



## Sport-Herz-Studie im neuen Trainingszentrum erfolgreich gestartet

**Sport-Herz-Studie im neuen Trainingszentrum erfolgreich gestartet** Inzwischen haben die ersten 15 Probanden, vier Frauen und 11 Männer zwischen 47 und 75 Jahren, erfolgreich ihre ersten Wochen absolviert. Die Aufnahme von Probanden in die Studie wird fortgesetzt, so dass noch weitere Interessierte mit einer Herzschwäche und einem Alter bis 75 Jahren an der kostenfreien Langzeituntersuchung teilnehmen können. Interessierte können sich im Studienzentrum telefonisch unter 03834- 86 800 60 informieren oder per E-Mail [homex@uni-greifswald.de](mailto:homex@uni-greifswald.de) melden. "Die ersten Ergebnisse und die Reaktionen der Teilnehmer sind sehr vielversprechend", so Studienleiter Prof. Marcus Dörr von der Klinik für Innere Medizin B an der Universitätsmedizin Greifswald. "Einige der Patienten können sich bereits nach wenigen Wochen Trainingszeit wieder deutlich stärker körperlich belasten und Fahrrad fahren", so Dörr. "Unter den Teilnehmern ist sogar ein Patient aus Pasewalk, der auch einen längeren Anfahrtsweg nach Greifswald in Kauf nimmt, um trotz Herzschwäche wieder fit zu werden. Auch die Motivation, sich sportlich zu betätigen, wird durch das strukturierte Bewegungsprogramm positiv beeinflusst. Die Studie hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Ob das Programm tatsächlich dazu beiträgt, dass sich die Probanden auch langfristig im Alltag regelmäßig körperlich bewegen und ihre Lebensqualität somit verbessern können, kann allerdings erst nach Abschluss der Studie beantwortet werden." Für die HOMEX-HF Pilotstudie werden weiterhin Patienten mit einer ärztlich diagnostizierten schweren Herzschwäche im Alter zwischen 30 und 75 Jahren gesucht. Während des gesamten Studienprogramms erfolgt wiederholt eine gründliche kardiologische Diagnostik mit modernster Technik durch erfahrene Ärzte und Pflegefachkräfte. Das Heranführen an unterschiedliche körperliche Aktivitäten, so beispielsweise das Ergometertraining, Nordic Walking oder Gymnastik erfolgt entsprechend der individuellen Möglichkeiten im neuen UMG-Untersuchungs- und Trainingszentrum in den Räumen der Alten Urologie (Fleischmannstr. 42-44). Grundlage für die Erarbeitung eines Trainingsprogramms, das auch gut zu Hause umsetzbar ist, sind dann jene Sportarten, bei denen sich die Studienteilnehmer wohl und sicher fühlen. Die Gesamtdauer der kontrollierten Studie beträgt neun Monate, gefolgt von einer Nachbeobachtungszeit, die bis zu zwei Jahre andauert, in der das Bewegungsprogramm aber zu Hause fortgesetzt werden soll. Hintergrund Herzschwäche Die Herzschwäche, auch Herzinsuffizienz, genannt, ist eine ernste Erkrankung und nimmt auch aufgrund der steigenden Lebenserwartung an Häufigkeit weiter zu. Allein in Deutschland leiden nach Expertenschätzungen zwei bis drei Millionen Menschen an einer Herzschwäche. Jährlich werden über 370.000 Patienten mit einer Herzschwäche in ein Krankenhaus eingeliefert; über 48.000 sterben daran. Die chronische Herzschwäche führt dazu, dass das Herz nicht mehr in der Lage ist, den Körper ausreichend mit Blut und damit mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Nicht nur das Herz selbst, auch andere Organe wie Gehirn, Nieren oder Muskeln werden in Mitleidenschaft gezogen. Das führende Symptom der Herzmuskelschwäche ist die Luftnot, die anfangs nur unter Belastung auftritt. Später, bei Fortschreiten der Erkrankung, kommt es bereits in Ruhe zu Luftnot. Dazu kommen Beschwerden wie Leistungsschwäche und Flüssigkeitseinlagerungen in den Beinen und Knöcheln. Die Herzschwäche führt nicht nur zu massiven Beschwerden und Einschränkungen im Alltag, sie bedroht auch das Leben der betroffenen Patienten. Die chronische Herzschwäche ist keine eigenständige Krankheit, sondern die Folge von Erkrankungen des Herzmuskels. In etwa zwei Drittel der Fälle entwickelt sich die Herzschwäche infolge eines Herzinfarktes. Aber auch Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Herzmuskelerkrankungen oder angeborene Herzfehler sind Ursachen der Herzschwäche. Deutsches Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung Standort Greifswald Fleischmannstraße 42-44 17475 Greifswald T 03834-86-80060/ 86 800 61 Email: [homex@uni-greifswald.de](mailto:homex@uni-greifswald.de) <http://dzhk.de> Universitätsmedizin Greifswald Klinik und Poliklinik für Innere Medizin B Neubau, Sauerbruchstraße 17475 Greifswald Direktor: Prof. Dr. med. Stephan B. Felix T +49 3834 86-80 500 Email: [InnereB@uni-greifswald.de](mailto:InnereB@uni-greifswald.de) [www.medicin.uni-greifswald.de](http://www.medicin.uni-greifswald.de) 

### Pressekontakt

Ernst-Moritz-Armdt-Universität Greifswald

17487 Greifswald

[homex@uni-greifswald.de](mailto:homex@uni-greifswald.de)

### Firmenkontakt

Ernst-Moritz-Armdt-Universität Greifswald

17487 Greifswald

[homex@uni-greifswald.de](mailto:homex@uni-greifswald.de)

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage