

Klaus Bös, Karlsruhe

Statement zum Thema

Leistungsoptimierung Phytopharmakon stärkt das Herz älterer Sportler

In Deutschland gibt es jährlich 280.000 Herzinfarkte, 52.000 davon verlaufen tödlich. In der vielzitierten Harvard Alumni Studie konnte Paffenbarger bereits vor über 20 Jahren zeigen, dass regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität in erheblichem Maße dazu beitragen kann, Herzinfarkten präventiv vorzubeugen.

Den meisten Menschen sind diese Zusammenhänge nicht bekannt. Sie registrieren nachlassende Leistungsfähigkeit, führen diese aber nicht auf Herzleistungsschwächen zurück.

Bei einem Online-Check mit knapp 800 Männern und Frauen konnten wir feststellen, dass im mittleren und höheren Erwachsenenalter nur 10 Prozent der Befragten beschwerdefrei waren, rund 50 Prozent einen Leistungsverlust beklagten, aber nur 6 Prozent diesen Leistungsverlust in Verbindung mit dem Herz brachten.

In zwei Trainingsstudien wollten wir untersuchen,

- ✓ ob sich durch Training das allgemeine Wohlbefinden und die körperliche Leistungsfähigkeit steigern lässt und
- ✓ ob zweitens die Gabe von Weißdornpräparaten einen zusätzlichen Trainingsgewinn erbringt.

In der Studie 1 sahen wir bereits bei geringen Trainingsintensitäten eine Steigerung des Wohlbefindens, die bei der Trainingsgruppe, die 900 mg WS® 1442 erhielt, stärker ausgeprägt war. Hinsichtlich der Verbesserung der Leistungsfähigkeit sahen wir zwar einen positiven Trend, aber keine signifikante Verbesserung.

In der Studie 2 achteten wir auf eine starke Individualisierung des Trainings und auf die Steigerung der Trainingsintensität. Diese führte zu einem signifikanten Anstieg der Leistungsfähigkeit, wobei die Trainingsgruppe mit zusätzlicher Einnahme von WS® 1442 nochmals signifikant besser abgeschnitten hat als die Kontrollgruppe.

Insgesamt resultieren aus unseren Literaturstudien und den empirischen Untersuchungen folgende 5 Feststellungen:

1. Abnehmende Herzleistungsfähigkeit ist ein verbreitetes Phänomen
2. Ältere Menschen sind sich oft nicht bewußt, dass man durch Training dem Leistungsverlust entgegenwirken kann. Dies ist gleichzeitig eine optimale Prävention, um HKS-Erkrankungen vorzubeugen
3. Aktivität stärkt die Psyche, physiologische Effekte erreicht man nur bei ausreichender Trainingsintensität
4. Die zusätzliche Gabe von WS® 1442 steigert den Trainingseffekt. Dies gilt sowohl für die Verbesserung der Lebensqualität als auch für die Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit
5. Weißdornpräparate unterstützen die HKS-Prävention

Literatur:

Blume, H., Bös., K. (2010). Chancen(los) gegen die biologische Uhr? Im Fokus: das Herz im Alter. MMW-Fortschritte der Medizin Originalien III/2010, 152 (3), 83 – 88.

München: Springer Medizin, Urban Vogel GmbH.

Krell, J., Kutzner, J., Härtel, S. & Bös, K. (2011). Daily ailments among healthy, mid-dle-aged adults-situation report and explanatory approaches. MMW Fortschritte der Medizin 153 (3) 101-106.

Krell, J., Kutzner, C., Härtel, S. & Bös, K. (2011). Alltagsbeschwerden bei gesunden Probanden mittleren Alters durch nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit. In:

K. Hottenrott, O. Stoll & R. Wollny (Hrsg.) Kreativität – Innovation – Leistung.

Wissenschaft bewegt SPORT bewegt Wissenschaft. 20. dvs-Hochschultag Halle 21.-23. September 2011 Abstracts, (S. 121). Hamburg: Czwalina.

*Prof. Dr. Klaus Bös
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Engler- Bunte-Ring 15
76137 Karlsruhe
Klaus.Boes@kit.edu*