



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

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 / 600 692 - 0 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: info@dgk.org  
Pressestelle: Tel: 0211 / 600 692 - 61 Fax: 0211 / 600 692 - 67 E-Mail: presse@dgk.org

**Pressemitteilung**

*Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Pressetext DGK 10/2007*

31. Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie, 18. Jahrestagung der Arbeitsgruppe Herzschrittmacher und Arrhythmie; 4. bis 6. Oktober, Köln

## **Eine Stunde Bewegung pro Woche hält Blutgefäße geschmeidig**

**Lübeck/Köln, Samstag 6. Oktober 2007** – Bereits eine Stunde pro Woche regelmäßiges Ausdauertraining erhöht den Blutfluss in den innen gelegenen („subendokardialen“) Muskelschichten des Herzens und hält die Arterienwände geschmeidig, indem es ihrer Versteifung vorbeugt. „Diese beiden Mechanismen können dazu beitragen, das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu verringern“, berichtet Marcello Ricardo Markus (Universitätsklinikum Schleswig-Holstein, Campus Lübeck) in Köln. Auf der 31. Herbsttagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie und 18. Jahrestagung der Arbeitsgruppe Herzschrittmacher und Arrhythmie nehmen rund 2000 Herz-Spezialisten teil. Zur Versteifung von Blutgefäßen tragen zum Beispiel der Alterungsprozess oder Risikofaktoren wie überhöhter Blutdruck bei.

Die Studienautoren hatten 882 Personen aus dem Augsburger Raum im Rahmen des WHO-Projektes MONICA untersucht. Eine Untergruppe betrieb zumindest eine Stunde pro Woche Sport, die Kontrollgruppe ging keiner oder nur sehr unregelmäßiger körperlicher Bewegung nach. Die Studie ist ein weiterer Hinweis darauf, dass regelmäßige körperliche Aktivität zur Prävention von Herz-Kreislaufkrankungen und deren negativen Auswirkungen geeignet ist.

### **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; [limberg@dgk.org](mailto:limberg@dgk.org))*

*Roland Bettschart, Bettschart & Kofler Medien- und Kommunikationsberatung GmbH; Mobil: 0043-676-6356775; [bettschart@bkkommunikation.at](mailto:bettschart@bkkommunikation.at)*

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit heute mehr als 6300 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*