

## Bewegung senkt Sterberisiko von COPD-Patienten

**Datum:** 30.10.2018

**Original Titel:**

Associations of total and type-specific physical activity with mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population-based cohort study.

**MedWiss - Sich regelmäßig zu bewegen wird allen Menschen mit chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) empfohlen. Doch wie viel Bewegung ist nötig, um tatsächlich gesundheitliche Vorteile davon zu haben? Australische und britische Forscher haben das genauer untersucht.**

---

Die Forscher wollten herausfinden, wie körperliche Aktivität allgemein und unterschiedliche Arten der körperlichen Aktivitäten sich bei COPD-Patienten auf das Sterblichkeitsrisiko auswirken. Um das herauszufinden, haben sie Daten mehrerer Gesundheitsbefragungen aus den Jahren 1997, 1998 und 2003 aus England und Schottland analysiert. Sie sammelten aus den Befragungen die Daten von Menschen mit COPD, die über 40 Jahre alt waren. Den Befragungen entnahmen die Wissenschaftler, wie die Menschen ihre körperliche Aktivität selbst einschätzten, wie anstrengend die körperlichen Aktivitäten waren und welcher Art die körperliche Aktivität war, z. B. Spaziergänge, häusliche Tätigkeiten und Sport oder Training.

### **Sterblichkeitsrisiko sank, besonders für Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen**

Mittels statistischer Analyseverfahren werteten die Wissenschaftler aus, wie die körperliche Aktivität der Befragungsteilnehmer mit COPD mit ihrem Sterblichkeitsrisiko zusammenhing. Die Daten der 2398 COPD-Patienten ergaben, dass körperliche Aktivität im Allgemeinen und moderate als auch anstrengendere körperliche Aktivität das Sterblichkeitsrisiko allgemein und die Wahrscheinlichkeit an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben senkte. Dabei beobachteten die Forscher, dass das Risiko umso stärker sank, je körperlich aktiver die Befragungsteilnehmer waren. Auch das Risiko aufgrund von Lungenproblemen zu versterben senkte sich, jedoch im geringeren Ausmaß.

### **Bereits die Hälfte der empfohlenen Bewegungsdauer verringerte Sterberisiko**

Gegenüber COPD-Patienten, die angaben sich nicht körperlich zu bewegen, hatten Patienten, die die allgemeinen Empfehlungen für körperliche Bewegung erfüllten die größte Risikoabnahme in allen Bereichen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt 150 Minuten Bewegung pro Woche. Aber auch Befragungsteilnehmer, die mindestens die Hälfte der allgemeinen Empfehlung für körperliche Bewegung erfüllten, hatten ein geringeres allgemeines Sterberisiko, sowie ein geringeres Risiko aufgrund einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben.

### **Hausarbeiten senken das Risiko nicht**

Die Forscher stellten außerdem fest, dass das Sterblichkeitsrisiko umso mehr sank, desto mehr die Befragten spazieren gingen, Sport machten oder trainierten. Bei häuslichen Tätigkeiten brachte

mehr Aktivität keine weitere Senkung des Risikos.

### **COPD-Patienten profitieren von jeder zusätzlichen körperlichen Aktivität**

Die Forscher fassen zusammen, dass sie in ihrer Analyse einen Zusammenhang zwischen der Menge an körperlicher Aktivität und dem Absinken des Sterblichkeitsrisikos im Allgemeinen und durch Herz-Kreislauf-Probleme bei COPD-Patienten gefunden haben. Der schützende Effekt ist bei COPD-Patienten bereits bei deutlich weniger körperlicher Aktivität gegeben, als die Empfehlungen für die Allgemeinbevölkerung lauten. Sie schlussfolgern daher, dass COPD-Patienten bereits von geringer körperlicher Aktivität, wie Spaziergängen oder Trainingsplänen, die für den jeweiligen Patienten zusammengestellt und an sein Fitnesslevel angepasst werden, profitieren können.

#### **Referenzen:**

Cheng SWM, McKeough Z, Alison J, Dennis S, Hamer M, Stamatakis E. Associations of total and type-specific physical activity with mortality in chronic obstructive pulmonary disease: a population-based cohort study. BMC Public Health. 2018 Feb 17;18(1):268. doi: 10.1186/s12889-018-5167-5.