

Sogar Dehnungsübungen können Herzpatienten helfen

Ausdauertraining ist für Herzpatienten so wichtig wie Medikamente. Das gilt sogar für sehr schwer betroffene Patienten: Ausdauertraining führt selbst bei Patienten mit schwerer Herzmuskelschwäche zu weniger Krankenseinweisungen, einem besseren Krankheitsverlauf, besserer Lebensqualität und höherer Lebenserwartung. Eine Therapie ohne Bewegung ist genauso unvollständig wie eine Therapie ohne Medikamente.

Dennoch kann sich ein Großteil der Patienten nicht zum Training motivieren – mangels passender Trainingsgruppen oder wegen der eher unberechtigten Angst, dass sich durch das Training der Gesundheitszustand verschlechtern könnte. Besonders verunsichert sind Patienten mit implantierten Cardiovertern (ICDs), die im Bedarfsfall einen Stromstoß beenden und in den normalen Herzrhythmus überführen.

In einer aktuellen Studie wurden ältere Patienten mit ICDs motiviert, vier Wochen lang täglich jeweils sieben vorgegebene Dehnungsübungen durchzuführen. Die Ergebnisse wurden mit einer Kontrollgruppe verglichen. Es zeigte sich bereits nach vier Wochen eine Verbesserung der Gefäßfunktion, welche auf eine Abnahme der Entzündungsmarker und des oxidativen Stresses zurückzuführen ist.

Tatsächlich ist die Hauptursache der Herzmuskelschwäche eine zugrundeliegende Entzündung der Herzkranzgefäße mit den Folgen der Gefäßverkalkung bis hin zum Herzinfarkt. Allerdings findet sich auch bei Patienten mit vermeintlich unauffälligen Herzkranzgefäßen eine eingeschränkte Gefäßfunktion.

In den vergangenen 20 Jahren konnten wir mehrfach nachweisen, dass Ausdauertraining zu einer Verbesserung der Entzündungsparametern und des oxidativen Stresses führt. Diese Erkenntnisse sind u.a. die Basis für heutige nationale und internationale Trainingsempfehlungen.

Dass bereits Dehnungsübungen wirksam sind, überrascht nur auf den ersten Blick. Die schwer kranken Patienten schonen sich körperlich. Ihre Alltagsaktivität ist minimal. Daher bedeuten schon Dehnübungen ein Mehr an Aktivität und führen zu erfreulichen Veränderungen. Diese Ergebnisse sind ein Hoffnungsschimmer für die am schwersten betroffenen Patienten. Tägliches Dehnen kann zu einem besseren Beweglichkeitsniveau und einem Selbstvertrauen führen, das geht hin bis zu mehr Ausdauerbelastungen wie gemütliches Spazierengehen, Wandern, Radfahren. Jeder Patient sollte tägliche Dehnübungen etwa am Morgen machen, um mit minimalem Aufwand von diesen positiven Veränderungen zu profitieren. Auch Gesunde sollten sich dem anschließen, damit sie die aktuelle Gefäßfunktion erhalten.

Dieser Beitrag wurde von Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, für den Salzburger Herzverband anlässlich eines Salzburger Herztages veröffentlicht

Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer MBA
Innere Medizin, Kardiologie, Sportmedizin
Universität für präventive und
rehabilitative Sportmedizin Salzburg

