

Gesundes Altern: Weniger sitzen, mehr bewegen!

Gesund alt werden gilt nicht zuletzt auch angesichts der vielen, zum Teil unentdeckten Herz-Kreislauf-Erkrankungen als eine der medizinischen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Aber wie macht man das am besten? Und wie viel Gutes können wir uns durch Bewegung tun? Prof. Dr. Hans Georg Predel von der Sporthochschule Köln zeigte ein paar wichtige Aspekte auf.

Wir werden alle immer älter, leider bedeutet das aber nicht auch automatisch einen entsprechenden Zugewinn an krankheitsfreien Jahren», bedauert Predel. Unsere heutige Lebensführung spielt bei der Entwicklung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine wichtige Rolle, wir gehen bald auf den kinetischen Nullpunkt zu, wie der Experte zeigte. Das Zusammenspiel aus hyperkalorischem Essen und einer durchschnittlichen Bewegung von nur noch 12 bis 15 Minuten pro Tag steigert das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes und Adipositas erheblich – und der BMI ist wiederum mit der Entwicklung eines Hochdrucks korreliert. «Leider ist es nicht möglich, die Zeiten langen Sitzens durch abendliche Übungen zu kompensieren», bedauert der Experte. «Man weiss heute, dass man mehr Pausen einlegen muss, um die negativen Effekte zu kompensieren.»

Nutzen schon mit 15 Minuten täglich

Ebenso bekannt sind die positiven Effekte von körperlicher Aktivität bei Therapie und Vorbeugung einer Hypertonie. Ein Ausdauertraining senkt nicht nur den Blutdruck und die Herzfrequenz, sondern lässt auch die Gefässe wieder elastischer werden. Eine prospektive Untersuchung aus Taiwan mit 600 000 Teilnehmern konnte zeigen, dass schon ein Minimum von 15 Minuten Bewegung täglich dazu beiträgt, die Entwicklung kardiovaskulärer Ereignisse zu reduzieren. Körperlich fitte Hypertoniker haben

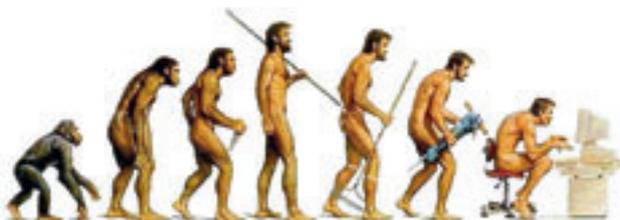
eine bessere Prognose. Ein Übermass an Sport hat hingegen einen gegenteiligen Effekt, bei extremer Belastung steigt die Rate der Ereignisse wieder an.

Welche Antihypertensiva?

Hier interessiert den Experten insbesondere das Zusammenspiel zwischen den blutdrucksenkenden Medikamenten und der Bewegung. Betablocker beispielsweise gehen unter Belastung mit einem deutlichen Blutdruckanstieg einher, und ihre antilipolytischen Eigenschaften konterkarieren den Nutzen körperlicher Bewegung, wie Predel darlegte. Am günstigsten für Hypertoniker sind auch aus dieser Perspektive Sartane, ACE-Hemmer und lang wirkende Kalziumkanalblocker. Sartane haben nicht nur ein günstiges Nebenwirkungspotenzial, sondern tragen auch zum Schutz der Zielorgane bei. So fand zum Beispiel die OLIVUS-Studie einen günstigen Einfluss auf die Entwicklung koronarer Plaques durch Olmesartan. Es gab Hinweise auf eine nicht nur stabilisierende, sondern sogar rückbildende Wirkung, die sich in einer signifikanten Reduktion kardio- und zerebrovaskulärer Ereignisse manifestierte, so Predel.

Senkung des Alzheimer-Risikos?

Bekannt ist, dass das Risiko eines kognitiven Funktionsverlustes durch regelmässigen Sport reduziert werden kann. Auch eine Behandlung mit Sartanen ging in einer amerikanischen Studie von Li et al. mit einer signifikanten Verminderung von Alzheimer-Erkrankungen und Demenzen anderer Ursachen einher. Eine Autopsiestudie zeigte passend dazu signifikant weniger Amyloidablagerungen unter Sartantherapie, möglicherweise ergeben sich hier zukünftig interessante Ansätze.



Der kinetische Nullpunkt ist fast erreicht: Anstelle geringer Kalorienzufuhr bei reichlich Bewegung steht heute häufig eine geringe körperliche Aktivität bei oftmals hyperkalorischer Ernährung.

Quelle: «Hypertension: Hot topics 2013», am Satellitensymposium Daiichi Sankyo, Cardiology Update in Davos, 11. Februar 2013.