

Moderates körperliches Training: 90 Minuten pro Woche bringt drei Jahre längere Lebenserwartung

Moderate Physical Training: 90 Minutes per Week Result in 3 More Years of Life Expectancy

A prospective cohort study in Taiwan with 416.175 individuals participating, found that 90 min a week of moderate-intensity exercise might be of benefit, even for individuals at risk of cardiovascular disease.

Während einige kardiovaskulär orientierte Fachgesellschaften an Neufassungen der bestehenden **Leitlinien zur Primärprophylaxe mit Statinen** arbeiten (die grosso modo in der Empfehlung münden könnte: „Statine für alle ab 50“) wird ein essenzielles, nichtmedikamentöses Thema der Primärprophylaxe noch zu selten in den Vordergrund gestellt: die regelmäßige körperliche Bewegung.

Ohne Sie mit den diversen Empfehlungen zu langweilen: Unter 150 Minuten pro Woche will es praktisch keine Leitlinie machen. Dazu aber kann man viele Patienten mit erhöhtem kardiovaskulärem Risiko oft nur schwer motivieren.

Taiwanische und amerikanische Wissenschaftler zeigten jetzt, dass es auch etwas weniger sein kann. Sie rekrutierten innerhalb von 12 Jahren die

Wenigkeit von 416.175 Personen ab dem Alter von 20 Jahren (52 % Frauen) und beobachteten diese Kohorte gut acht Jahre lang. Die in jährlich wiederholten Fragebogenaktionen dokumen-



Foto: fotolia/satori

tierte körperliche Aktivität in der Freizeit wurde fünf Kategorien zugeordnet:

- inaktiv (weniger als 1 Stunde/Woche)
- niedrig (z.B. Gehen in normaler Geschwindigkeit)
- mittelmäßig (z.B. schnelles Gehen – *brisk walking*)

- hoch (z.B. Jogging)
- sehr hoch (z.B. Rennen)

Jede Kategorie wurde zeitlich geschätzt und anschließend mit einem sog. metabolischem Äquivalent versehen. Der Vergleich der beiden niedrigsten Gruppen (inaktiv versus niedrig) ergab, dass

- eine Dauer von 92 Minuten pro Woche oder 15 Minuten pro Tag zu einer statistisch signifikanten, 14%igen Verminderung der Gesamtsterblichkeit führte.
- Der absolute (hochgerechnete) Gewinn an Lebenserwartung betrug durchschnittlich drei Jahre.
- Jede weiteren 15 Minuten brachten eine zusätzliche Reduktion der Mortalität von 4 %.

Der Nutzen kam allen Teilnehmern zugute, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Gesundheitszustand.

Wie andere Arbeiten belegen, sind Vorteile in dieser Größenordnung auch nach einem erfolgreichen Rauchstopp zu erwarten.

Wen CP et al. Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. *Lancet* 2011; 378: 1244–53



DEGAM im Netz

www.degam.de
www.degam-leitlinien.de
www.degam-patienteninfo.de
www.tag-der-allgemeinmedizin.de
www.degam2012.de
www.online-zfa.de