

Auch Ausdauertraining fördert Vorhoffibrose

Das Risiko für Vorhofflimmern steigt bekanntlich mit zunehmendem Alter, einhergehend mit der Entwicklung kardiovaskulärer Erkrankungen und struktureller Schädigungen, vor allem des linken Vorhofs. Aber auch bei gesunden Athleten von Ausdauersportarten wurde eine erhöhte Inzidenz von Vorhofflimmern beobachtet. Myokardiale Fibrosen sind bei dieser Personengruppe bekannt. Je nach Fibrosierungsgrad könnte das Risiko für Vorhofarrhythmien prognostiziert werden.

Die Forschungsgruppe um Dr. David Peritz von der University of Utah, Salt Lake City (USA), verglich bei 16 Ausdauerathleten und 20 gesunden Kontrollen mittels Late-Gadolinium-MRI das Ausmass der Fibrosierung.

Athleten, die die letzten 10 Jahre Wettkämpfe bestritten und mindestens 10 Stunden pro Woche trainiert hatten, wiesen einen signifikant höheren Fibrosierungsgrad des linken Vorhofs auf als die weniger schlanken und älteren Kontrollen. Das erklärt möglicherweise die höhere Prävalenz von Vorhofarrhythmien bei dieser Gruppe, so das Fazit des Forschers. Ein Ausdauerathlet zu sein, habe einen stärkeren Einfluss auf die Fibrosierung als damit in Verbindung gebrachte Komorbiditäten wie Diabetes, Rauchen und Hypertonie. *vb*

Quelle: Peritz D et al.: Endurance training is associated with increased left atrial fibrosis. Poster P4692. Jahreskongress der European Society of Cardiology (ESC) 2018, 25. bis 29. August in München.



Zu viel oder zu wenig schlafen ist schlecht fürs Herz

Erwachsene, die täglich weniger als 6 oder mehr als 8 Stunden schlafen, haben ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, verglichen mit jenen mit einer Schlafdauer zwischen 6 und 8 Stunden. Das zeigte eine Metaanalyse über 11 prospektive Studien mit über 1 Million Teilnehmer ohne bekannte Herzerkrankung. Von beiden Übeln ist zu lange schlafen schlimmer als zu kurz, so der Erstautor Dr. Epameinondas Fountas, Onassis Cardiac Surgery Center, Athen (GR), am ESC-Kongress. Jene mit über 8 Stunden Schlaf hatten einen Risikozuwachs von 32 Prozent, unter 6 Stunden erhöhte sich das Risiko für Morbidität und Mortalität dagegen «nur» um 11 Prozent. *vb*

Quelle: Fountas E et al.: Relationship between sleep duration and cardiovascular disease: a meta-analysis. Poster P2540. Jahreskongress der European Society of Cardiology (ESC) 2018, 25. bis 29. August in München.

