



Bewegung senkt KHK-Risiko

Bewegung senkt KHK-Risiko

Die Wissenschaftler von der Indiana Universität Bloomington haben in einer Studie 97.230 Frauen im Alter von 27 bis 44 Jahren untersucht. Dabei zeigt sich, dass Bewegung im Alltag mit einem geringeren KHK-Risiko einhergeht. Dafür müssen die Frauen sogar nicht mal große körperliche Anstrengungen vollziehen. Aber: Je höher die Aktivität, desto so geringer das Risiko. So haben die Teilnehmerinnen, die viel Freizeitsport betreiben, ein um 25 Prozent geringeres KHK-Risiko als jene Frauen, welche bewegungsarm sind.

"Um diese Absenkung des Risikos für sich zu nutzen, müssen die Frauen nicht zu Leistungssportlerinnen werden", erklärt Dr. Rainer Ruf, Kardiologe im Ambulantes Centrum Berlin in Friedrichshain. Denn ein paar Stunden in der Woche, welche beispielsweise mit schnellem Gehen, Yoga oder Gartenarbeit verbracht werden, senken das Risiko bereits um 33 Prozent im Vergleich zu Frauen, die sich weniger bewegen.

Selbst das Gewicht spielt dabei keine Rolle. Denn die positiven Effekte der Aktivitäten zeigen sich unabhängig vom BMI (Body-Mass-Index) der Frauen. Die Analyse erfragte auch die körperliche Aktivität früherer Jahre. Diese frühere Aktivität hat jedoch keinen entscheidenden Einfluss auf die KHK-Prävention. Die jüngste Aktivität ist entscheidender. Also selbst Frauen, die sich bislang kaum körperlich betätigten, haben einen kardiovaskulären Nutzen, wenn sie ab sofort aktiv werden.

Pressekontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Firmenkontakt

Ambulantes Centrum Berlin

Herr Dr. Rainer Ruf
Sonntagstr. 17
10245 Berlin

ambulantes-centrum-berlin.de
info@a-c.berlin

Hausärzte und Herzspezialisten in Gemeinschaftspraxis

Die Gemeinschaftspraxis Ambulantes Centrum Berlin in der Sonntagstrasse 17, in Berlin-Friedrichshain bietet neben der hausärztlichen Versorgung, eine umfassende Abklärung des Herzkreislauf Systems, sowie viele Leistungen einer modernen Gesundheitspraxis. Zwei erfahrene Internisten und Kardiologen arbeiten für sie, um ihnen zu helfen. Vertrauen Sie auf fundierten Sachverstand, unterstützt von zeitgemäßer Hochtechnologie und getragen vom Servicegedanken - als Ihre Hausärzte und Herzspezialisten sind wir gern für Sie da. Eine Vorstellung ist ohne Überweisung möglich.

Leistungsspektrum:

Echokardiographie
EKG
Ergometrie
Langzeit-EKG
Langzeit-Blutdruckmessung
Stressechokardiografie
Kardio-MRT
Duplexsonografie der Halschlagadern
Kardiorespiratorische Polygrafie
Impfungen
Vorsorgeuntersuchung
Gesundheits-Check-up
Abdomen-Sonografie
Sporttauglichkeits-Untersuchungen
Labordiagnostik
Spirometrie