

## Zusammenhang zwischen Herz- und Lungengesundheit

**Datum:** 24.06.2025

**Original Titel:**

Association of lung health and cardiovascular health (Life's Essential 8)

**Kurz & fundiert**

- Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Gesundheit und der Lungenfunktion?
- Life's Essential 8 als Marker für Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit mit besserer Lungenfunktion assoziiert
- Verbesserung der forcierten Einsekundenkapazität/Vitalkapazität
- Geringere Wahrscheinlichkeit für Atemwegssymptome wie Husten, Auswurf und pfeifende Atemgeräusche
- Bedeutung guter kardiovaskulärer Gesundheit für die kardiorespiratorische Fitness

**MedWiss - Eine aktuelle Studie analysierte den Zusammenhang zwischen der kardiovaskulären Gesundheit und der Lungenfunktion. Eine bessere Herz-Kreislauf-Gesundheit wurde durchgehend mit einer besseren Lungenfunktion in Verbindung gebracht, einschließlich einer geringeren Wahrscheinlichkeit für Asthma, chronische Bronchitis und Atemwegssymptomen sowie einer verbesserten Lungenkapazität.**

---

Kardiorespiratorische Gesundheitsprobleme überschneiden sich oft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Atemwegserkrankungen treten also oft gemeinsam auf. Die „Life's Essential 8“, ein Konzept der American Heart Association (AHA), dienen als Maßstab zur Bewertung und Verbesserung der kardiovaskulären Gesundheit.

Zu den „Life's Essential 8“ zählen 4 Gesundheitsfaktoren: BMI (body mass index), Blutfettwerte, Blutzucker und Blutdruck, sowie 4 Gesundheits-relevante Verhaltensweisen: Ernährung, körperliche Aktivität, Nikotingebrauch und Schlafgesundheit.

**„Life's Essential 8“: Kardiovaskuläre Gesundheit auch gut für die Lunge?**

Eine aktuelle Studie untersuchte die Beziehung zwischen der Lungengesundheit und den „Life's Essential 8“. Die Autoren analysierten Daten aus der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) von 2007 - 2018.

**Kohortenstudie über mehr als 15 000 Teilnehmer**

Insgesamt wurden 3 Kohorten einbezogen: Lungenerkrankungen in der Hauptkohorte (n = 9 772), Lungenfunktion in der Unterkohorte Spirometrie (n = 3 896) und Atemwegssymptome in der

Unterkohorte Atemwegssymptome (Alter > 40; n = 3 449).

Die allgemeine Lungengesundheit war in der Gruppe mit hohem LE8 besser als in der Gruppe mit niedrigem LE8. Zudem hatte die Gruppe mit hohem LE8 im Vergleich zur Gruppe mit niedrigem LE8 ein signifikant geringeres Risiko für Asthma (Odds Ratio, OR: 0,42; 95 % Konfidenzintervall, KI: 0,29 - 0,59) und chronische Bronchitis (OR: 0,27; 95 % KI: 0,15 - 0,49). In Bezug auf die Lungenfunktion war jeder Anstieg des LE8 um 10 Punkte mit einem Anstieg der FEV1 (Forcierte Einsekundenkapazität) um 50 ml und des FVC (Forcierte Vitalkapazität) um 56 ml verbunden. Bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters (> 40) war die Wahrscheinlichkeit für Atemwegssymptome in der Gruppe mit hohem LE8-Wert deutlich geringer.

Atemwegssymptome bei höheren versus niedrigeren LE8-Werten:

- Husten: OR: 0,23; 95 % KI: 0,12 - 0,46
- Auswurf: OR: 0,42; 95 % KI: 0,19 - 0,90
- Pfeifende Atemgeräusche: OR: 0,29; 95 % KI: 0,15 - 0,54

Weitere statistische Analysen zeigten eine nichtlineare negative Korrelation zwischen LE8 und Husten, Auswurf und Keuchen. Untergruppen- und Sensitivitätsanalysen deuteten auf eine Stabilität der Ergebnisse hin.

### **Förderung der Herzgesundheit gegen Atemwegserkrankungen**

Die Life's Essential 8 (LE8)-Werte stehen somit in positivem Zusammenhang mit der Lungengesundheit der US-Bevölkerung. Diese Ergebnisse lassen darauf schließen, dass eine Förderung der kardiovaskulären Gesundheit auch dem Atemwegssystem zugutekommen würde, so das Fazit der Autoren. Weitere Forschung ist allerdings erforderlich, um eventuelle kausale Zusammenhänge und die möglichen Mechanismen zwischen LE8 und Lungengesundheit zu untersuchen.

#### **Referenzen:**

Zhang W, Zou M, Liang J, Zhang D, Zhou M, Feng H, Tang C, Xiao J, Yi Z, Xu Y. Association of lung health and cardiovascular health (Life's Essential 8). *Front Med (Lausanne)*. 2025 Feb 4;12:1481213. doi: 10.3389/fmed.2025.1481213. PMID: 39991052; PMCID: PMC11844003.