

Studie: Schutz vor erneutem Herzinfarkt besser durch Langzeit-Prävention

Von Herzstiftung geförderte IPP-Studie liefert neue Erkenntnisse zur Langzeit- Prävention bei Herzinfarkt-Patienten

(Frankfurt a. M., 26. Februar 2018) Wer einen Herzinfarkt erlitten hat und schnell in seinen Beruf zurückfinden und für seine Familie wieder mit vollen Kräften präsent sein will, muss (neben der Einnahme von Medikamenten) mit Hilfe der Rehabilitation vor allem seinen Lebensstil dauerhaft umstellen: Nicht rauchen, sich ausreichend bewegen und gesund ernähren. Reha-Spezialisten beklagen dabei, dass bei den Betroffenen die Effekte der Rehabilitation nur für begrenzte Zeit nachwirken. Die Deutsche Herzstiftung (www.herzstiftung.de) fördert deshalb Wissenschaftsprojekte, die Herzinfarktpatienten helfen sollen, langfristig ihren Lebensstil gesund zu halten und nicht in den alten Trott zurück zu verfallen. Dazu zählt das von der Herzstiftung mit über 63.000 Euro geförderte Präventionsprogramm IPP („Intensives Präventions-Programm nach akutem Myokardinfarkt in Nordwest-Deutschland“) (Laufzeit: Herbst 2013 bis Herbst 2016).

„Viele Patienten sind nur für kurze Zeit motiviert, nach einem Herzinfarkt ihre Risikofaktoren zu verbessern, einige Monate später kommt es dann aber wieder zu den alten ungesunden Lebensgewohnheiten. Das erhöht die Gefahr eines erneuten Herzinfarktes“, wie Prof. Dr. med. Harm Wienbergen, Initiator und Leiter der IPP-Studie, betont. Er hat die Studie gemeinsam mit Prof. Dr. med. Rainer Hambrecht vom Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung (BIHKF) am Klinikum Links der Weser initiiert.

Über 76.000 Menschen mit einer Herzkrankheit gehen nach der Akutbehandlung in eine Rehabilitation. Etwa 80 Prozent der Reha-Patienten leiden an der koronaren Herzkrankheit (KHK). Die Bekämpfung der Risikokrankheiten für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen (hohes Cholesterin), Fettleibigkeit und Diabetes steht daher im Vordergrund der kardiologischen Rehabilitation. Die IPP-Studie untersuchte nun, wie man die Effekte einer kardiologischen Rehabilitation im Langzeitverlauf halten oder sogar verbessern kann.

Medizinische Präventions-Assistenten verstärken Arzt-Patienten-Kontakt

Ergebnisse der IPP-Studie mit insgesamt 310 Patienten zeigen, dass ein langfristiges intensives Präventionsprogramm mit Schrittzählern und telemedizinischer Beobachtung, regelmäßigen Gruppenfortbildungen (1-mal im Monat) und Telefonkontakten enorm hilft,

die körperliche Aktivität und die Einstellung der Herz-Kreislauf-Risikofaktoren und die Lebensqualität der Patienten nach zwölf Monaten zu verbessern. Eine Schlüsselrolle spielen die medizinischen Präventions-Assistenten, die die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Klinik, Hausarzt und Kardiologen koordinieren und einen engmaschigen Kontakt zu Patienten und Angehörigen halten. Diese Assistenten kümmerten sich auch darum, dass die Hausärzte der Patienten in die Behandlungsempfehlungen eingebunden wurden.

Nach zwölf Monaten über 10.000 Schritte am Tag

Ausdauerbewegung bei Herzpatienten ist wichtig, denn sie hat positive Effekte u. a. auf die Durchblutung des Herzens und auf die Funktion des Endothels, der inneren Schicht, mit der Blutgefäße ausgekleidet sind. Wirksam das intensive Langzeit-Präventionsprogramm war, zeigte sich in einer Substudie der IPP-Studie zur Steigerung der Bewegung der Patienten. Die IPP-Gruppe wurde mit einer Kontrollgruppe verglichen, die nur eine Standardversorgung erhielt. 79,5% der Patienten der IPP-Gruppe dokumentierten ihre Schritte, 69,7% länger als sechs Monate. Deren Schrittzahl steigerte sich im Schnitt von 8.073 Schritten pro Tag bei Studienbeginn auf über 9.500 Schritte nach sechs Monaten und auf über 10.000 Schritte nach zwölf Monaten. Bei den Patienten, die ihre tägliche Schrittzahl innerhalb von sechs Monaten um mehr als 30 Prozent erhöhten, verbesserte sich im Unterschied zur Kontrollgruppe der Body Mass Index (BMI) (Senkung im Schnitt um 3,9%), der Blutdruck (Senkung um 4,9%) und der LDL-Cholesterin-Wert (Senkung um 4,9%).

„Die Akzeptanz der Patienten für Schrittzähler und Online-Dokumentation über einen längeren Zeitraum war insgesamt gut. Durch wiederholte Schulungen und den Einsatz der Schrittzähler konnten die Patienten motiviert werden, deutlich aktiver zu sein als die Kontrollpatienten“, bestätigt Prof. Wienbergen. „Die Studie hat uns gezeigt, dass die Möglichkeiten langfristiger Prävention bei KHK-Patienten bei weitem nicht ausgeschöpft sind: Nach Herzinfarkten sollte eine bessere langfristige Anbindung der Patienten mit Kontrollen der Risikofaktoren erfolgen.“

** Wienbergen H. et al., Intensive Longterm Prevention Program vs. Usual Care After Acute Myocardial Infarction – The IPP study*

Dank der finanziellen Unterstützung durch Stifterinnen und Stifter, Spender und Erblasser kann die Deutsche Herzstiftung Forschungsprojekte in einer Größenordnung finanzieren, die die Deutsche Herzstiftung e. V. und die von ihr 1988 gegründete Deutsche Stiftung für Herzforschung in der Herz-Kreislauf-Forschung unverzichtbar macht.

Druckfähiges Bildmaterial erhalten Sie zum Download unter folgenden Links:
<https://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/portrait-harm-wienbergen.jpg>

<https://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/ipp-studie-ernaehrungskurs.jpg>
<https://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/nordic-walking.jpg>



Prof. Dr. med. Harm Wienbergen, Leiter und Initiator der IPP-Studie.
Foto: Roland Horn

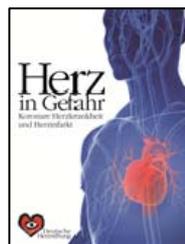


Was man unter einer herzgesunden Ernährung versteht und welche Lebensmittel das kardiovaskuläre Risiko erhöhen, erläutern Mediziner Stephan Michel vom Klinikum Links der Weser und Ernährungsexpertin Marion Frenzel in einer Gruppenfortbildung im Rahmen der IPP-Studie. Foto: Stiftung Bremer Herzen



Regelmäßige Bewegung ist gesund und erhöht den Schutz vor einer Verschlechterung der Herz-Kreislauf-Erkrankung. Foto: Jan Neuffer

Ratgeber zu KHK/Herzinfarkt: Der Ratgeber „Herz in Gefahr – Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt“ (160 S.) informiert über Möglichkeiten der Vorbeugung, Diagnose und Therapie von KHK/Herzinfarkt und kann kostenfrei angefordert werden unter <https://www.herzstiftung.de/khk-sonderband.html> oder per E-Mail: unter bestellung@herzstiftung.de (Tel. unter 069 955128400).



Bildnachweis: Fotolia.com/Sebastian Kaulitzki)

Bild-Download unter:

<https://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/khk-ratgeber.jpg>

<https://www.herzstiftung.de/presse/bildmaterial/khk-ratgeber-cover.jpg>

9/2018

Deutsche Herzstiftung

Pressestelle: Michael Wichert/Pierre König

Tel. 069/955128-114/-140

E-Mail: wichert@herzstiftung.de/koenig@herzstiftung.de

www.herzstiftung.de