



Pressemitteilung

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz- und Kreislaufforschung e.V. (DGK)

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 6006920 Fax: 0211 60069267 mail : info@dgk.org
Pressestelle: Tel: 0211 60069261 Fax: 0211 60069271 mail : presse@dgk.org

Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: >Presstext DGK 10/2006<

30. Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, 17. Jahrestagung der Arbeitsgruppen Herzschrittmacher und Arrhythmie; 5. bis 7. Oktober, Nürnberg

Neue Studie aus München: Schulsport ist gut fürs Herz

Nürnberg, Freitag 6. Oktober 2006 – Eine zusätzliche dritte Sportstunde pro Woche über sechs Monate, bestehend aus Ausdauer- Kraft- und Beweglichkeitstraining in Kombination mit etwas Sport- und Gesundheitstheorie, genügt bereits, um bei den Schülern eine durchschnittliche Senkung des LDL-Cholesterin um 23 Prozent zu erreichen. Dazu kamen bei den zwei Klassenverbänden mit je 23 Schülern der Oberstufe 11 (Gymnasium) deutlich weniger Beweglichkeitseinschränkungen, Muskelverkürzungen und Muskelabschwächungen sowie eine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Schließlich absolvierten alle 46 Schüler Triathlon, auch die zunächst leistungsschwachen, berichtet Dr. Richard Eyermann, Kinder- und Jugendkardiologe in München. Diese Ergebnisse wurden auf der 30. Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Nürnberg präsentiert.

„Eine Zuwendung zum intensivierten, gesundheitsorientierten Schulsport-Präventionsprogramm ist also zu empfehlen“, folgert Studienleiter Eyermann. „Möglicherweise initiiert man damit eine lebenslange gesunde Lebensweise oder Lifestyle-Änderung mit einer Reduktion des Herzinfarkttrisikos und des globalen Herz-Kreislauf- Risikos.“

Eine wichtige zusätzliche Erkenntnis: Die Integration von praktischen und gesundheitstheoretischen Unterrichtsinhalten bewirke eine „Akzeptanzverbesserung von Schulsport“.

Die Evaluierung der Effektivität und Qualität erfolgte bei dieser Studie auf drei Ebenen: 1. Physiologisch-medizinische Daten (Anamnese, Labor, Lungenfunktionstest, Belastungs-EKG); 2. Sportmotorische Daten (Fitness-Test: Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit); 3. Psychosoziale Daten (verhaltenswissenschaftlicher Fragebogen).

Kontakt:

Prof. Dr. Eckart Fleck, Berlin (Pressesprecher der DGK)

Christiane Limberg, Düsseldorf (Pressereferentin der DGK) Tel.: 0211 / 600 692 - 61; Fax: 0211 / 600 692 - 67 ; Mail: limberg@dgk.org

Roland Bettschart, Bettschart & Kofler Medien- und Kommunikationsberatung GmbH; Mobil: 0043-676-6356775; bettschart@bkkommunikation.at

Pressezentrum im CongressCenter Nürnberg: 0911 / 8606-6940