MedWiss.Online

Herz-Reha: Welche Trainingsintensität bei koronarer Herzkrankheit?

Datum: 30.07.2026

Original Titel:
Effects of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on cardiorespiratory and exercise capacity in patients with coronary artery disease: A systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Körperliche Leistungsfähigkeit bei koronarer Herzkrankheit: Sport intensiv oder moderat?
- Vergleich von hochintensivem Intervalltraining (HIIT) und moderatem kontinuierlichem Ausdauertraining (MICT)
- Systematischer Review mit Metaanalyse über 22 randomisierte kontrollierte Studien
- 1 364 Studienteilnehmer (685 in HIIT-Gruppe, 679 in MICT-Gruppe)
- Signifikante Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme, der 6-Minuten-Gehstrecke, der maximalen Herzfrequenz und des diastolischen Blutdrucks mit HIIT versus MICT
- Signifikante Unterschiede zwischen HIIT und MICT in der linksventrikulären Ejektionsfraktion, dem enddiastolischen Volumen und dem systolischen Blutdruck

MedWiss – **Hochintensives Intervalltraining verbessert bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit die Sauerstoffaufnahme, Ausdauerleistung und Herzfrequenz im Vergleich zu einem Training mit moderater Intensität, so das Fazit eines systematischen Reviews mit Metaanalyse über 22 Studien.**

Mit der zunehmenden Bedeutung der kardiologischen Rehabilitation in der klinischen Behandlung und Prognose von Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen spielt Bewegungstraining eine zentrale Rolle. Hochintensives Intervalltraining (HIIT) und moderates kontinuierliches Ausdauertraining (MICT) werden häufig in der Rehabilitation von Menschen mit kardiovaskulären Erkrankungen eingesetzt. Dennoch ist bislang unklar, ob HIIT und MICT die Prognose von Menschen mit koronarer Herzkrankheit gleichermaßen verbessern können.

Körperliche Leistungsfähigkeit bei koronarer Herzkrankheit: Sport intensiv oder moderat?

Das Ziel eines systematischen Reviews mit Metaanalyse aus China war es daher, die Wirksamkeit von HIIT- und MICT-Interventionen zur Verbesserung der kardiorespiratorischen Funktion und körperlichen Leistungsfähigkeit zu untersuchen. Die systematische Literaturrecherche ermittelte randomisierte kontrollierte Studien zu HIIT- und MICT-Interventionen bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit bis September 2024 in den Datenbanken Cochrane Library, PubMed, Embase, Web of Science und CINAHL.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de

Systematischer Review mit Metaanalyse über 22 Studien

Die Analyse bezog insgesamt 22 Studien mit 1 364 Studienteilnehmern ein, 685 in der HIIT- und 679 in der MICT-Gruppe. Im Vergleich zu MICT führte HIIT zu einer signifikanten Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme, der Gehstrecke, der maximalen Herzfrequenz sowie im diastolischen Blutdruck:

- Maximale Sauerstoffaufnahme, PeakVO_2: Mittelwertdifferenz, MD: 1,42 ml/kg/min; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,87 – 1,98; I^2 = 0 %
- 6-Minuten-Gehstrecke, 6MWT: MD: 18,60 m; 95 % KI: 2,29 – 34,92; I^2 = 0 %
- Maximale Herzfrequenz: MD: 4,21 bpm; 95 % KI: 1,07 – 7,36; I^2 = 0 %
- Diastolischer Blutdruck: MD: 3,43 mmHg; 95 % KI: 1,09 – 5,76; p = 0,004; I^2 = 60,2 %

Hingegen zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen HIIT und MICT in der linksventrikulären Ejektionsfraktion (MD: 0,32 ml; 95 % KI: -1,83 – 2,46; I^2 = 0 %), im linksventrikulären enddiastolischen Volumen (MD: 0,91 ml; 95 % KI: −1,83 – 2,46; I^2 = 0 %) sowie im systolischen Blutdruck (MD: 1,85 mmHg; 95 % KI: -0,23 – 3,93; I^2 = 18,2 %).

Hochintensives Intervalltraining verbessert Ausdauer und körperliche Leistungsfähigkeit

Die Analyse zeigt, dass hochintensives Intervalltraining dem moderaten kontinuierlichen Ausdauertraining in Bezug auf die Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme, der maximalen Herzfrequenz, der Gehstrecke im 6-Minuten-Test und des diastolischen Blutdrucks überlegen ist. Hinsichtlich der linksventrikulären Ejektionsfraktion, des enddiastolischen Volumens und des systolischen Blutdrucks ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Laut der Studienautoren deutet die Evidenz darauf hin, dass hochintensives Intervalltraining das Potenzial zur Verbesserung der Ausdauer und körperlichen Leistungsfähigkeit bei Menschen mit koronarer Herzkrankheit aufweist.

Referenzen:
Gao C, Yue Y, Wu D, Zhang J, Zhu S. Effects of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on cardiorespiratory and exercise capacity in patients with coronary artery disease: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2025 Feb 20;20(2):e0314134. doi: 10.1371/journal.pone.0314134. PMID: 39977401; PMCID: PMC11841918.

Alle Rechte: © MedWiss.Online / HealthCom | MWI | www.medwiss.de