

Freizeit-Sport senkt kardiovaskuläres Risiko – körperliche Arbeit nicht

Körperliche Bewegung beugt einem Herzinfarkt vor – allerdings nur in der Freizeit, wenn man sich in entspannter Atmosphäre sportlich betätigt. Wer berufsbedingt hart arbeitet, ist dagegen stärker kardiovaskulären Risiken ausgesetzt, wie eine in den Archives of Internal Medicine (2003; 163: 1200–1205) publizierte Studie zeigt.



Die Gruppe um Prof. Wolfgang König von der Universität Ulm hat 312 Patienten mit Koronarer Herzkrankheit (KHK) im Alter von 40 bis 68 Jahren und 479 Kontrollpersonen gleichen Alters und Geschlechts nach ihren körperlichen Aktivitäten in der Freizeit („leisure time physical activity, LTPA“) und der physischen Belastung am Arbeitsplatz („work-related physical strain, WRPS“) befragt.

Das Ergebnis war die bekannte inverse Assoziation zwischen LTPA und dem KHK-Risiko. Im Vergleich zu Personen, die in der Freizeit gar nichts unternehmen, senkt bereits eine Stunde LTPA pro Woche im Sommer das KHK-Risiko um 15. Bei ein bis zwei Stunden LTPA pro Woche sinkt es bereits um 40 Prozent, und bei mehr als zwei Stunden in der Woche wird das Risiko sogar um 61 Prozent reduziert.

Für den Winter wurden ähnliche Ergebnisse ermittelt. Doch wer während seiner Arbeitszeit körperlich gefordert ist, entgeht nach den Ergebnissen der jetzigen Studie dadurch keinesfalls einem drohenden Herzinfarkt. Im Gegenteil: Die WRPS war positiv mit dem KHK-Risiko assoziiert.

Die Autoren vermuten, dass körperliche Aktivität sich günstig auf die Entzündungsparameter auswirkt, welche nach derzeitigen Ansichten eine zentrale Rolle in der Atherosklerose spielen. Darauf deutet auch hin, dass die Freizeitsportler niedrigere Werte des C-reaktiven Proteins und einiger anderer Parameter (Serum-Amyloid A, Interleukin sechs und interzelluläres Adhäsionsmolekül eins) hatten, während körperliche Arbeit mit höheren Werten assoziiert war.

Quelle: Deutsches Ärzteblatt (www.deutschesaerzteblatt.de, 27.5.2003)