

## **Sport gegen psychische Belastungen des Herzens**

Viele Menschen bekommen gesundheitliche Beeinträchtigungen wie depressive Verstimmungen, Angstgefühle oder Dauerstress auch in Form von Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems zu spüren. Diese können sich unter anderem bemerkbar machen durch einen Herzinfarkt, durch Schmerzen im Brustbereich oder den Verschluss eines Herzkranzgefäßes, der sogenannten Angina Pectoris.

Welche Abhilfe hierbei die sportliche Aktivität schaffen kann, um diesen gefährlichen Reaktionen vorzubeugen, haben US-amerikanische Wissenschaftler untersucht. Sie nahmen die gesundheitlichen Daten von über 50.000 Patienten näher unter die Lupe. Bei etwa 4.000 davon handelte es sich um Angaben zu solchen Patienten, welche bereits eine der typischen, bereits erwähnten Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems erlitten hatten. Die Daten umfassten unter anderem Informationen über die sportliche Aktivität der Studienteilnehmer sowie über ihre allgemeine Bewegungsaktivität im Alltag.

Bei der Auswertung zeigte sich, dass Sport bei Menschen mit seelischen Vorerkrankungen eine doppelt so hohe Wirksamkeit zur Gesundheitsvorsorge zeigt wie bei seelisch unbelasteten Menschen. Konkret heißt es, dass Studienteilnehmer, die regelmäßig 150 Minuten Sport mit mäßiger Intensität pro Woche trieben, ihr Risiko für eine Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems um 17 % herabsetzen konnten. Personen mit den psychischen Vorbelastungen konnten ihr Erkrankungsrisiko sogar um 22 % bremsen im Vergleich zu den bewegungsträgen Leidensgenossen.

Die hohe Wirksamkeit von sportlichen Aktivitäten scheint somit wieder einmal belegt zu sein, vor allem auch für psychisch Erkrankte, um deren allgemeines Wohlbefinden zu stärken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.

Prioritizing Health | Residual Cardiovascular Risk: Beyond Traditional Risk Factors

Pressemitteilung 3/2022

[Zurück zur Übersicht](#)