



Heidelberg, den 19. September 2006

PRESSEMITTEILUNG

Nr. 153 / 2006

Mehr Lebensqualität durch Training

Studie der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg zeigt erstmals: Gemäßigter Sport hilft Patienten mit Lungenhochdruck

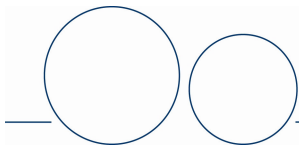
Sport bei Lungenhochdruck galt bislang als gefährlich. Wissenschaftler der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg unter Leitung von Privatdozent Dr. Ekkehard Grünig haben erstmals in einer klinischen Studie das Gegenteil bewiesen: Maßvoller Sport ist gesund und verbessert die Therapieerfolge mit modernen Medikamenten. Allerdings sollte das Trainingsprogramm aus Sicherheitsgründen in der Klinik begonnen werden und zu Hause weiter überwacht werden.

Die wissenschaftliche Arbeit wurde von der „American Heart Association“ als „ausgezeichnet und sehr wichtig“ eingestuft und ist jetzt in der renommierten amerikanischen Fachzeitschrift „Circulation“ erschienen. Die Arbeit wurde auf der Nürnberger Jahrestagung 2006 der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie mit dem mit 5.000 Euro dotierten René Baumgart Preis ausgezeichnet.

Lungenhochdruck ist eine lebensbedrohliche Krankheit: Verengen sich die Blutgefäße in der Lunge, steigt der Druck an und die Lunge bekommt nicht mehr ausreichend Sauerstoff. Das Herz wird zunehmend überlastet und droht zu versagen. An angeborenem Lungenhochdruck (idiopathischer pulmonal-arterieller Hypertonie) leiden in Deutschland ca. 1.000 Patienten; die Dunkelziffer unerkannter Erkrankungen ist jedoch hoch. Dazu kommen 500.000 bis 2 Millionen Patienten, die an anderen Formen des Lungenhochdruckes z.B. bei Linksherzschwäche oder bei chronisch obstruktiver Atemwegserkrankung leiden.

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des
Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der
Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 672
69120 Heidelberg
Fon +49 (0)6 221 56 45 36
Fax +49 (0)6 221 56 45 44
annette.tuffs@med.uni-heidelberg.de

[www.klinikum.uni-heidelberg.de/
presse](http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/presse)

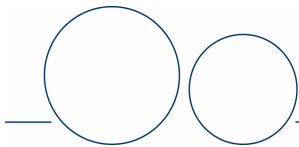


Fahrradfahren, Gehen, Hanteltraining und Atemübungen

Die Heidelberger Wissenschaftler der Abteilung Kardiologie, Angiologie und Pneumologie (Ärztlicher Direktor: Professor Dr. Hugo Katus), untersuchten 30 Patienten mit schwerer pulmonaler Hypertonie, die sich seit drei Monaten unter medikamentöser Therapie in einem stabilen Zustand befanden. Eine Gruppe nahm am konventionellen Betreuungsprogramm mit Ernährungsberatung, Massagen, Inhalation und Muskelentspannung teil. Die zweite Gruppe absolvierte regelmäßig unter Anleitung von Ärzten und Physiotherapeuten ein maßvolles Sportprogramm, das aus Fahrradfahren auf einem Hometrainer, 60 Minuten Gehen und Hanteltraining bestand. Zusätzlich machten sie täglich Atemtraining.

Nach 15 Wochen testeten die Wissenschaftler die Leistungsfähigkeit der Patienten im sechsminütigen Gehtest. Die Sportgruppe schaffte im Schnitt eine um 96 Meter längere Strecke als vor Beginn der Studie. Im Vergleich zu ihren untrainierten Kollegen bewältigten sie durchschnittlich 111 Meter mehr in dieser Zeit. Kein Sportler klagte über Belastung, die krankheitsbedingten Beschwerden nahmen vielmehr ab.

„Lunge und Herz konnten nach dem Training mehr Sauerstoff aufnehmen und weiter transportieren“, erklärt Dr. Grünig diese positive Entwicklung. „Ein maßvolles Trainingsprogramm aus Sport und Atemübungen zusätzlich zu einer optimierten medikamentösen Behandlung ist deshalb sinnvoll“, empfiehlt der Heidelberger Wissenschaftler. „Aus Sicherheitsgründen sollte das Training in der Klinik beginnen und während einer Fortführung zu Hause streng überwacht werden“.



Weitere Information im Internet:

www.klinikum.uni-heidelberg.de/Arbeitsgruppe-Primaere-pulmonale-Hypertonie.3677.o.html

www.phev.de

Ansprechpartner:

Privatdozent Dr. Ekkehard Grünig,

Oberarzt der Medizinischen Universitätsklinik

Abteilung für Kardiologie, Angiologie und Pneumologie Universitätsklinikum

Heidelberg,

Im Neuenheimer Feld 410

69120 Heidelberg, Germany

Tel: 0049/6221/56-8906 Fax: 0049/6221/56-5447

Mail: ekkehard.gruenig@med.uni-heidelberg.de

Literatur

Derliz Mereles, MD^{1*}; Ekkehard Grünig, MD¹ et.al: "Exercise and Respiratory Training Improve Exercise Capacity and Quality of Life in Patients with Severe Chronic Pulmonary Hypertension". Circulation, September 20, 2006

(Die Literatur kann bei der Pressestelle des Universitätsklinikums unter contact@med.uni-heidelberg.de angefordert werden)

Bei Rückfragen von Journalisten:

Dr. Annette Tuffs

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg

Im Neuenheimer Feld 672

69120 Heidelberg

Tel.: 06221 / 56 45 36

Fax: 06221 / 56 45 44

E-Mail: Annette_Tuffs@med.uni-heidelberg.de

Diese Pressemitteilung ist auch online verfügbar unter

<http://www.klinikum.uni-heidelberg.de/presse>

Heidelberg, den 19. September 2006

Dr. Annette Tuffs

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Universitätsklinikums Heidelberg
und der Medizinischen Fakultät der Universität Heidelberg