

Weißdorn verstärkt den Effekt der Bewegung bei Herzpatienten und verbessert deren Lebensqualität

Es herrscht Mangel in Deutschland, beklagt das Robert-Koch-Institut – Mangel an Bewegung. Dabei wäre das von den Berliner Gesundheitsexperten empfohlene Pensum an Anstrengung gar nicht schwer zu erfüllen: An mindestens drei Tagen pro Woche sollte man eine halbe Stunde körperlich aktiv sein, dabei Puls und Atmung steigern und leicht ins Schwitzen kommen. Doch dieses Minimalprogramm erfüllen heute nur 13 Prozent aller Erwachsenen, sagt das Institut, bei Älteren rutscht die Quote sogar unter zehn Prozent!

Dabei gilt es gerade für Menschen älterer Semester: Regelmäßige, dem Lebensalter angepasste körperliche Aktivität steigert die Lebensqualität und hat einen geradezu verjüngenden Effekt. Dreißig Minuten Bewegung täglich verbessern das Aussehen um fünf Jahre und verringern das biologische Alter sogar um zehn Jahre, stellte die Kardiologin Dr. med. Eva Westphal, Karlsruhe, in München fest. Mit Bewegung lasse sich die Erkrankungsrate und die Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Krankheiten ähnlich ausgeprägt senken wie durch den Einsatz von Medikamenten.

Allerdings lässt sich – wie Studien zeigen – durch den Einsatz von Weißdorn der Effekt von Training noch zusätzlich steigern. In einer zusammen mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaften Karlsruhe durchgeführten Studie überprüfte Dr. Westphal kürzlich an 91 Patienten mit Herzinsuffizienz im Stadium NYHA II die Wirkung von moderatem Walking-Training mit oder ohne zusätzliche Gabe des Crataegus-Spezialextrakts WS 1442. Dabei zeigte sich, dass

- ✓ sich positive Wirkungen des Trainings bereits nach acht Wochen bemerkbar machen,
- ✓ nach 14 Wochen die Patienten, die Crataegus nahmen, eine signifikant größere Verbesserung erfuhren als nur Trainierte,
- ✓ durch die Gabe des Phytopharmakons beim Training nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lebensqualität spürbar steigt.

Zu analogen Ergebnissen kam auch eine soeben veröffentlichte Metaanalyse der Cochrane Collaboration (*Pittler, M. H. et al. The Cochrane Library 2008*). Dabei wurden zehn randomisierte, placebokontrollierte Doppelblindstudien zur Wirksamkeit von Weißdorn-Spezialextrakten bei chronischer Herzinsuffizienz analysiert. Das Ergebnis bei insgesamt 855 Patienten mit Herzschwäche im Stadium NYHA I bis III war: Crataegus-Extrakte verbessern im Vergleich zu Placebo die Herzfunktion und die körperliche Belastbarkeit signifikant.

Weitere Informationen zu Phytotherapie-Forschung finden sie unter www.phytotherapie-komitee.de

KFN 11/2008 – 12.11.2008