



## **Internisten empfehlen regelmäßigen Sport Stramme Oberschenkel schützen das Herz**

**Wiesbaden, November 2009 – Dünne, wenig muskulöse Beine gehen mit erhöhtem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Sterberisiko einher. Dies zeigt eine aktuelle Studie aus Dänemark. Ein Oberschenkelumfang von weniger als 60 Zentimetern erhöht bei Frauen und Männern das Risiko für Koronare Herzkrankheit (KHK) und verfrühten Tod. Nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) unterstreicht das Ergebnis den Nutzen körperlicher Fitness für die Gesundheit. Zudem könne der Oberschenkelumfang dabei helfen, Menschen mit erhöhtem Herz-Kreislauf-Risiko frühzeitig zu identifizieren und angemessen vorzubeugen.**

Arbeit am Schreibtisch begünstigt nicht nur Übergewicht – was erwiesenermaßen mit einem erhöhten Risiko für das Herz einhergeht. Mit der fehlenden Bewegung schwindet auch die Muskulatur. Das betrifft vor allem die Oberschenkel, denn sie sind mit großen, kräftigen Muskeln ausgestattet. In einer Langzeitstudie verglichen Kopenhagener Forscher bei 1436 Männern und 1380 Frauen den Umfang der Schenkel in Höhe der Gesäßfalte. Dabei zeigte sich: Bei mehr als der Hälfte der untersuchten Erwachsenen im Alter von 35 bis 65 Jahren maßen die Oberschenkel weniger als 60 Zentimeter im Umfang. Diese Teilnehmer entwickelten in den folgenden zehn Jahren zwei- bis dreifach häufiger als die übrigen Verengungen der Herzkranzgefäße – Hauptursache für Herzinfarkte – oder andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Gesamtsterberisiko war mehr als doppelt so hoch wie bei Menschen mit muskulöseren Oberschenkeln.

Die Wissenschaftler vermuten, dass mangelnde körperliche Fitness die eigentliche Ursache für das Herz-Kreislauf-Risiko ist. Die Folge ist eine schwache Muskulatur. Dies wiederum lässt die Wirksamkeit des Blutzucker regulierenden Hormons Insulin sinken, zeigen andere Studien. „Die Spätfolge dieser Insulinresistenz ist dann ein Typ-2-Diabetes mellitus, auch Alterszucker genannt“, sagt Professor Dr. med. Hans-Peter Schuster, Generalsekretär der DGIM aus Hildesheim. Diabetes habe wiederum gehäuft KHK zur Folge. Wichtig ist aus Sicht des Mediziners auch, dass der verminderte Oberschenkelumfang ein eigenständiger Risikofaktor ist: Er lässt sich in der Studie nicht auf andere bekannte Risiken wie Rauchen, Bluthochdruck, hohe Cholesterinwerte oder auch Gewichtsprobleme zurückführen.

Dies mache die Dicke der Beine zu einem unabhängigen Merkmal. „Bei der Beratung der Patienten sollten Ärzte dem Oberschenkelumfang deshalb eine ähnliche Bedeutung beimessen wie der Bestimmung von Bauchumfang und Body-Mass-Index“, empfiehlt Professor Schuster. Die Studie bestätige die derzeitigen Empfehlungen der DGIM und anderer Fachgesellschaften: Erwachsene mit überwiegend sitzender Tätigkeit sollten fünfmal in der Woche mindestens eine halbe Stunde Sport treiben. Ob sich bestimmte Sportarten wie Radfahren oder Übungen zur Stärkung der Muskeln im Fitness-Studio besser eignen als andere Ausdauersportarten, ist noch unklar. Wie sich die einzelnen Sportarten auf das Herz-Kreislauf-Risiko genau auswirken, ist bisher noch zu wenig untersucht, sagt Professor Schuster. Auch im Rahmen des 116. Internistenkongresses vom 10. bis 14. April 2010 in Wiesbaden diskutieren Experten aktuelle Erkenntnisse zu verschiedenen Herz-Kreislauf-Risiken.

*Quelle:*

*B. Heitmann; P. Frederiksen:*

*Thigh circumference and risk of heart disease and premature death: prospective cohort study.*

*British Medical Journal 2009; 339: b3292*

*doi:10.1136/bmj.b3292*