

## Vorteile von körperlicher Aktivität für die Herzgesundheit

**Datum:** 15.05.2023

**Original Titel:**

The benefits of physical activity in middle-aged individuals for cardiovascular disease outcomes

**Kurz & fundiert**

- Qualitativer Review zum Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit
- Sitzender Lebensstil erhöht Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bevölkerung zwischen 35 – 65 Jahren besonders betroffen
- 150 min/Woche körperliche Aktivität kann Risiko senken
- Detaillierte Empfehlungen stehen aus

**MedWiss – In einem qualitativen Review fassten die Autoren Studien zum Einfluss körperlicher Aktivität auf die Gesundheit zusammen. Die gesundheitlichen Folgen einer sitzenden Lebensweise können demnach durch regelmäßige körperliche Aktivität minimiert werden. Bereits 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche, so das Fazit, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.**

---

Ein internationaler, qualitativer Review hat sich mit der Rolle von regelmäßiger körperlicher Aktivität bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen auseinandergesetzt. In vielen Ländern besteht ein Trend zu einer zunehmenden sitzenden Lebensweise, hierdurch steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dies betrifft besonders die Bevölkerung mittleren Alter (35 – 65 Jahre). Studien konnten zeigen, dass körperliche Aktivität die kardiorespiratorische Fitness verbessert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

Es konnte in der Literatur eine Reduktion folgender Erkrankungen aufgezeigt werden:

- Koronare Herzkrankheit
- Schlaganfall
- Herzinsuffizienz
- Hypercholesterinämie (Fettstoffwechselstörung)
- Atherosklerose
- Diabetes

### **Körperliche Aktivität reduziert Entzündungsbotenstoffe**

Körperliche Aktivität kann möglicherweise oxidativen Stress und systemische Entzündungen verringern. Dies sind die beiden wichtigsten Mechanismen, welche zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Durch die Reduzierung von C-reaktivem Protein, TNF- $\alpha$ , INF- $\gamma$ , NF- $\kappa$ B und die Erhöhung von

IL-10, IL-4 und IL-8 kann körperliche Aktivität den Beginn und das Fortschreiten von kardiovaskulären Erkrankungen bei Erwachsenen mittleren Alters verhindern. Dies unterstreicht die Bedeutung, die körperliche Aktivität für diese Altersgruppe besitzt.

### **Standardisierte Empfehlungen fehlen**

Die allgemeine Empfehlung für körperliche Aktivität zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beträgt mindestens 150 min/Woche bei moderater Intensität. Die Art der körperlichen Aktivität sollte an das Fitnessniveau und den Gesundheitszustand individuell angepasst werden. Die Ausarbeitung von standardisierten Richtlinien für Personen mittleren Alters mit kardiovaskulären Ereignissen steht noch aus, so das Fazit der Autoren.

### **Referenzen:**

Shakoor, H., Platat, C., Ali, H. I., Ismail, L. C., Al Dhaheri, A. S., Bosevski, M., Apostolopoulos, V., & Stojanovska, L. (2023). The benefits of physical activity in middle-aged individuals for cardiovascular disease outcomes. *Maturitas*, 168, 49-52. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2022.11.002>