

01/2020 - Sport bei Psoriasis

Sport bei Psoriasis

Psoriasis ist eine Erkrankung, die auch das Herz-Kreislauf-System belasten kann. Eine Studie beschäftigte sich diese Woche mit dem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Psoriasis-Arthritis. Um das Herz zu stärken, sind Bewegung und gesunde Ernährung wichtig. Eine andere Studie untersuchte daher, ob Intervalltraining bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis förderlich ist. Bei dieser Trainingsform wechseln sich hochintensive Intervalle mit Erholungsintervallen ab.

Hier die Studien im Detail:

- [Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Psoriasis-Arthritis](#)
- [Intervalltraining verbessert Ausdauer bei Patienten mit Psoriasis-Arthritis](#)