

Herzschwäche besiegen: Neues Training revolutioniert Patientenleben!

Forschung zeigt, wie Trainingsprogramme Patienten mit Herzschwäche unterstützen. Mehr dazu am 30.01.2025 auf [Focus.de](https://www.focus.de).

Gainbridge Fieldhouse, Indianapolis, USA - Wissenschaftler treiben die Forschung voran, um innovative Lösungen gegen Herzschwäche zu entwickeln. Besonders vielversprechend ist ein neues Projekt, bei dem ein so genanntes „Herzpflaster“ getestet wird. Dieses Pflaster könnte eine bedeutende Entwicklung für die Behandlung von Patient:innen mit Herzinsuffizienz darstellen und wird derzeit klinisch erprobt. Die Idee dahinter ist, dass das Pflaster elektrische Impulse abgibt, die das Herz stärken und dessen Funktion unterstützen sollen. Das Team von Forscher:innen an der **focus.de** ist optimistisch, dass dieses Pflaster eine weniger invasive Alternative zu herkömmlichen Behandlungen darstellen kann.

Die Forschung ist besonders wichtig, da in Deutschland geschätzt rund vier Millionen Menschen an Herzschwäche leiden. Etwa die Hälfte von ihnen hat eine Herzschwäche mit erhaltener Pumpfunktion (HFpEF), welche weniger Behandlungsmöglichkeiten bietet als die Herzinsuffizienz mit reduzierter Auswurffraktion (HFrEF). Letztere ist gekennzeichnet durch eine unzureichende Pumpleistung des Herzens, während bei HFpEF das Herz sich nicht ordnungsgemäß entspannen kann. Eine umfassende Studie zu diesem Thema wird von renommierten Institutionen wie dem Deutschen Herzzentrum der Charité Berlin und der Universitätsmedizin Leipzig durchgeführt, die sich mit dem Einfluss von Ausdauer- und

Krafttraining auf den Verlauf der Herzinsuffizienz beschäftigt. **myScience** berichtet, dass die Ergebnisse im Journal Nature Medicine veröffentlicht werden.

Ein intensives Trainingsprogramm

Im Rahmen der aktuellen Studie „Exercise training in Diastolic Heart Failure“ (Ex-DHF) werden 322 Patient:innen mit HFpEF in ein einjähriges Trainingsprogramm eingebunden. Die Teilnehmer:innen werden zufällig entweder einem Trainingsprogramm oder der üblichen medizinischen Versorgung zugewiesen. Das Trainingsprogramm kombiniert Ausdauer- und Krafttraining, das dreimal wöchentlich unter Anleitung durchgeführt wird. Zu Beginn stehen 30 Minuten moderates Fahrradfahren auf dem Programm, das im Verlauf auf 60 Minuten gesteigert wird. Diese Phase wird durch zusätzliches Krafttraining für große Muskelgruppen ergänzt.

Trotz einiger Herausforderungen bei der langfristigen Beibehaltung des Trainings, zeigen die ersten Ergebnisse ermutigende Fortschritte. So konnten signifikante Verbesserungen in der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂) und der NYHA-Klasse festgestellt werden. Fast die Hälfte der Patient:innen in der Trainingsgruppe trainierte mindestens zweimal pro Woche, was zu einem deutlich besseren Nutzen führte.

Sportliche Betätigung als Therapieansatz

Das Potenzial von körperlichem Training als Therapieoption wird durch die Resultate der Studie eindrucksvoll unterstrichen. Laut der **myScience** kann regelmäßige körperliche Betätigung die Belastbarkeit steigern und die Symptome bei Patient:innen mit Herzschwäche verringern. Diese Erkenntnis könnte weitreichende Implikationen für die Behandlung von Herzinsuffizienz haben und die Entwicklung neuer Therapieansätze, wie dem Herzpflaster, weiter anführen.

In der sportlichen Welt zeigt sich ebenfalls eine hohe Dynamik. So fand kürzlich ein interessantes Basketballspiel zwischen den Detroit Pistons und den Indiana Pacers statt, bei dem die Pacers mit 133 zu 119 siegten. Die Bedingungen und Statistiken dieses Spiels wurden in einem **Artikel auf Yahoo Sports** zusammengefasst. Solche sportlichen Ereignisse verdeutlichen die Relevanz von Fitness und Bewegung nicht nur auf professioneller Ebene, sondern auch für die allgemeine Gesundheit der Bevölkerung.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Gainbridge Fieldhouse, Indianapolis, USA
Quellen	• www.focus.de • sports.yahoo.com • www.myscience.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de