit unter den Grenzwerten für klinisch manifeste Entzündungen und belasten dennoch das Herz-Kreislauf-System: Je höher die Entzündungswerte im Körper desto wahrscheinlicher das Auftreten eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls.

### Große Untersuchung aus Mecklenburg-Vorpommern

Dass diese gefährlichen Entzündungen bei körperlich leistungsfähigeren Menschen deutlich geringer ausgeprägt sind, zeigt das Ergebnis einer Studie, die heute während der Herztage der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Berlin vorgestellt wurde. Ein Team um die Studienärztin Dr. Kirsten Lehnert von der Universität Greifswald untersuchte bei 1481 Bürgern von Mecklenburg-Vorpommern im Alter von 20 bis 81 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness und Entzündungsmarkern im Blut. Die Leistungsfähigkeit der Studienteilnehmer wurde durch eine Fahrradbelastungsuntersuchung beurteilt.

„Wir konnten in unserer Untersuchung beweisen, dass eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit mit weniger systemischer Inflammation verbunden ist“, berichtet Lehnert. Pro 100 ml mehr an Sauerstoff, den die Probanden während der Untersuchung maximal aufnahmen, zeigte sich der Entzündungsmarker CRP um 4,5 % niedriger. Andere Entzündungswerte wiesen ähnliche Zusammenhänge auf.

### Zu wenig Bewegung ist wichtiger Risikofaktor bei Herzerkrankungen

„Unsere Ergebnisse lassen vermuten, dass die in der Bevölkerung weit verbreitete Bewegungsarmut zu einer geringen körperlichen Leistungsfähigkeit und gleichzeitig zu einer höheren Inflammation führt“, fasst Lehnert zusammen. „Damit stellt die Bewegungsarmut eine wichtige Komponente dar, die zur Entstehung vieler chronischer Herz-Kreislauf-Erkrankungen beiträgt.“

Die Rolle und Faktoren von Botenstoffen sollte allerdings weiterhin untersucht werden, so die Studienautorin. So kann besser aufgeklärt werden, wie die schützende Wirkung von Sport und körperlicher Betätigung zustande kommt.

### Medienkontakt:

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Michael Böhm (Homburg/Saar)

Pressestelle: Kerstin Kacmaz, Tel.: 0211 600 692 43, Melissa Wilke, Tel.: 0211 600 692 13

**Telefonnummer während der DGK-Herztage (10.10.-12.10.2019): 030 / 2065-1912**

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

*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*



# 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)

---

*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)*