

# ÄrzteZeitung



Montagabend  
in der kostenlosen App

Bei Babys mit Fieber  
klärt Blutbild nicht die  
Bakteriämie-Verdacht

Auf Mac und PC unter  
app.aerztezeitung.de  
und in den App-Stores:



DIE AKTUELLE ZEITUNG VON SPRINGER MEDIZIN

MONTAG, 25. SEPTEMBER 2017 • PVST 8977 NR. 99-184D JAHRGANG 3

## 30 Minuten Bewegung am Tag verhindern jeden 12. Todesfall

Bewegung verlängert das Leben, das bestätigt die bisher größte Studie zum Thema. Und: Bewegung im Alltag reicht dazu schon aus, es muss kein anstrengender Sport sein.

VON VERONIKA SCHLIMPERT

**VANCOUVER.** Dass Sport der Gesundheit gut tut, ist bekannt. Die bisher größte Studie zur körperlichen Aktivität mit über 130 000 Teilnehmern macht aber nun deutlich, wie viel sich dazu bereits mit normaler Alltagsbewegung erreichen lässt (Lancet 2017, online 21. September). 150 Minuten Bewegung pro Woche reichen danach aus, um weltweit etwa einen von zwölf Todesfällen zu verhindern. Dabei ist es egal, ob man die Zeit im Fitnessstudio abstrampelt oder einfach nur mit dem Rad zur Arbeit fährt oder Haushaltstätigkeiten bewältigt.

In der PURE-Studie wurden nämlich nicht – wie in bisherigen Untersuchungen – hauptsächlich Menschen aus Industrienationen untersucht, die ihre sportliche Aktivität recht häufig in der Freizeit ausüben, sondern auch Menschen aus Entwicklungs- und Schwellenländern wie Indien, Bangladesch, Pakistan oder Zimbabwe. Dort bewegen sich die Menschen überwiegend im Alltag, Sport als Freizeitbetätigung ist eher wenig verbreitet.

Bereits eine moderate körperliche Aktivität (150 bis 750 Minuten pro Woche) senkte das Sterberisiko im Laufe von knapp sieben Jahren um 20 Prozent im Vergleich zu einem geringen Bewegungspensum (< 150 Minuten). Die kardiovaskuläre Sterblichkeit nahm um 14 Prozent ab. Die Wirkung war umso größer, je mehr sich die Teilnehmer bewegten. So ging eine Aktivität von über 750 Minuten pro Woche mit einer 35 Prozent niedrigeren Gesamtsterblichkeit und 25 Prozent niedrigeren kardiovaskulären Sterblichkeit einher.



Gemütlich radeln reicht zur Prävention aus. © LIGHTPOET/STOCKADOBÉ.COM

### Pure-Studie

- **Akronym** für „Prospective Urban Rural Epidemiologic“.
- **Teilnehmer:** 130 843 kardiovaskulär gesunde 35- bis 70-Jährige in 17 Ländern weltweit.
- **Zur Bewegung** füllten die Teilnehmer zu Beginn der Studie einen Fragebogen aus.
- **Ergebnis:** Bei Probanden mit weniger als 150 Minuten Bewegung in der Woche gab es binnen 6,9 Jahren im Vergleich 8 Prozent mehr Todesfälle.

Diese Assoziation war unabhängig von der Art der Bewegung und dem sozioökonomischen Status.

„Förderung der körperlichen Aktivität ist eine einfache, breit einsetzbare und günstige Strategie, um die Gesamtsterblichkeit und die kardiovaskuläre Sterblichkeit zu verringern“, lautet das Fazit der Studienautoren um Dr. Scott Lear von der Simon Fraser Universität in Vancouver in Kanada. Die Studie deutete darauf hin, dass jede Form der körperlichen Anstrengung förderlich sei.

Die WHO empfiehlt Erwachsenen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren, sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit moderater Intensität zu bewegen und mindestens zweimal pro Woche ein Krafttraining zu absolvieren.

Diese Vorgabe schafften immerhin gut 80 Prozent der Teilnehmer einzuhalten. Einer Berechnung zufolge ließen sich dadurch 8 Prozent der Todesfälle (also etwa jeder 12. Fall) und 4,6 Prozent der kardiovaskulären Todesfälle (etwa jeder 20. Fall) vermeiden. Knapp die Hälfte aller Teilnehmer (44 Prozent) erreichte ein noch größeres Pensum, wodurch die Zahl der Todesfälle weiter abnahm (um 13 und 9,5 Prozent). Bei solchen körperlichen Aktivitäten waren keine Risiken zu erkennen.

Ein derart hohes Bewegungspensum erreichten allerdings die wenigsten Personen durch sportliche Freizeitaktivität (2,9 Prozent), sondern deutlich häufiger durch Anstrengungen im Alltag (37,9 Prozent). Daher empfehlen die Studienautoren, körperliche Aktivität in den Alltag zu integrieren, etwa auf dem Weg zur Arbeit, im Beruf oder im Haushalt.

Insgesamt wurden in der PURE-Studie 130 843 Menschen aus 17 Ländern der Welt zu ihrer körperlichen Aktivität mithilfe des „International Physical Activity Questionnaire“ (IPAQ) befragt und im Mittel 6,9 Jahre nachverfolgt. Eine solche Selbsteinschätzung kann selbstverständlich das Ergebnis etwas verzerren, da vermutlich nicht alle Teilnehmer bei allen Fragen wahrheitsgetreue Angaben machten.



## Deutschland hat gewählt

**BERLIN.** Welche gesundheitlichen Auswirkungen hat Wahl? Mit welchen Veränderungen müssen Ärzte rechnen? schätzen Berufsverbände, Fachgesellschaften und Kassen neue Situation ein? Die „Ärzte Zeitung“ analysiert die Wahlergebnisse und holt Meinungen

Wir informieren aktuell [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de). Zudem es Beiträge und Analysen kommen in der Dienstag-Ausgabe der „Ärzte Zeitung“, die schon Montagabend verfügbar ist. Hintergrundinfos zum Thema Gesundheit und Wahl finden Sie ferner im Online-Wahlspiegel unter [aerztezeitung.de/bundestagswahl2017](http://aerztezeitung.de/bundestagswahl2017). Und: Wie beurteilen Sie selbst nun das Wahlergebnis? Schreiben Sie uns Ihre Meinung per E-Mail an [gp@springer.de](mailto:gp@springer.de) oder posten Sie Ihren Kommentar auf unserer Facebook-Seite – werden möglichst viele Kommentare veröffentlicht. (eb)

Aktuelle Wahlberichterstattung auf [www.aerztezeitung.de](http://www.aerztezeitung.de)

### PALLIATIVMEDIZIN

## Hofmeister wirbt für Qualifizierung

**BERLIN.** Die Kontroverse um palliativmedizinische Versorgung zwischen KBV und Hausärzten hat auch die nichtösterreichische KBV-Vertretersammlung am Freitag in Berlin beschärfen. KBV-Vize Dr. Stephan Hofmeister verteidigte die geforderten Zusatzqualifikationen für bestimmte palliativmedizinische Leistungen. „In der Welt der Honorierung“ würden Ärzte immer wieder mit zusätzlichen Qualifikationsanforderungen konfrontiert. „Ignoranz und Verweigerung“ hat KBV-Chef Dr. Andreas Gassen in den Honorarverhandlungen beim GKV-Spitzenverband ausgemacht. Vor den legierten kündigte er die Verschiebung der politischen Forderungen nach kassenartenspezifischen Samtverträgen an. (af) SEITE 4

## Urologen warnen vor Unterversorgung

**DRESDEN.** Die Deutsche Gesellschaft für Urologie (DGU) hat zum Abschluss ihrer Jahrestagung am Samstag in Dresden vor einer drohenden Unterversorgung gewarnt. Es sei deshalb ein konzentriertes Handeln erforderlich, teilte die DGU mit Blick auf die Politik und andere Akteure im Gesundheitswesen mit. Im Fokus stehe vor allem die Gruppe der

## „Eine Impfpflicht würde das Masernproblem nicht lösen“

Immer wieder wird bei Masernausbrüchen nach einer Impfpflicht gerufen. Diese wäre aber kontraproduktiv, betont RKI-Präsident Professor Lothar H. Wieler in einem Gastbeitrag. Ungeimpfte Erwachsene als Verursacher würden nicht



## Akupunktur-Konjunktur hat sich merklich abgekühlt

**BERLIN.** Die Zahl der mit Akupunktur behandelten Patienten ist seit Jahren rückläufig. Jeder fünfte Patient bricht die Therapie ab – wegen des Zeitaufwandes und fehlender Wirksamkeit. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie von Professor Jean François Chenot von der Universität Greifswald. Auch regional gibt es Schwankungen: Dort, wo Ärztemangel herrscht,