

Studie belegt: Sport hilft bei Herzschwäche

Greifswalder Publikation in Nature Medicine

Kann Kraft- und Ausdauertraining bei Patienten mit einer bestimmten Form der Herzinsuffizienz Vorteile bringen? Dieser Frage ging ein Greifswalder Forschungsteam zusammen mit sieben weiteren Untersuchungszentren in Deutschland nach.

In der bisher größten Studie dieser Art wurde der Effekt von einem Jahr Training auf die Gesundheit der Patienten untersucht. Das Forschungsteam konnte belegen, dass die Betroffenen von einer besseren Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Alltag profitierten. Die Ergebnisse wurden nun im Fachjournal Nature Medicine veröffentlicht.

Über 300 Patienten mit einer bestimmten Form der Herzinsuffizienz wurden in der Untersuchung eingeschlossen. Sie leiden unter der Herzinsuffizienz mit erhaltener Ejektionsfraktion, kurz HFpEF. „Das bedeutet, dass das Herz der Betroffenen zwar normal pumpt, aber zu steif ist, um sich richtig zu füllen“, erklärt Prof. Marcus Dörr, Greifswalder Standortsprecher des Deutschen Zentrums für Herz-Kreislauf-Forschung. In der Folge haben die Betroffenen die gleichen Symptome und Prognosen wie die Patienten, die eine schlechte Pumpfunktion haben.

Die Studienteilnehmenden wurden per Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine Gruppe nutzte die herkömmliche medizinische Betreuung, die andere Gruppe machte ein Jahr lang dreimal pro Woche Ausdauer- und Krafttraining. „Für unsere Trainingsgruppe war das zum Teil schon eine große Herausforderung, ein ganzes Jahr lang am Ball zu bleiben“, erzählt Dörr rückblickend. Bisherige Studien erstreckten sich zumeist über einen Zeitraum von nur sechs bis acht Wochen. Zugleich betont der Leitende Oberarzt, wie wichtig eine Untersuchung zu dieser bestimmten Form der Herzinsuffizienz ist: „Für Menschen mit HFpEF gibt es erst seit kurzem nur eine evidenzbasierte medikamentöse Therapie, während es für andere Herzinsuffizienzen bereits ein breites Spektrum an Therapiemöglichkeiten gibt.“

Die Auswirkungen des kombinierten Trainings aus Ausdauer- und Kraftübungen wurden anhand verschiedener Parameter gemessen – etwa die Anzahl der Krankenhausaufenthalte wegen Herzinsuffizienz, die Gesamtsterblichkeit, die Herzfunktion und Symptome oder die maximale Sauerstoffaufnahme.

Im Ergebnis ließen zwar nicht alle Parameter Unterschiede zwischen den beiden Gruppen erkennen, „doch wir konnten nachweisen, dass ein strukturiertes Training die objektiv messbare Belastbarkeit und auch die Symptome bei den Betroffenen signifikant verbessern kann“, so Dörr. Für die Patientenversorgung spiele das eine besonders wesentliche Rolle, „denn unsere Studie ist ein Beleg dafür, dass angepasstes körperliches Training ein fester Bestandteil der Therapie von Patienten mit dieser speziellen Form der Herzinsuffizienz sein sollte.“ Das standortübergreifende Forschungsteam veröffentlichte ihre Studienergebnisse nun im Fachjournal Nature Medicine.

„Gerade in unserer Region, in der Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck zunehmend an Bedeutung gewinnen, ist Forschung zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen besonders wichtig“, betont Prof. Karlhans Endlich, Wissenschaftlicher Vorstand der Unimedizin Greifswald. Die Studie zeige, wie eng Theorie und Praxis miteinander verknüpft seien, „denn diese Ergebnisse nehmen direkten Einfluss auf die Versorgung unserer Patientinnen und Patienten hier vor Ort.“

Originalpublikation:

Combined endurance and resistance exercise training in heart failure with preserved ejection fraction: a randomized controlled trial

Nature Medicine, Published: 02 January 2025

<https://doi.org/10.1038/s41591-024-03342-7>

<https://www.nature.com/articles/s41591-024-03342-7>