



Wer rastet, rostet

Wie wahr diese Weisheit aus dem Volksmund auch bei Menschen mit einer chronischen Herzschwäche ist, wurde wissenschaftlich erst in den letzten Jahren nachgewiesen. Hieß es früher bei Herzkranken: „Nimm Deine Wassertabletten und Digitalis und vor allem schon Dich“, so wird heute empfohlen: „Trainiere und nimm einen Betablocker.“ Es erwies sich, dass die Sorge vor einer Verschlechterung der Herzfunktion durch körperliche Belastung nicht nur unbegründet war, sondern geradezu eine gegenteilige Entwicklung bewirkte: Die ängstlich auf Schonung bedachten Patienten wurden kränker und verloren schneller ihr Leben als die aktiven.

In den letzten Jahren konnte die Forschung zeigen, dass im Zusammenhang mit und ausgehend von

einer Pumpschwäche des Herzens im gesamten Organismus Veränderungen entstehen. Sie ähneln einer chronischen Entzündung, die sich vor allem in den Gefäßen und der Skelettmuskulatur auswirkt. In Trainingsstudien bei Menschen auch höheren Alters, die unter Herzschwäche litten, ließ sich in den letzten Jahren eindeutig nachweisen, dass ein regelmäßiges,

individuell dosiertes Ausdauertraining die Herzfunktion und damit die körperliche Belastbarkeit nachhaltig und bedeutsam zu verbessern vermag.

Die Deutsche Stiftung für Herzforschung unterstützte die sorgfältig geplante Untersuchungsreihe, die am Herzzentrum Leipzig unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. med. Rainer Hambrecht die Auswirkungen eines Ausdauertrainings bei einer Gruppe von besonders schwer betroffenen Patienten prüft. Dabei werden nicht nur gezielt die Pumpfunktion des Herzens und die gesamte Leistungsfähigkeit von Kreislauf und Lungen im Verlauf des Trainingsprogramms erfasst, sondern vor allem auch geprüft, inwieweit die im Blut nachweisbaren Veränderungen der chronischen Entzündung positiv beeinflusst werden.

Prof. Dr. med. Hans Carlo Kallfelz