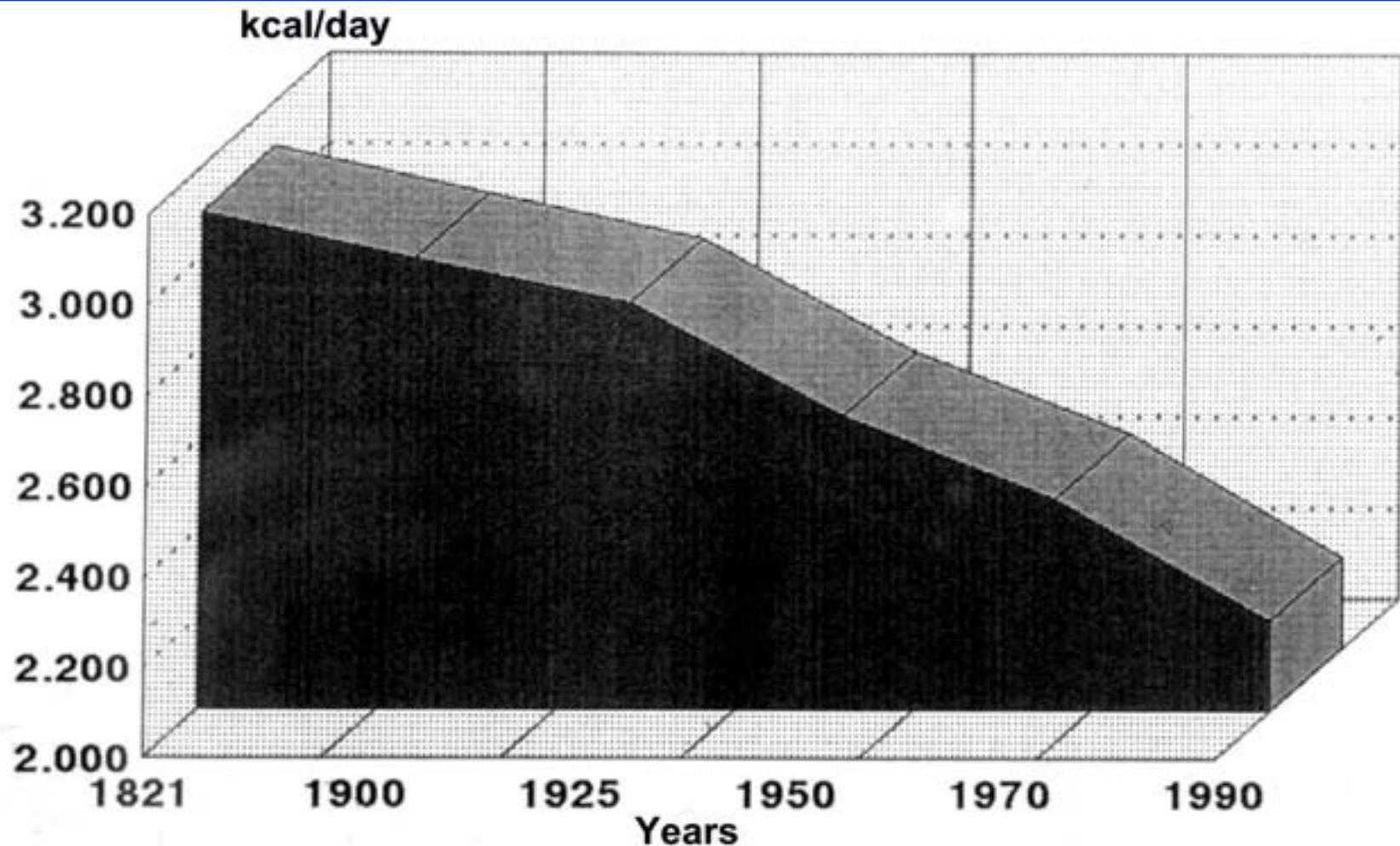


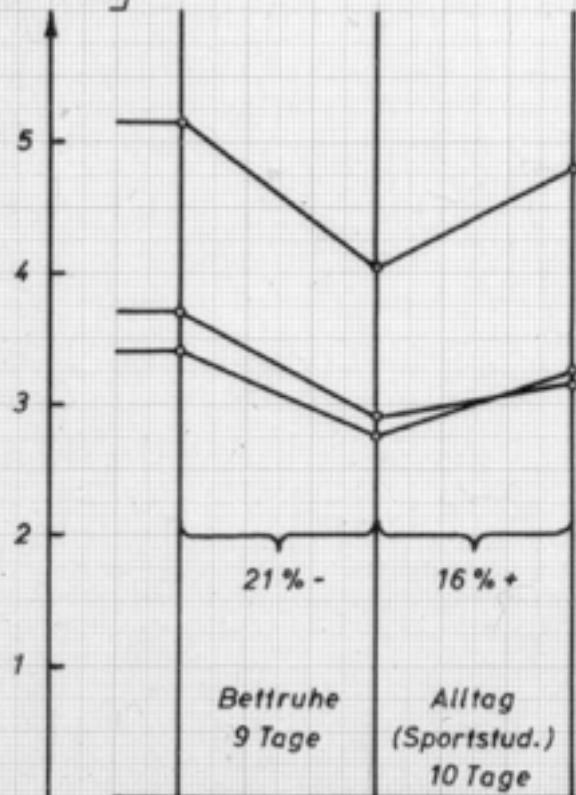
# **Körperliche Mobilität zur Prävention von Herz-Kreislauf- und Gehirnerkrankungen**

**Univ.-Professor mult. Dr. med. Dr. h.c.  
Wildor Hollmann**

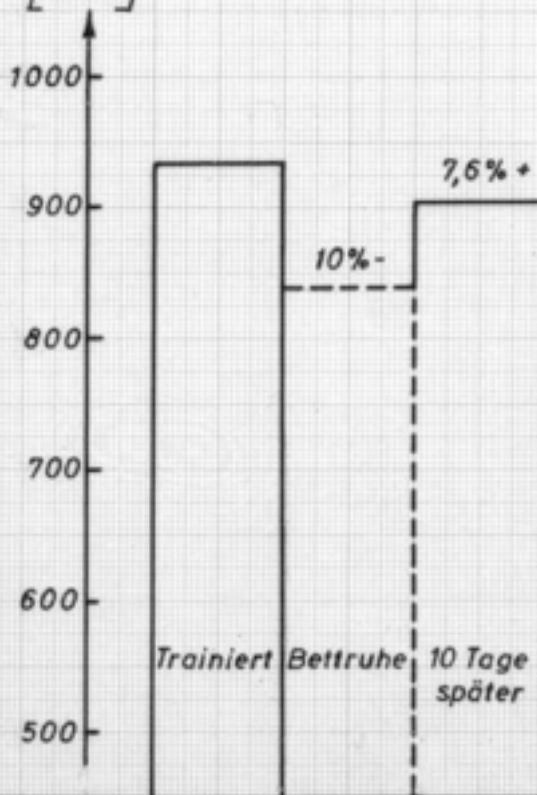
# Caloric Consumption/Head of Male Adults (Germany)



$[\dot{V}O_2 \text{ max}]$   
(L/min)



$[HV]$   
(ml)

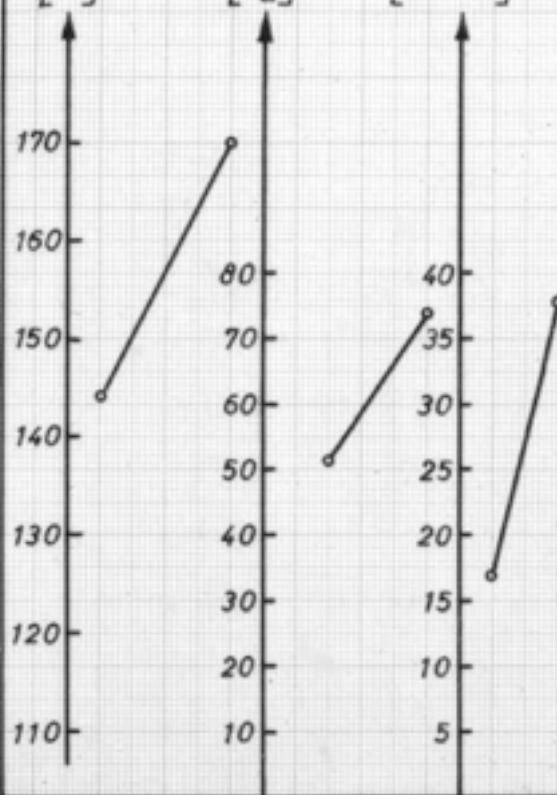


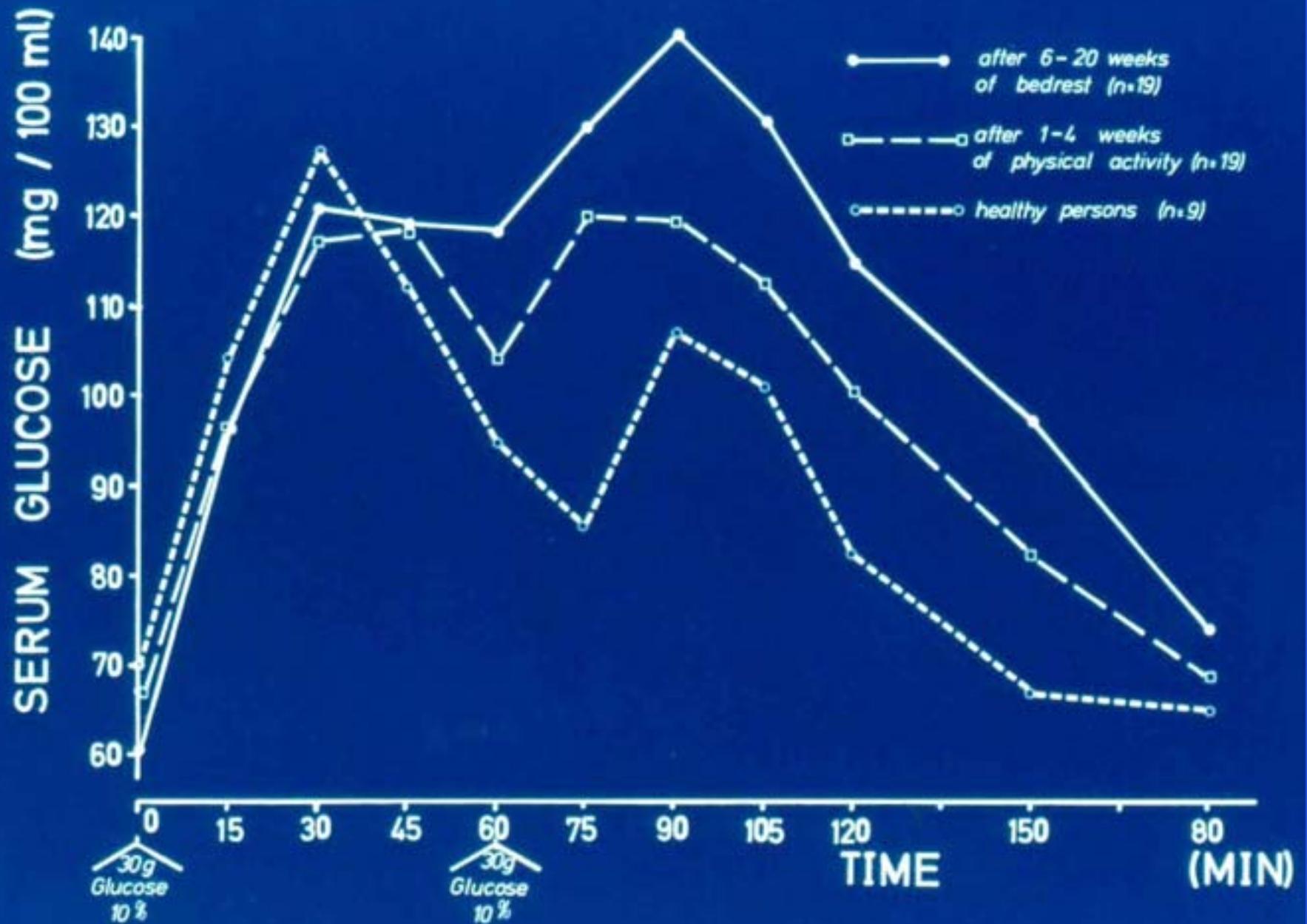
19 mkp/sec, 3.  
(Standardfest)

$[F]$

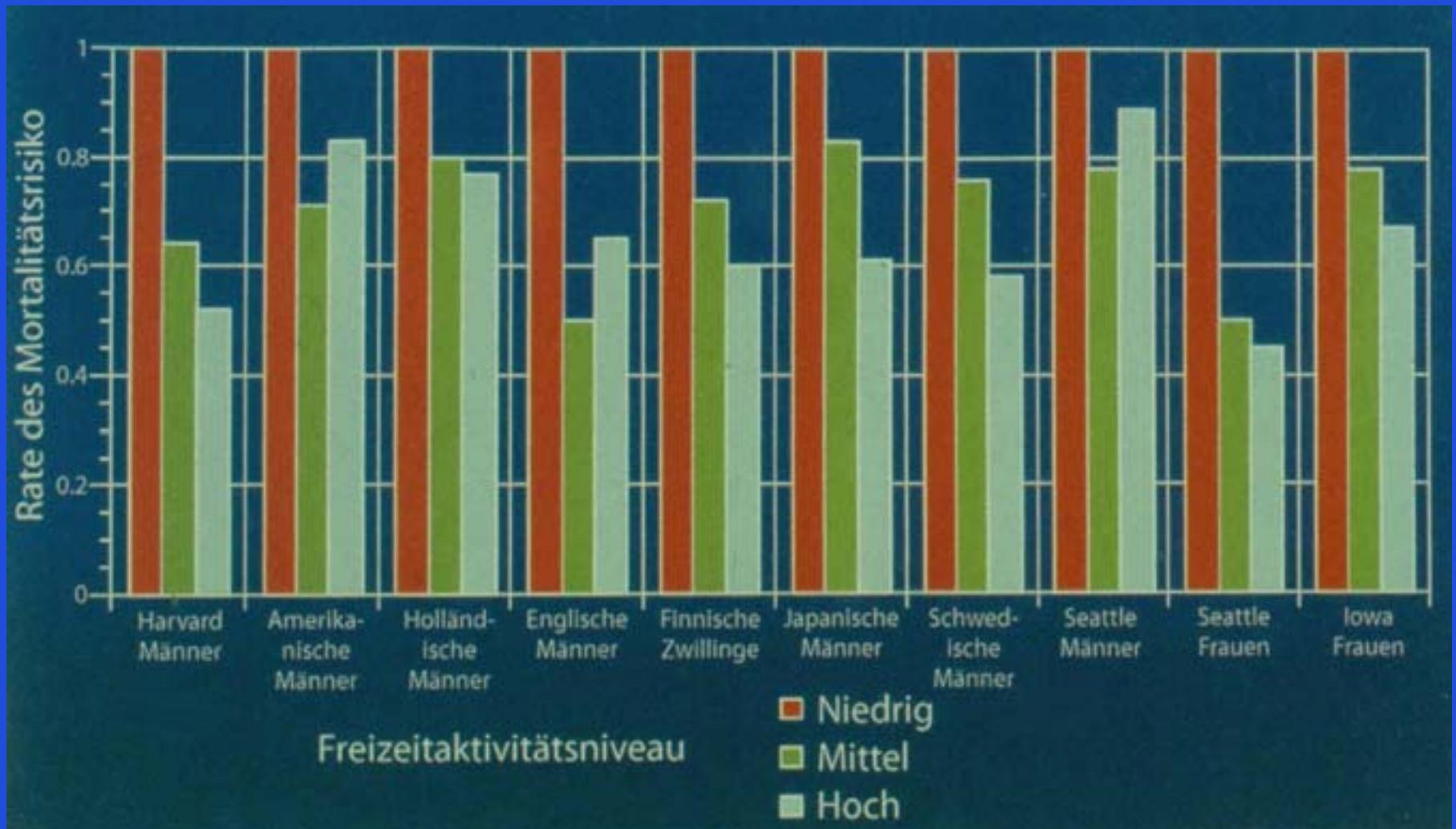
$[\dot{V}_E]$

$[Laktat]$





# Verhältnis zwischen körperlicher Aktivität und Mortalität





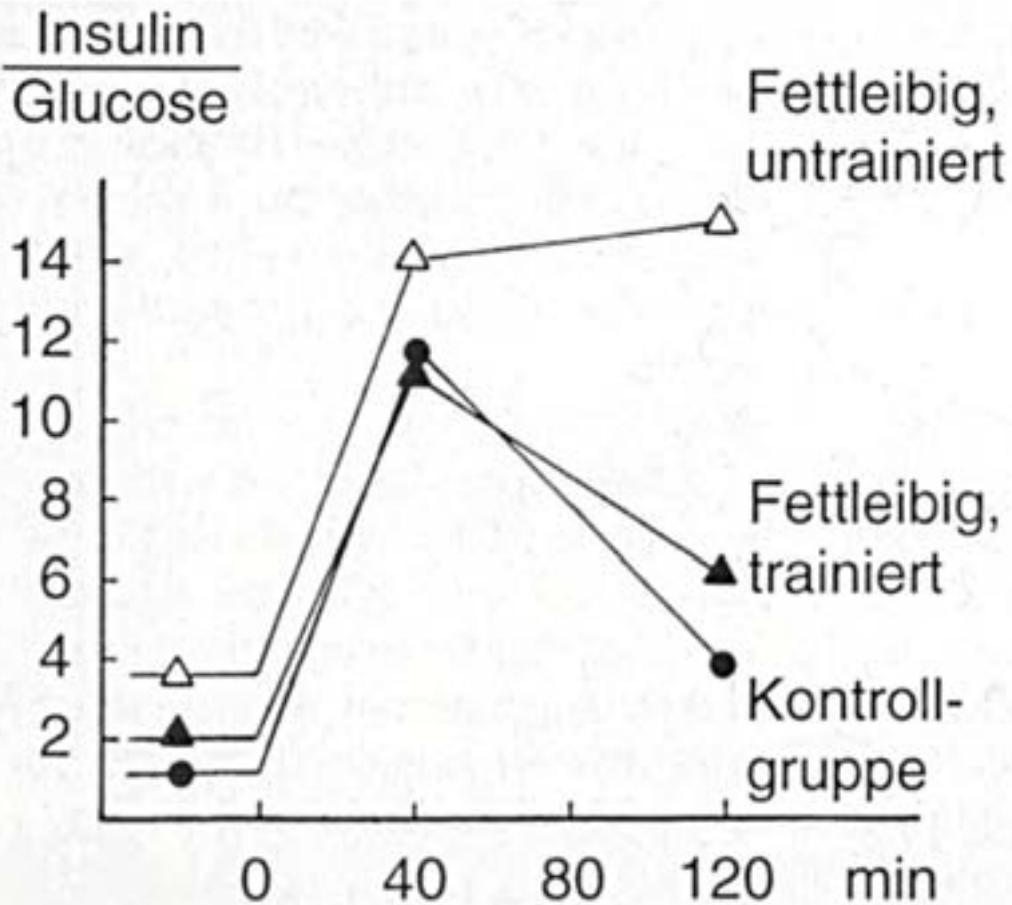


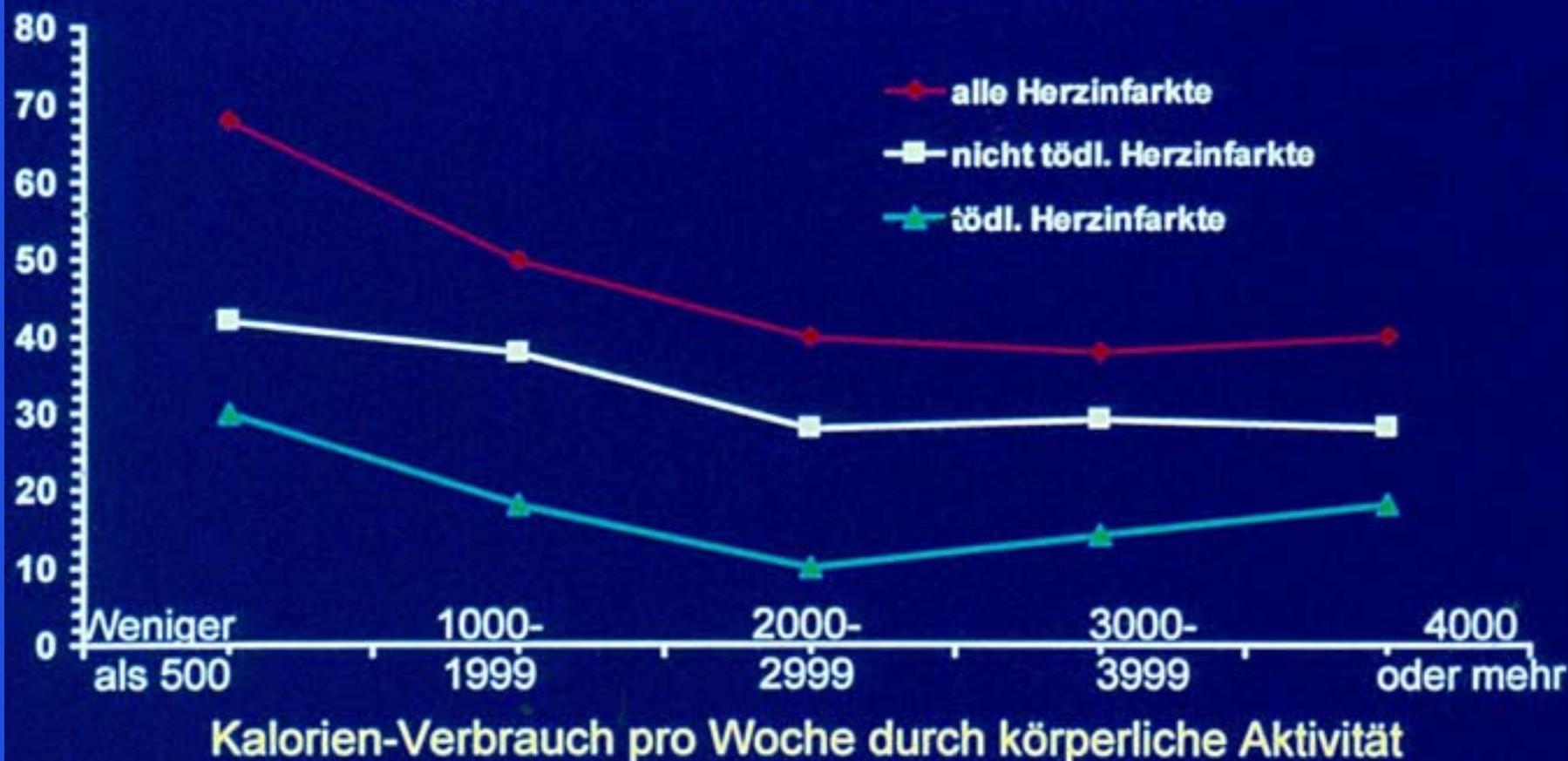
Abb. 6 ▲ Das Insulin-/Glukoseverhältnis in 3 Gruppen 48-jähriger Männer: 2 Gruppen waren glukoseintolerant und übergewichtig, unterschieden sich aber in ihrem Trainingszustand, die 3. Gruppe waren gesunde Kontrollpersonen [29]

# Biologische Schutzmechanismen durch körperliche Aktivität

- positive Beeinflussung des Fett- und Kohlenhydratstoffwechsels – Gewichtsreduktion
- Blutdrucksenkung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Elastizitätsverbesserung der Blutgefäße
- Verminderung der Stresshormone
- Reduktion freier Radikaler

# Kardiovaskuläre Ereignisse und körperliche Aktivität "Harvard-Study"

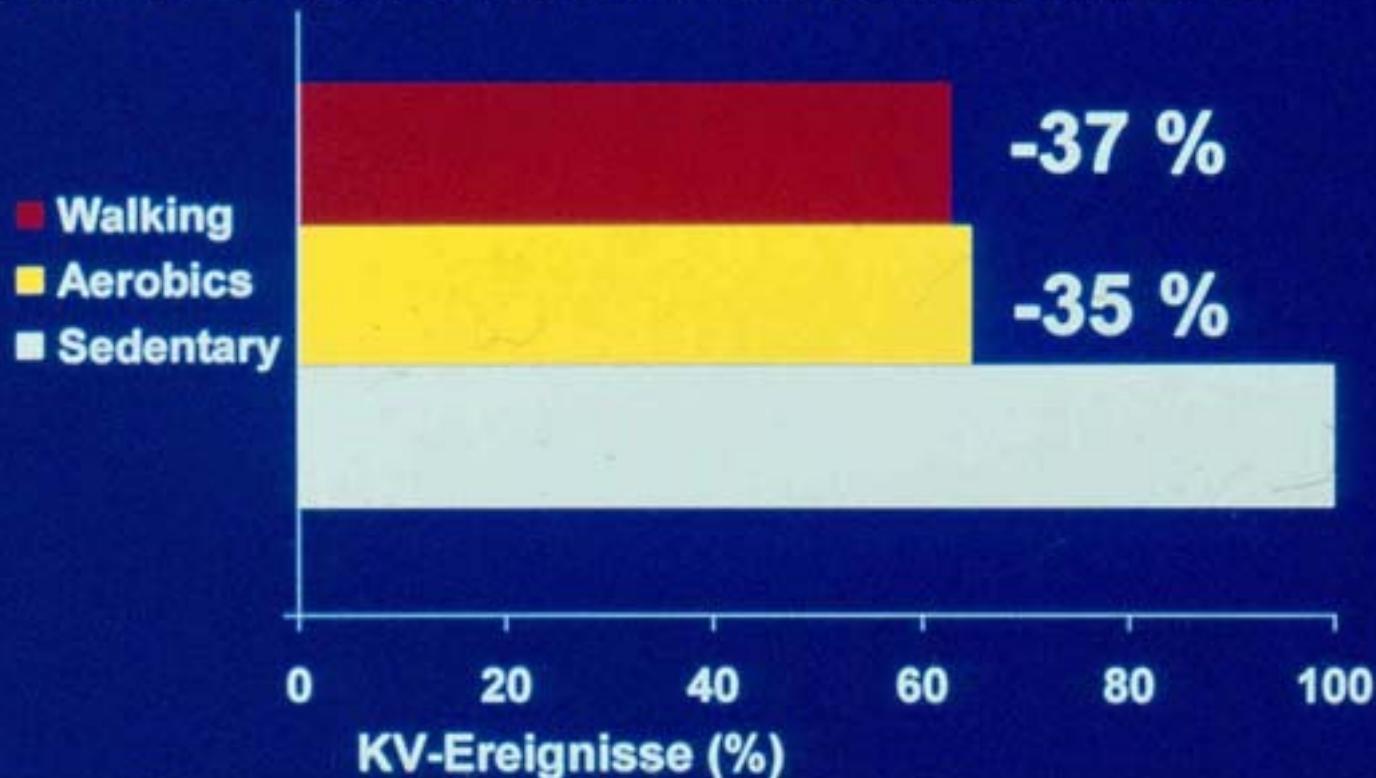
## KV Ereignisse pro 100 000 Personen-Jahre



# Körperliche Aktivität u. KHK-Prävention bei Frauen - Nurses Health Study

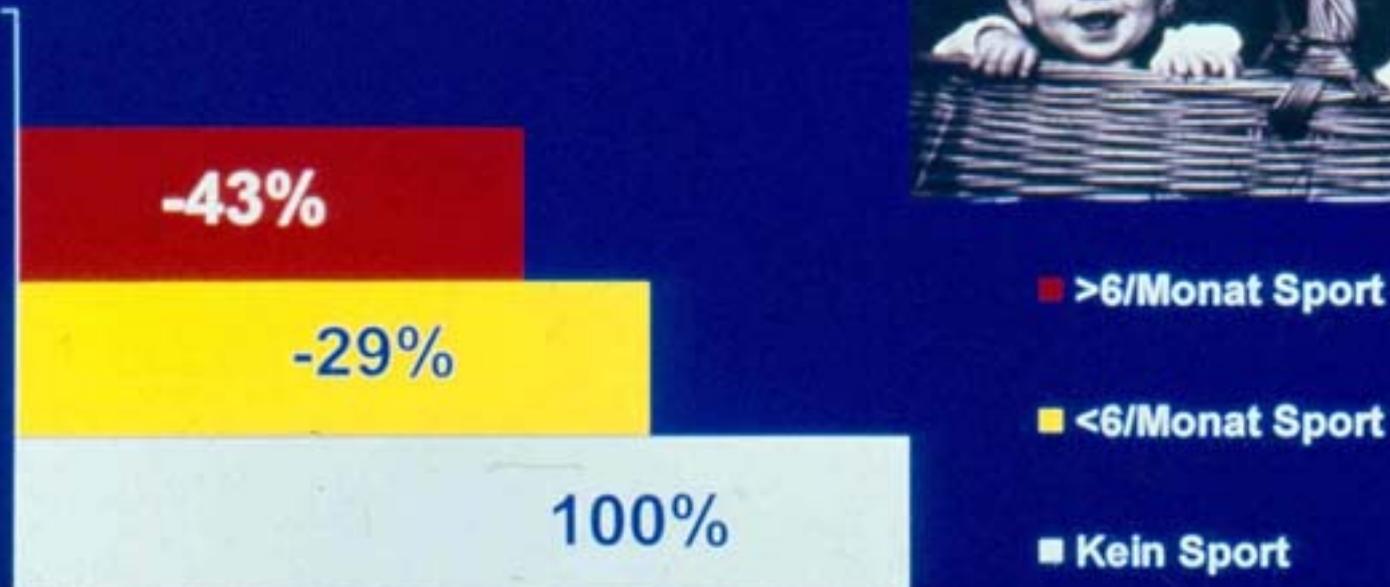
## Design:

- ↻ prospektive Studie an 72.488 Krankenschwestern
- ↻ Alter: 40-65 J Dauer: 8 Jahre körperliche Aktivitäten



# Die finnische Zwillingsstudie

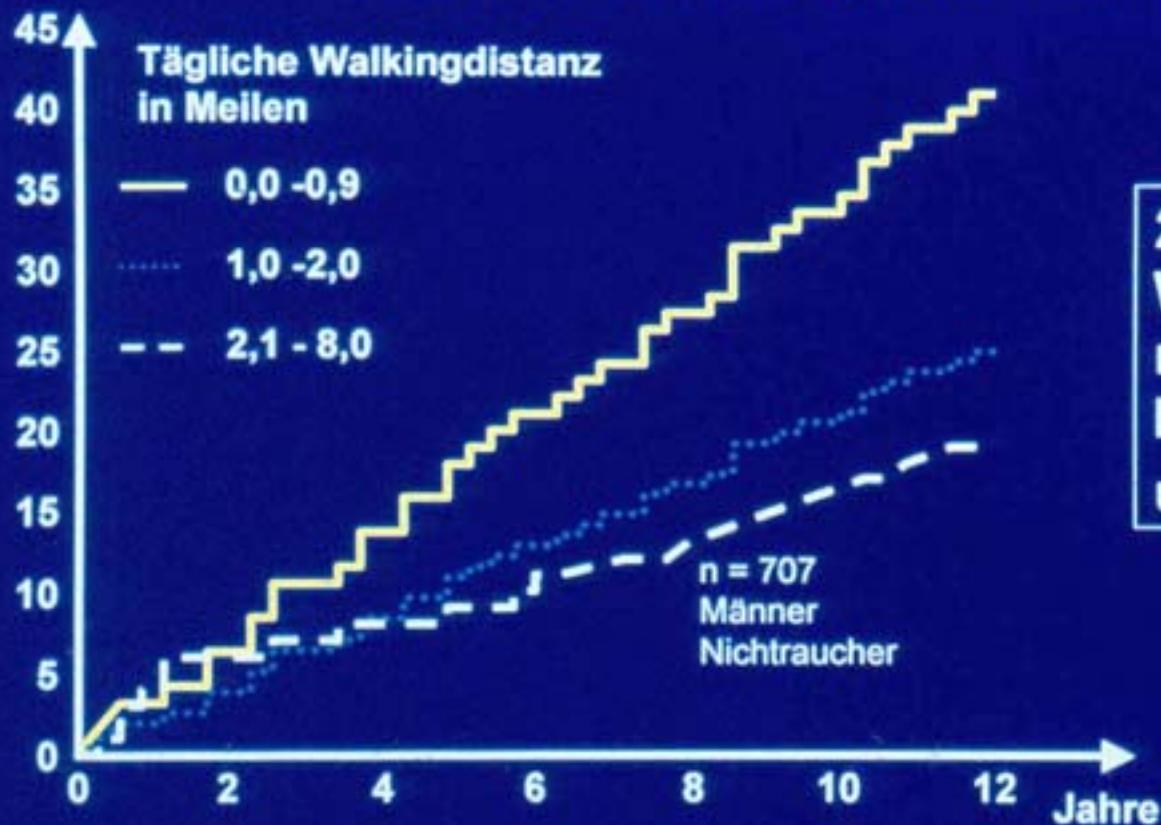
prospektive Studie von 1977 bis 1994  
1951 gesunde Zwillingspaare  
25-64 Jahre



Kardiovaskuläre Ereignisse in %

# Einfluss von Bewegung auf die Mortalität

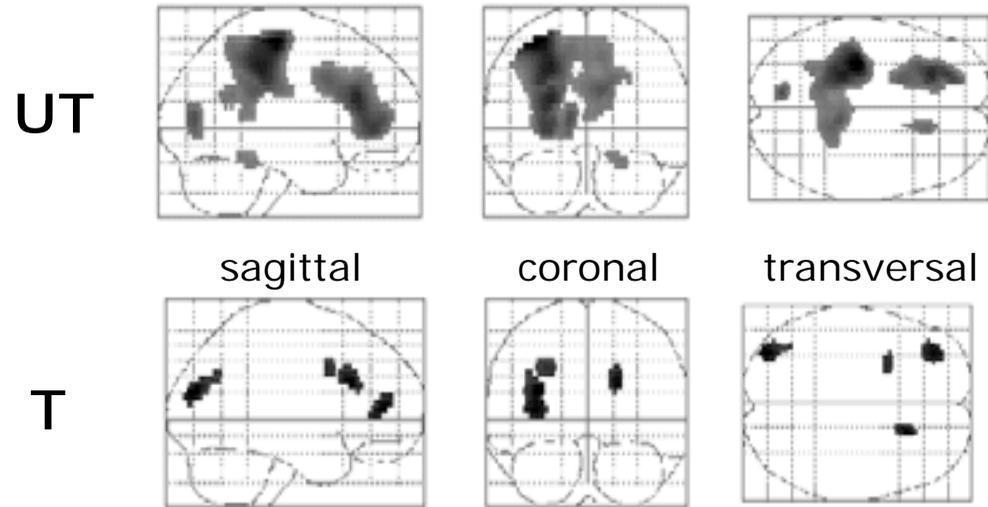
## Benefit durch tägliches Walking



**2 Meilen (3,2 km)  
Walking täglich  
reduziert das  
Mortalitätsrisiko  
um fast die Hälfte**

n = 707  
Männer  
Nichtraucher

## Lernen



## Abfrage

