

### **Gute Fitness – Schutz gegen Herztod?**

11049 Männer im Alter zwischen 45 und 69 Jahren wurden in einer US-amerikanischen Studie in den 90er Jahren untersucht und unterzogen sich dabei einem Belastungstest auf dem Laufband. Die körperliche Leistungsfähigkeit wurde in drei Fitnesskategorien (niedrig, mittel, hoch) eingeteilt. Anschließend wurden die Männer bis zu ihrem Tod oder bis zum Erreichen ihres 90. Lebensjahres nachverfolgt (Beobachtungsdauer im Median 25 Jahre!).

Tatsächlich zeigte sich, dass Männer mit guter körperlicher Fitness wesentlich weniger gefährdet waren, infolge einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben: ein „fitter“ 45-Jähriger beispielsweise hatte ein 4-fach niedrigeres „Lebenszeit-Risiko“, an einem Herz-Kreislauf-Ereignis (Herzinfarkt, Schlaganfall) zu versterben als ein untrainierter Altersgenosse. Bei den fitten 65-Jährigen war das besagte Risiko weniger als halb so hoch wie bei ihren Altersgenossen mit geringer Fitness. Diese Schutzwirkung war bei Männern, die sogenannte Risikofaktoren für Herzinfarkte (Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterin-Werte, Übergewicht) aufwiesen, besonders deutlich ausgeprägt.

*Zusammengefasst* darf, wer mit 50 oder 60 Jahren fit ist, optimistisch in die Zukunft schauen: sein Risiko an einem Herzinfarkt zu sterben, ist erheblich niedriger als das seiner Altersgenossen mit mangelnder Fitness.

Die Studiendaten können Ansporn sein, sich durch regelmäßige körperliche Betätigung vor dem Herztod zu schützen.

#### Quelle:

JD Berry et al., Journal of the American College of Cardiology 2011; 57: 1604-10.