



Schwaches Herz und trotzdem Sport?!

Eine Erkrankung des Herzens hindert viele Betroffene daran, Sport zu treiben. Zu groß ist die Angst davor, dass das ohnehin geschwächte Herz bei einer Herzinsuffizienz nachhaltig geschädigt wird. Eine Studie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz hat nun jedoch gezeigt, wie positiv sich ein angepasstes und ärztlich überwacht Training auf die Lebensqualität und die Krankheit insgesamt auswirken kann. Die verantwortlichen Mediziner hoffen, mit diesem Studienergebnis neue Wege für mögliche Herzinsuffizienz-Sportgruppen eingeleitet zu haben.

Im Rahmen der einjährigen Studie machten die Teilnehmer im Alter von 49 bis 64 Jahren Kraft-, Ausdauer- und Koordinations-Sportübungen und wurden aufgrund ihrer eingeschränkten Herzgesundheit währenddessen von Ärzten betreut, um keine unangenehmen Herz-Kreislauf-Beeinträchtigungen zu riskieren. Mithilfe spezieller gesundheitlicher Parameter zur Herzgesundheit wurden die Studienteilnehmer also während des Studienzeitraums eingehend beobachtet.

Mit dem Ergebnis der Studie konnten die Verantwortlichen schließlich zeigen, dass die über 6.000 Sportgruppen für Herzranke unbedingt ihre Berechtigung haben, weil die Teilnehmer maßgeblich von einem angepassten Sportprogramm profitieren.

Auch Patienten mit einer Herzinsuffizienz, die bislang eher vor intensiverem Sport gewarnt wurden, könnten vor dem Hintergrund der Studie durchaus trotz ihrer eingeschränkten Herzleistung an entsprechenden Trainingseinheiten teilnehmen. Denn nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen hatte sich im Verlauf des Studienzeitraums verbessert, sondern es konnten am Ende auch positive Veränderungen bezüglich bestimmter Biomarker, die Auskunft über die Schwere einer Herzinsuffizienz geben, gemessen werden.

Für weitere Empfehlungen bezüglich eines optimalen Trainingsprogramms bei Patienten einer entsprechenden Herzschwäche sind weitere Studien geplant, so die Wissenschaftler.

Gueder, G. et al.

Establishing a cardiac training group for patients with heart failure: the “HIP-in-Würzburg” study.

Clin Res Cardiol 6/2021

Zurück zur Übersicht