

PRÄVENTION

Meta-Analyse: Tai Chi & Co helfen kardio-vaskulären Patienten auf vielfältige Weise

Körperliche Übungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wie Tai Chi und Qigong können für kardiovaskuläre Patienten von erheblichem therapeutischem Nutzen sein. Darauf deuten jedenfalls die Ergebnisse einer Meta-Analyse von 35 randomisierten Studien mit insgesamt 2.250 Patienten hin. Die Studienteilnehmer, u. a. mit KHK, Schlaganfall, pAVK und Hypertonie, profitierten hinsichtlich Blutdruck, Belastbarkeit, Triglyzeridwerten, Lebensqualität und Stimmung. Allerdings waren die Ergebnisse und die Qualität der Studien zum Teil sehr heterogen. Die Studiendauer betrug acht Wochen bis zu drei Monate. Die TCM-Gruppe absolvierte 2 x bis 7 x pro Woche TCM-Übungen, die Kontrollgruppe machte andere Übungen wie Krafttraining, erhielten Standard-Care oder keine Intervention. Die stärksten Wirkungen hatte das TCM-Bewegungsprogramm auf den Blutdruck: Er sank um -9/-5 mmHg im Vergleich zur Kontrollgruppe ($p=0,001$). Die Triglyzeridwerte sanken nur mäßig, aber signifikant. Die Laufstrecke im 6-Minuten-Gehtest stieg um 60 Meter ($p=0,003$). Die Score-Werte für körperliche Funktion (36-item Short Form of physical function scale), Lebensqualität (Minnesota Living with Heart Failure Questionnaire) und Depressionen (Profile of Mood States depression scale) verbesserten sich ebenfalls signifikant ($p<0,001$). Bei Herzfrequenz und maximaler Sauerstoffaufnahme wurden keine Unterschiede festgestellt.

QUELLE

- Wang X-Q et al.: Traditional Chinese Exercise for Cardiovascular Diseases: Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs. J Am Heart Assoc 2016; 5: e002562

Blutdruck sinkt,
Lebensqualität steigt



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online

PRÄVENTION

Isometrisches Krafttraining senkt den Blutdruck

Dynamisches Ausdauertraining ist die bevorzugte Methode körperlichen Trainings zur Beeinflussung des Blutdrucks. Allerdings kann auch isometrisches Krafttraining den Blutdruck senken. Das zeigen die Ergebnisse einer Meta-Analyse von elf randomisierten und Cross-over-Studien mit insgesamt 300 Teilnehmern. In sechs Studien erfolgten Handgriff-Übungen, in fünf Studien Beintraining über 4 – 10 Wochen Dauer. Nach dem isometrischen Training hatte sich der systolische Blutdruck signifikant um rund 5 mmHg, der diastolische Blutdruck signifikant um 4 mmHg und der mittlere arterielle Blutdruck (MAP) signifikant um 3,3 mmHg reduziert. Bei Männern, Hypertonikern und Personen > 45 Jahren waren die Effekte besonders deutlich. Auch mit einem längeren Training ≥ 8 Wochen konnte der Blutdruck noch intensiver verringert werden: Die systolischen Werte sanken um > 7 mmHg, der MAP > 4 mmHg.

QUELLE

- Inder JD et al.: Isometric exercise training for blood pressure management: a systematic review and meta-analysis to optimize benefit. Hypertens Res 2016; 39: 88–94

Männer, Hypertoni-
ker und > 45-Jährige
profitierten
besonders



IHR PLUS IM NETZ
Volltext online