



**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 08/2016“**

Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie zum Europäischen Kardiologiekongress (ESC) 2016 in Rom

### **Neue Studie: Moderate körperliche Aktivität bei Über-65-jährigen halbiert Herz-Kreislauf-Sterblichkeit**

**Rom, 28. August 2016** – Moderate körperliche Aktivität bei Menschen über 65 Jahren verringert die Herz-Kreislauf-Sterblichkeit um mehr als 50 Prozent und die Risiken eines akuten Ereignisses um mehr als 30 Prozent. Das berichtete die finnische Geriaterin Prof. Riitta Antikainen (University Oulu) auf einer Pressekonferenz des Europäischen Kardiologiekongresses (ESC) in Rom. Ein höheres körperliches Aktivitätsniveau lieferte bessere Ergebnisse, ergab die Auswertung der über zwölf Jahre laufenden National FINRISK Study mit fast 2.500 Teilnehmern im Alter von 65 bis 74 Jahren. Die Bedeutung der körperlichen Aktivität in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Menschen im arbeitsfähigen Alter sei gut bekannt, so die Forscherin, doch wisse man relativ wenig über die Auswirkungen regelmäßiger körperlicher Aktivität bei älteren Menschen.

„Der Schutzeffekt durch körperliche Freizeitaktivitäten ist dosisabhängig, mit anderen Worten, je mehr man macht, desto besser. Solche Aktivitäten haben auch eine Schutzwirkung, wenn andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen, zum Beispiel hohe Cholesterinwerte“, so Prof. Antikainen. „Körperliche Aktivitäten können im Alter eine größere Herausforderung darstellen. Wichtig ist, ausreichend sichere körperliche Aktivitäten zu betreiben, um im Ruhestand gesund zu bleiben.“

Die Baseline-Daten zu Studienbeginn schlossen Antworten auf Fragebögen über körperliche Aktivitäten und anderes Gesundheits-bezogenes Verhalten ein, ebenso wie klinische Daten (Blutdruck, Gewicht und Körpergröße) und Laborwerte einschließlich Cholesterin. Die Studienteilnehmer wurden bis 2013 beobachtet, Todesfälle und ihre Ursachen wurden ebenso systematisch registriert wie Herz-Kreislauf-bedingte Ereignisse durch die Auswertung des Krankenhaus-Entlassungsregisters.

Die Forscher unterteilten die körperlichen Aktivitätsniveaus in niedrig (Lesen, Fernsehen oder leichte Hausarbeiten), moderat (Gehen, Fahrradfahren, Gärtnern für zumindest vier Stunden pro Woche) oder hoch (Joggen, Skifahren, Gymnastik, Schwimmen, schwere Gartenarbeiten sowie intensives sportliches Training für zumindest drei Stunden pro Woche).

Prof. Dr. Eckart Fleck, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK): „Die Studie bestätigt Alters-unabhängig die Bedeutung ausreichender körperlicher Aktivität für die Herz-Kreislauf-Gesundheit. Es muss nicht immer Joggen sein, auch alltäglichere körperliche Betätigungen sind sinnvoll. Natürlich sollte das Ausmaß der Aktivitäten dem individuellen Gesundheitszustand angepasst sein.“ Diese Anpassung lasse sich etwa durch die Registrierung der Herzfrequenz steuern und überwachen, so Prof. Fleck.

Auf dem ESC wurde auch ein neue Aktivitätsmesser „Personal Activity Intelligence“ (PAI) vorgestellt, der die individuelle Herzfrequenz als Maß für eine individuelle Reduktion des Herz-Kreislauf-Risikos nützt. „Menschen sind mitunter nicht ausreichend aktiv, weil sie nicht über sinnvolle Informationen darüber verfügen, wie viel körperliche Aktivitäten für sie erforderlich sind und in welcher



# 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 08/2016“**

Intensität“, so Dr. Javaid Nauman (Norwegen) auf dem ESC-Kongress. PAI soll dabei unterstützen, ein individuell sinnvolles Aktivitätsniveau einzuhalten.

Quelle: ESC 2016 Abstracts Antikainen et al. Leisure time physical activity reduces the risk of cardiovascular death and an acute CVD event also among older adults; Nauman et al. Personal activity index (PAI) for promotion of physical activity and prevention of CVD

### **Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie

Pressesprecher: Prof. Dr. Eckart Fleck (Berlin)

Hauptstadtbüro der DGK: Leonie Nawrocki, Tel.: 030 [206 444 82](tel:03020644482)

Pressestelle: Kerstin Krug, Düsseldorf, Tel.: 0211 600692 43

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

B&K – Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung, Dr. Birgit Kofler, Berlin/Wien, Tel.: +49-172-7949286; +43-676-6368930; +43-1-31943780; [kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com)

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit über 9500 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*