

Und anderswo ...?

Antoine de Torrenté

Körperliche Aktivität in der Freizeit und Sterblichkeit: welcher Nutzen?

Fragestellung

Regelmässige körperliche Aktivität ist mit einer geringeren Sterblichkeit assoziiert. Die amerikanische Bundesregierung empfiehlt in ihren Richtlinien aus dem Jahr 2008 mindestens 150–300 Minuten mässige (3–6 MET*) oder 75–150 Minuten intensive körperliche Aktivität (>6 MET) pro Woche. Die Risiken intensiver körperlicher Aktivität wurden nie analysiert, obwohl Sportarten mit hochintensiver körperlicher Aktivität zunehmend beliebter werden: Marathons, Ultramarathons und Triathlons finden immer häufiger statt. Die nachfolgend zusammengefasste Studie untersuchte die Sterblichkeitskurve in Beziehung zur empfohlenen (150 Minuten mässige körperliche Aktivität/Woche) bis hin zur 10-fachen Mindestsportmenge. Zusätzlich wurde analysiert, ob bei der Ausübung intensiver Sportarten ein erhöhtes Risiko besteht.

Methode

Es wurden Daten von 6 Kohorten, die an der Studie des National Cancer Institute Consilium zu BMI und körperlicher Aktivität teilgenommen hatten, ausgewertet. Dabei handelte es sich um prospektive Kohorten mit

Intraartikuläre Injektion vor Physiotherapie bei Kniearthrose

In der randomisierten, plazebokontrollierten Studie wurde die Wirksamkeit einer intraartikulären Lidocain-Injektion + 40 mg Depo-Medrol® im Vergleich zu Lidocain + Kochsalzlösung vor einer 12-wöchigen Physiotherapie mit 3 Einheiten pro Woche untersucht. 45 bzw. 44 Patienten nahmen bis zum Studienende teil. In Woche 14 bestand kein Unterschied zwischen den beiden Gruppen. Eine potentiell gefährliche Behandlung weniger ...

Henriksen M, et al. *JAMA Intern Med.* 2015;175:923.

Sterblichkeit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom

Wieder einmal konnten dank des zentralisierten Gesundheitssystems in Dänemark wichtige Daten, dieses Mal in Bezug auf Patienten mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), erfasst werden. 1,9 Millionen Menschen, von denen 32 000 an ADHS litten, wurden 25 Millionen Patientenjahre lang beobachtet. Die Sterblichkeitsrate für 10 000 Pa-

mindestens 5-jährigem Follow-up und mindestens 1000 Todesfällen, bei denen folgende Grundparameter erfasst wurden: BMI, Rauchgewohnheiten sowie die Menge körperlicher Aktivität in der Freizeit (Wandern, Jogging, Fahrradfahren, Tanzen, usw.). Die Informationen über die körperliche Aktivität wurden anhand eines Fragebogens aus der Nurses' Health Study erfasst, der hervorragende Korrelationskoeffizienten ergeben hatte. Der Energieverbrauch der körperlichen Aktivität wurde durch die Multiplikation der MET mit der Stundenzahl pro Woche berechnet. Er wurde in 7 Kategorien unterteilt, von 0 MET h/Woche bis zur 10-fachen Mindestmenge (>75 MET h/Woche). Die Intensität wurde als mässig (<6 MET) oder intensiv eingestuft (>6 MET). Die Todesfälle wurden anhand des nationalen Sterberegisters oder Patientenakten erfasst.

Resultate

Es wurden 661 137 Männer und Frauen von 21–98 (!) Jahren mit einem medianen Alter von 62 Jahren bei Studieneinschluss mit einer medianen Beobachtungsdauer von 14,2 Jahren eingeschlossen. Im Studienzeitraum traten 116 686 Todesfälle auf. Im Vergleich zu fehlender körperlicher Aktivität war die Sterblichkeit bei der empfohlenen Mindestsportmenge

tientenjahre betrug 5,85 bei ADHS-Patienten und 2,2 in der Kontrollgruppe. Die Haupttodesursache waren Unfälle. Die Altersgruppe der ab 18-jährigen war mit einem Faktor von 4,25 besonders gefährdet. Patienten mit oppositioneller Verhaltensstörung hatten, ebenso wie junge Mädchen und Frauen, ein höheres Risiko. Fazit: So früh wie möglich diagnostizieren und, falls erforderlich, behandeln.

Dalsgaard S, et al. *Lancet.* 2015;385:2190.

Typ-2-Diabetes, kardiovaskuläre Ereignisse und Blutzuckerkontrolle

Bei dieser Studie wurde das Follow-up von in den Veterans Affairs Diabetes Trial eingeschlossenen Patienten auf 10 Jahre verlängert. Eine Gruppe (n = 688) erhielt eine Standard- (n = 703) und die andere eine Intensivtherapie. Der Unterschied des HbA_{1c}-Werts betrug 1,5% zugunsten der Intensivtherapiegruppe. In dieser traten 8,6 schwere kardiovaskuläre Ereignisse/1000 Patientenjahre weniger auf. Merkwürdigerweise gab es jedoch keine Auswirkungen auf die Gesamtsterblichkeit. Dennoch bleiben Zweifel an der Zweckmässigkeit einer Intensivbehandlung mit potentiellen Neben-

um 20% und bei der 2- bis 3-fachen sogar um 37% verringert. Selbst die 10-fache Mindestmenge zeigte diesbezüglich noch einen Nutzen, jedoch nicht stärker als die 2- bis 3-fache.

Probleme

Das Hauptproblem bleibt die Einschätzung der Sportmenge, die lediglich einmal erfasst und von den Probanden selbst angegeben wurde. Nichtsdestotrotz sind die Resultate hochsignifikant, und die Kurve, in der die Sterblichkeitsrate zu den Vielfachen der empfohlenen Mindestsportmenge in Beziehung gesetzt wird, ist wahrlich beeindruckend.

Kommentar

Die Hauptaussage der Studie ist, dass selbst Menschen mit geringer körperlicher Aktivität im Vergleich zu Bewegungsmuffeln eine um 20% geringere Sterblichkeit haben. Es kommt also nicht darauf an, die Patienten zu unerreichbaren sportlichen Höchstleistungen anzutreiben, sondern sie lediglich zu 2–3 Stunden flotten Spazierengehens pro Woche zu motivieren. Extremsportler haben, von Gelenkproblemen und anderen Verletzungen einmal abgesehen, kein höheres Sterberisiko.

Arem H, et al. *JAMA Intern Med.* 2015;175:959.

Anmerkung: 0 MET h/Woche wurde in der Online-Version des Artikels korrigiert.

wirkungen wie Hypoglykämien und Gewichtszunahme bestehen.

Hayward RA, et al. *N Engl J Med.* 2015;372:2197.

Aerobic-Übungen und Asthma: Nutzen?

In eine brasilianische Studie wurden 58 Patienten mit persistierendem Asthma eingeschlossen. Diese absolvierten Yoga-Atemübungen ohne (Kontrollgruppe) oder mit 35-minütigen Aerobic-Übungen auf dem Laufband zweimal pro Woche. Nach 12 Wochen waren die bronchiale Hyperreaktivität sowie der IL-6-Spiegel bei den Patienten mit Aerobic-Übungen signifikant verringert. Die Studie ist zwar klein, sollten sich die Resultate jedoch in einer grösseren Studie bestätigen, sind diese äusserst interessant, von den weiteren Vorteilen des Trainings ganz zu schweigen.

Pinto AF, et al. *Thorax.* 2015. doi:10.1136/thoraxjnl-2014-206070

* MET drückt den Stoffwechsellumsatz bei einer körperlichen Aktivität im Verhältnis zum Grundumsatz aus. Die metabolische Äquivalenzskala reicht von 0,9 MET (Schlaf) bis 18 MET (Rennen mit 17,5 km/h). Je höher die Intensität der körperlichen Aktivität, desto höher der MET-Wert (Quelle: Wikipedia). Gehen 4 km/h = 2,9 MET, Hometrainer 100 Watt = 5,5 MET, normales Jogging = 7 MET.