



## **Von Bewegung profitiert jeder**

*Von Bewegung profitiert jeder*

Erst kürzlich fand der Kongress der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) in Amsterdam statt. Dort wurden unter anderem wieder viele neue Studien präsentiert wie eine Studie aus Finnland von der University of Eastern, Kuopio. Die Studie untersuchte den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Fitness und dem Auftreten des plötzlichen Herztodes. Die Fitness wurde anhand der kardiorespiratorischen Fitness gemessen. Diese gibt die maximale Sauerstoff-Transportkapazität an. Also zeigt wie gut Atmung und Blutkreislauf in der Lage sind, den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Im Rahmen der finnischen Studie wurden insgesamt 2.656 Männer im Alter von 42 bis 60 Jahren untersucht.

Für die Studie wurden die Teilnehmer in unterschiedliche Gruppen eingeteilt. Wichtig dafür war auch das Aktivitätsniveau (LTPA). So bewegte sich ein Drittel aller Untersuchten wenig, das bedeutet also ein Kalorienverbrauch von weniger als 191 pro Tag auf den Jahresschnitt gerechnet. Signifikant war, dass in der Gruppe mit schlechter Fitness und wenig Bewegung das Risiko für einen plötzlichen Herztod höher war als in der Gruppe mit guter Fitness und wenig Bewegung. Dies ist nicht weiter überraschend. Interessant ist jedoch, dass Männer mit schlechter Fitness, aber einem hohen Aktivitätsniveau keine signifikante Risikoerhöhung haben. "Männer mit schlechter Fitness können also mit mehr Bewegung das Risiko für einen plötzlichen Herztod deutlich reduzieren", sagt Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe Schönhauser Allee in Berlin. Die Studie zeigt damit erneut, dass Bewegung zur Vorbeugung von koronaren Herzerkrankungen von großer Bedeutung ist. "Sport ist Mord" oder sonstige ähnlich lautende vermeintliche "Weisheiten" sind medizinisch nicht haltbar.

## **Pressekontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

## **Firmenkontakt**

Peter Hoffmann

Herr Peter Hoffmann  
Schönhauser Allee 75  
10437 Berlin

praxis-hoffmann.net  
kontakt@praxis-hoffmann.net

Peter Hoffmann, Ihr Kardiologe und Internist in Berlin, und sein Team setzen alles daran, dass Sie bestmöglich beraten und behandelt werden. Wir wollen, dass Sie sich in unserer Praxis wohl fühlen. Nur so kann das notwendige Vertrauen entstehen und den Behandlungserfolg nachhaltig sichern.