

# Bewegung ist gut für das Herz

## Eine Stunde Sport pro Woche reduziert Erkrankungsrisiko schon um 15 Prozent

**Deutsche Studie: Bereits ein bis zwei Stunden Sport pro Woche sollen ausreichen, um das Risiko einer Herzerkrankung zu senken. Zwei Stunden wöchentlich reduzieren das Risiko im Vergleich zu einem trägen Lebensstil bereits um mehr als die Hälfte.**

Eine zwischenzeitlich körperlich belastende Arbeit hingegen senkt das Risiko nicht. Zu diesem Ergebnis kommen deutsche Forscher unter der Leitung von Wolfgang König von der Abteilung Innere Medizin II - Kardiologie an der Universität Ulm. Untersucht wurden 312 Patienten mit einer Herzerkrankung im

Alter zwischen 40 und 68 Jahren sowie 479 Kontrollpersonen.

Wer sich weniger als eine Stunde pro Woche in der Freizeit sportlich betätigt, reduziert das Risiko einer Herzerkrankung im Vergleich zu „Coach-Potatoes“ bereits um 15 Prozent. Eine bis zwei Stunden wöchentlich führen zu einem noch besseren Ergebnis. Das Erkrankungsrisiko reduziert sich um 40 Prozent. Mehr als zwei Stunden führen zu einer Risikominimierung um 61 Prozent.

Die Wirkung der körperlichen Aktivität wurde mit verschiedenen Markern im Blut ermittelt. Steigen bestimmte Proteine, die in Entzündungsprozessen des Immunsystems

eine Rolle spielen, an, können sich in den Blutgefäßen gefährliche Ablagerungen bilden. In der Folge verengen und verhärten sich Arterien und das Risiko einer kardiovaskulären Erkrankung steigt.

Die Studie belegt erneut, dass selbst eine mäßige körperliche Betätigung das Risiko einer Herzerkrankung senkt. Eine arbeitsbezogene Belastung hat hingegen keinen Effekt, kommentieren die Autoren. Die Ergebnisse unterstützen daher die Empfehlung für die Bevölkerung, sich in der Freizeit als Prävention vor einer Herzerkrankung zu bewegen, vehement.