

Sehr geehrte, liebe Frau Kollegin, sehr geehrter, Lieber Herr Kollege,

Bewegung ist Leben – und umgekehrt. Wir wissen alle, daß mehr Bewegung uns gut tut und daß Sport das Leben verlängert. Dafür braucht es keine neuen Studien mehr. Und doch gibt es immer noch neue interessante Erkenntnisse, wie jetzt zuletzt in 2 „Mega Trials“ an jeweils hunderttausenden Teilnehmern. Kurz zusammengefasst: Viel Sitzen erhöht die Sterblichkeit, und Sport nur am Wochenende reicht auch aus. Aber lesen Sie bitte selbst.

Herzliche kollegiale Grüße aus Ruit  
Ihr Christian Herdeg

## DAS WICHTIGE THEMA

### WIR MÜSSEN UNS MEHR BEWEGEN

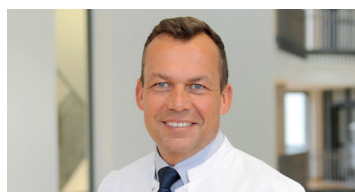
1. Dos Santos M et al. Association of the „Weekend Warrior“ and Other Leisure-time Physical Activity Patterns With All-Cause and Cause-Specific Mortality: A Nationwide Cohort Study. *JAMA Intern Med* 2022; 182(8): 840-846
2. Li S et al. Association of Sitting Time With Mortality and Cardiovascular Events in High-Income, Middle-Income and Low-Income Countries. *JAMA Cardiol* 2022; 7(8): 796-807

#### 1. DIE WÖCHENTLICHE GESAMTMENGE AN SPORT IST ENTSCHEIDEND

350.978 Erwachsene wurden zwischen 1997 und 2013 im Rahmen des US National Health Interview Survey über ihre sportliche Aktivität befragt (Mittleres Alter 41,4 Jahre, 50,8 % Frauen, 67,8 % weiß, mediane Nachbeobachtung 10,4 Jahre = 3,6 Millionen Personenjahre). Die Daten wurden mit dem National Death Index verknüpft. Alle Teilnehmer wurden in 2 Gruppen eingeteilt: Physisch Inaktive (< 150 Min. / Woche Sport) und Aktive (> 150 Min. moderater oder > 75 Min. intensiver Sport). Die Aktiven wurden weiter unterteilt in Wochenendsportler (1–2 Einheiten Sport am WE) und die regelmäßigen Sportler (> 3 Einheiten über die Woche verteilt). Insgesamt 21.898 Todesfälle, 4.130 durch Herzerkrankungen, 6.034 durch Krebs. Im Vergleich zu inaktiven Teilnehmern starben die Sportler seltener (WE-Sportler: HR 0,92, 95%-KI 0,83-1,02, regelmäßige Sportler: HR 0,85, 95%-KI 0,83-0,88). Bei gleicher Gesamtmenge an Bewegung hatten die WE-Sportler ähnliche Gesamtmortalitätsraten und ursachenspezifische Mortalitätsraten (HR 1,08, 1,14 und 1,07 repektive) wie die regelmäßigen Sportler.

#### 2. VIEL SITZEN ERHÖHT DIE STERBLICHKEIT

105.677 Teilnehmer aus 21 Ländern. Chinesisch-kanadisches Wissenschaftlerteam. Daten aus der „Prospective Urban Rural Epidemiology Study“. 58,6 % Frauen, mittleres Alter 50,4 Jahre. Rekrutierung ab 2003 und nachverfolgt bis 2021. Mittlere Nachbeobachtungsdauer 11,1 Jahre. Tägliche Sitzdauer dokumentiert anhand des Internationalen Fragebogens zur körperlichen Aktivität. 6.233 Todesfälle und 5.696 schwerwiegende kardiale Ereignisse (MACE: 2.349 Infarkte, 2.966 Schlaganfälle, 1.792 kardiale Todesfälle). Im Vergleich zur Referenzgruppe (< 4 h Sitzen pro Tag) war eine höhere Sitzdauer (> 8 h pro Tag) mit einem erhöhten Risiko für den kombinierten Endpunkt assoziiert (HR 1,19, 95%-KI 1,11-1,28). Ebenso für Gesamtmortalität (HR 1,20, 95%-KI 1,10-1,31) und MACE (HR 1,21, 95%-KI 1,10-1,34). Bei der Stratifizierung nach Einkommensniveau zeigte sich ein stärkerer Zusammenhang von Sitzdauer und Tod in Ländern mit niedrigem und niedrigem bis mittlerem Einkommen. Insgesamt hatten Teilnehmer, die > 8 h pro Tag saßen, ein um 17–50% höheres Risiko, den kombinierten Endpunkt zu erleiden.



**Prof. Dr. med. Christian Herdeg**  
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin,  
Herz- und Kreislauferkrankungen

TELEFON 0711 / 4488-11450  
FAX 0711 / 4488-11459  
E-MAIL c.herdeg@medius-kliniken.de

medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT  
AKADEMISCHES LEHRKRANKENHAUS  
DER UNIVERSITÄT TÜBINGEN  
Hedelfinger Straße 166  
73760 Ostfildern

