

Sie befinden sich hier: Home » Medizin » Krankheiten » Herz-Gefäßkrankheiten » Herzschwäche

Ärzte Zeitung, 12.12.2011

Kommentieren (0)



suchen...

Herzschwäche-Therapie wie bei Spitzensportlern

Die Elite der Ausdauerstapler verbessert so ihre Leistungskraft - warum nicht auch Patienten mit Herzinsuffizienz? Die Rede ist vom Höhenttraining unter Bedingungen mit extrem "dünner" Luft.

ORLANDO (DE). Was Spitzenathleten recht ist, kann Patienten mit Herzinsuffizienz nur billig sein: Ein simuliertes Höhenttraining unter hypoxischen Bedingungen bessert Fitness und Wohlbefinden, ohne die Patienten zu gefährden, so das Ergebnis einer beim Kongress der American Heart Association (AHA) präsentierten Pilotstudie.



Höhenluft bekommt auch Patienten mit Herzinsuffizienz ganz gut.

© M. Business Images / shutterstock.com

Lange Zeit galt bei Patienten mit Herzinsuffizienz der Grundsatz der körperlichen Schonung. Diese Regel gilt längst nicht mehr. Regelmäßige körperliche Belastung ist therapeutisch empfehlenswert für Patienten mit stabiler Herzinsuffizienz.

Denn gute Belastbarkeit und entsprechende Selbstständigkeit im täglichen Leben ist für viele Patienten die entscheidende Determinante einer guten Lebensqualität.

Eine Forschergruppe aus New York wollte einen besonders guten Trainingseffekt erzielen und schielte hinüber zum Spitzensport: Dort absolvieren Ausdauerathleten regelmäßig ein Höhenttraining, um ihrer Leistung zu steigern. Ob dies auch bei Herzinsuffizienz funktioniert, testeten sie in einer kleinen Studie.

Belastung im mobilen Höhenttraining-Simulator

Zwölf Patienten mit Herzinsuffizienz absolvierten innerhalb von drei Wochen zehn Trainingseinheiten von drei bis vier Stunden Dauer unter "normobaren, hypoxischen" Bedingungen. Dies fand nicht in den Bergen statt, sondern in einem mobilen Höhenttraining-Simulator der Firma Hypoxico, New York.

Der Herzsport begann in einer Höhe von 1500 Meter und wurde von Trainingseinheit zu Trainingseinheit um jeweils 300 Meter bis auf 2700 Meter gesteigert.

Eine Reihe von körperlichen Leistungsparametern besserte sich während der Trainingsperiode. Diese Veränderungen hielten auch noch vier Wochen nach Trainingsende an.

Innerhalb von drei Wochen erhöhte sich die Ejektionsfraktion von 31,7 Prozent auf 34,4 Prozent und in den vier Wochen nach Trainingsende nochmal auf 36,1 Prozent.

Mehr Kraft, mehr Sauerstoff

Die maximale Sauerstoffaufnahme nahm signifikant von 13,5 auf 14,5 mL/kg/min zu. Im 6-Minuten-Gehtest verbesserten sich die Patienten ebenfalls signifikant von 387 auf 441 Meter.

Auch die Muskelkraft stieg signifikant an, ebenso ein Score, der die Lebensqualität bei Herzinsuffizienz quantifiziert (Minnesota Living with Heart Failure Score, Verbesserung von 34 auf 23). Außerdem zeigte sich ein Trend zur Vermehrung der roten Blutkörperchen.

Nach den Worten des Studienautors Dr. Simon Maybaum, Montefiore Medical Center New York, verbessert Höhenttraining unter anderem den Sauerstofftransport in die Peripherie, eines der Hauptprobleme von Patienten mit Herzinsuffizienz.

| Share | Kommentieren (0)



Topics

Schlagworte

Leserfavoriten


gelesen | versendet | gesucht | kommentiert

- Praxisgebühr auf dem Prüfstand
- Gläsern in Ehren - besser verwehren?
- Infektionsgefahr im Zug?
- KBV-Vize Müller tritt zurück
- E-Card-Beschluss lässt viele Fragen offen
- Sind Migrantinnen anders schwanger?
- Schweinegrippe: Komplize von Pneumokokken
- Psychiater wollen individualisieren
- Müller - ein kompetenter Integrator
- "Wir setzen auf die Ärzte"

weitere Beiträge »

Springer Medizin CharityAward 2011

Zum 3. Mal wurde der CharityAward von Springer Medizin verliehen. Die Preisträgerin Jenny de la Torre wurde am 20. Oktober für ehrenamtliches Engagement für die Gesundheitsversorgung in Deutschland ausgezeichnet.



Porträts der Projekte

Galenus-Preis

Der Galenus-Preis für 2011 wurde vergeben. **Zur Sonderseite**



Die Bewerbung für 2012 läuft:

Primary und Specialist Care
Grundlagenforschung

Zertifizierte Fortbildung für Ärzte

250 CME-Punkte müssen alle fünf Jahre nachgewiesen werden.



Punkten Sie kostenlos online.

Fortbildung & CME

Kongresse 2011

- Deutscher Ärztetag
- DGIM 2011
- Hauptstadtkongress
- TeleHealth / CeBIT

Alle Kongresse

Sonderberichte

Nur für Fachkreise:
Informationen pharmazeutischer Unternehmen zu Indikationen
Zu den Sonderberichten

Patienten-Informationen

Herzschwäche (450)
Allgemeinmedizin (24548)
Innere Medizin (26838)

Vitamine | Impfen | Krämofo | Weitere

B-Vitamine und Fitness im Winter

Wir beantworten die wichtigsten Fragen in einer Patienteninformation



Springer Medizin – Ärzte Zeitung stellt für Leser der Ärzte Zeitung Patienteninformationen zu B-Vitaminen bereit. Exklusiv für Ärzte können diese personalisiert werden.

Kostenlose Informationen zu B-Vitaminen »

Specials der Ärzte Zeitung

Medizin

Brustkrebsmonat Oktober 2011
Galenus-von-Pergamon-Preis 2011
EHEC-Welle-2011
Raucherentwöhnung
Gynäkologie im Blick
Organspende
Arzt und Apotheker
Best Agers im Blick
Darmkrebsmonat März
Diabetes im Blick

Alle Medizin Specials

Praxis & Wirtschaft

Innovationspreis 2011
AOK-Navigator
Praxisabgabe
IT in der Arztpraxis
Arzt und Patient
Ratgeber Versicherungen

Alle Praxis Specials

Politik & Gesellschaft

Versorgungsgesetz 2011
Präimplantationsdiagnostik
KV-Wahlen 2011
Ärzte Zeitung - Jahresendausgabe 2010

Alle Politik Specials

Panorama

Zehn Jahre 9/11
Charity-Award 2011
Fukushima
25 Jahre Tschernobyl

Alle Panorama Specials

Foren

Phyto-Forum
EBM, RLV und QZV - Arzthonorare 2010
Schweinegrippe
Hotline Impfen
Laborreform
Alle Foren

Neue Beiträge zu Krankheiten

Angststörungen
Demenz
Depressionen
Erektile Dysfunktion
Herz-Gefäßkrankheiten
Herzrhythmus-Störungen
Herzschwäche
KHK / Herzinfarkt
Schilddrüsen-Erkrankungen
Schizophrenie

Weitere Beiträge

Herzschwäche-Therapie wie bei Spitzensportlern
Zu viel Salz ist schlecht - zu wenig auch
Preis für Forschung zu krankhaftem Herzwachstum
Kommentar: Pioniergeist verhilft zu mehr Chancen
Weil Spenderherzen fehlen: Renaissance der Kunstherzen
Zähes Ringen um mehr Organspenden
Aptamere beseitigen Ursache der Kardiomyopathie
Kardiale Stammzellen gegen Herzinsuffizienz



Schreiben Sie einen Kommentar

Überschrift

Text

Zum Kommentieren bitte anmelden.

Anmelden

Weitere Top-Meldungen

Praxisgebühr auf dem Prüfstand

Kommt die Reform der Praxisgebühr? Ein neuer Vorstoß aus der Koalition heizt die Debatte an - zeitgleich werden Dementis verbreitet. BÄK-Präsident Montgomery plädiert für die Abschaffung. [mehr »](#)



E-Card-Beschluss lässt viele Fragen offen

Das Ergebnis kam überraschend: Einstimmig hat die Selbstverwaltung sich vor einer Woche bei der elektronischen Gesundheitskarte auf die nächste Phase verständigt. Der Plan ist ehrgeizig, doch längst sind nicht alle Fragen beantwortet. [mehr »](#)



Gläschen in Ehren - besser verwehren?

Gut fürs Herz, aber krebsfördernd? Schon kleine Mengen Wein täglich können das Risiko für Brust-, Darm- und Leberkrebs steigern, zeigen neue Studien. [mehr »](#)



Seiten-Index

Krankheiten

Herz-Gefäßkrankheiten
Adipositas
Allergien
Asthma/COPD
Atemwegserkrankungen
Augenerkrankungen
Demenz
Diabetes mellitus
Haut-Krankheiten
HNO-Krankheiten
Hormonstörungen
Infektionen
Krebs
Magen-Darmkrankheiten
Neuro-psychiatrische Krankheiten
Schmerzen
Skelett- & Weichteilkrankheiten
Urologische Krankheiten

Fachbereiche

Allgemeinmedizin
Chirurgie
Dermatologie
Gynäkologie
Innere Medizin
Neurologie/Psychiatrie
Orthopädie
Onkologie
Pädiatrie
Urologie
Sonstiges

Kongresse

Kongresse
Themen kompakt

Politik & Gesellschaft

Arzneimittelpolitik
Berufspolitik
Gesundheitspolitik international
Pflege
Krankenkassen
Medizinethik
Sterbebegleitung/Sterbehilfe

Panorama

Auch das noch!
Events
Reise
Schule

Praxis & Wirtschaft

Abrechnung/Ärztliche Vergütung
Finanzen/Steuern
Gesundheitskarte
IGeL
Klinik-Management
Personalführung
Praxis-EDV
Praxisführung
Recht
Telemedizin
Unternehmen
Vertragsarztrecht
Zertifizierte Fortbildung

Service

Registrierung
Newsletter
RSS
Rubrikanzeigen
Nützliche Links
Aboservice
Mediadaten
Themenplaner
Ihr Kontakt zu uns
Ihr Weg zu uns
Jobs bei uns
Impressum
ANGB
Datenschutz
Tracking-Status
Sitemap

Extras

Bildergalerien
Patienteninformationen
Neu auf dem Markt
Specials
Serien
Tipp des Tages