

Press release**Universitätsklinikum Würzburg****Kirstin Linkamp, Deutsches Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI)**

07/06/2021

<http://idw-online.de/en/news772246>Miscellaneous scientific news/publications, Research results
Medicine, Nutrition / healthcare / nursing, Sport science
transregional, national**Mehr Mut zum Training bei Herzinsuffizienz**

Viele Menschen, die ein schwaches Herz haben, trauen sich oft keinen Sport zu. Die Corona-Pandemie hat ihr übriges getan und den Bewegungsspielraum der Herzkranken und Herzinsuffizienzpatienten weiter eingeschränkt. Sie haben in den vergangenen Monaten sichtlich abgebaut. Umso wichtiger ist die neue Beobachtungsstudie des DZHI: Sie hat gezeigt, dass ein ärztlich überwachtes körperliches Training für Patienten mit Herzinsuffizienz machbar und sicher ist und sowohl die Lebensqualität als auch den Schweregrad der Herzschwäche verbessern kann. Ein Weckruf für die Patienten aber auch für Ärzte, Trainer und Vereine!

„Sport mit schwachem Herzen? Unmöglich!“ Das denken viele Betroffene, aber auch Trainer. Die Angst vor einem kardiovaskulären Ereignis während des Trainings ist auf allen Seiten zu groß. Doch eine Pilotstudie des Deutschen Zentrums für Herzinsuffizienz Würzburg (DZHI) hat gezeigt, dass ein ärztlich überwachtes körperliches Training für Patienten mit Herzinsuffizienz durchaus machbar und sicher ist. Es kann sowohl die Lebensqualität als auch den Schweregrad der Herzschwäche verbessern. Die Pilotstudie wurde jetzt in der Fachzeitschrift *Clinical Research in Cardiology* veröffentlicht.

„Wir hoffen, dass wir mit unserem erfolgreichen Übungsexperiment die Entwicklung weiterer risikoadaptierter Trainingsprogramme für Patienten mit Herzinsuffizienz erleichtern“, kommentiert Prof. Dr. Stefan Störk, Leiter der Klinischen Forschung und Epidemiologie am DZHI. Schließlich hat bereits im Herbst 2019 die Deutsche Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen e. V. (DGPR) gemeinsam mit der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) ein Positionspapier zu Herzinsuffizienzsportgruppen herausgebracht. Seit 2020 können diese durch die Einführung einer neuen Positionsnummer mit einem höheren Vergütungssatz abgerechnet werden.

Studie ist ein Weckruf

„Doch dann kam Corona!“, fügt die Erstautorin der Studie, Prof. Dr. Gülmisal Güder, hinzu. „Leider sind viele Herzranke und Herzinsuffizienzpatienten während der Pandemie zuhause geblieben und haben sichtlich abgebaut“, berichtet die Kardiologin aus der Medizinischen Klinik und Poliklinik I am Uniklinikum Würzburg. Daher sieht sie diese Studie als eine Art Weckruf. „Werdet wieder aktiv! Trainiert Eure Kraft und Kondition! Und seid ruhig etwas mutiger!“

Lobby für betreutes Herzinsuffizienztraining

Die Pilotstudie hat gezeigt, dass die Studienteilnehmer, zwölf Patientinnen und Patienten mit eingeschränkter Pumpleistung des Herzens (Ejektionsfraktion <45%, NYHA Klasse II/III), das wöchentliche Training in der Sporthalle der DJK Würzburg sehr gut absolvieren konnten und es während der Trainingseinheiten keine Herz-Kreislauf-Zwischenfälle gab. „Wir waren sehr vorsichtig. Das Training hätte sogar noch etwas intensiver ausfallen können“, bemerkt Gülmisal Güder rückblickend.

Ein Jahr lang haben die Männer und Frauen zwischen 49 und 64 Jahren unter ärztlicher Aufsicht und nach Anleitung von speziell ausgebildeten Übungsleitern ihre Ausdauer, Kraft und Koordination trainiert. Vor jedem Training wurden die

Basiswerte wie Bluthochdruck und Puls gemessen und somit die Trainingstauglichkeit geprüft. „Ein dekompensierter Patient ist natürlich nicht belastbar und sollte nicht am Training teilnehmen“, legt der niedergelassene Kardiologe Dr. Christian Rost dar. Der Vizepräsident des Bayerischen Sportärzterverbandes hat die Herzinsuffizienzsportgruppe mitgegründet und betreut. Es ist ihm eine Herzensangelegenheit, seine Patienten zum Training zu motivieren, sie zu unterstützen und entsprechende Ressourcen zu schaffen, damit die Sporttherapie in ganz Deutschland auch für Herzinsuffizienzpatienten zugänglich ist.“

Es gibt bereits rund 6.000 Herzsportgruppen in Deutschland, in denen 120.000 Herzranke Rehabilitationssport betreiben. Patienten mit einer schweren Herzinsuffizienz wurden von diesem Training jedoch mitunter ausgeschlossen. Die Patienten seien zu wenig belastbar, ihre Betreuung sei zu intensiv.

Leistungsfähigkeit und Lebensqualität maßgeblich verbessert

Mit der klinischen Studie „HIP-in Würzburg“ hat das DZHI das Gegenteil bewiesen. Eine Sportgruppe für herzinsuffiziente Patienten ist durchaus machbar und sicher. Bei jedem Training war ein Arzt zugegen, so wie es auch bei jeder anderen Herzsportgruppe vorgeschrieben ist. Während des Trainings trug jeder Teilnehmer einen Aktivitäts-Tracker mit integrierter Pulsuhr. Vor Studienbeginn sowie nach vier, acht und zwölf Monaten wurden die Teilnehmer im DZHI umfassend untersucht. Neben einem Herzultraschall, Herz-Lungen-Belastungstest und 6-Minuten-Gehttest gab es einen Fragebogen zur Lebensqualität. Die Ergebnisse wurden in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Universität Würzburg ausgewertet. Sie unterstreichen einmal mal mehr den Erfolg der Sporttherapie: Nach einem Jahr halbierte sich der Biomarker für Herzinsuffizienz, der so genannte NT-proBNP-Wert. Die Auswurfraction erhöhte sich von durchschnittlich 36 Prozent auf 41 Prozent. Die Leistungsfähigkeit und Aktivität im Alltag wurden maßgeblich verbessert und somit auch die Lebensqualität.

„Wir sind so begeistert von unseren Ergebnissen, dass wir in einer Folgestudie Patienten aktivieren möchten, die derzeit noch weniger belastbar sind und sich ausschließlich in der NYAH-Klasse III befinden“, berichtet Gülmisa Güder. Interessenten können sich schon jetzt gern in unserer Herzinsuffizienz-Ambulanz anmelden (dzhi-ambulanz@ukw.de, 0931 201 46300).

contact for scientific information:

Prof. Dr. Gülmisa Güder, gueder.g@ukw.de
Prof. Dr. Stefan Störk, stoerk.s@ukw.de

Original publication:

Publikation: Gülmisa Güder, Joana Wilkesmann, Nina Scholz, Robert Leppich, Peter Düking, Billy Sperlich, Christian Rost, Stefan Frantz, Caroline Morbach, Florian Sahiti, Ulrich Stefanelli, Margret Breunig & Stefan Störk. Establishing a cardiac training group for patients with heart failure: the “HIP-in-Würzburg” study. Clin Res Cardiol (2021). <https://doi.org/10.1007/s00392-021-01892-1>



Bayerns erste Herzinsuffizienzsportgruppe. Mit dem gezielten, kontrollierten und ärztlich überwachten Training hat das Deutsche Zentrum für Herzinsuffizienz (DZHI) eine Lobby für ein betreutes Herzschwächetraining geschaffen.

Klaus Ebert

Klaus Ebert / DZHI