

Neue Leitlinie zur körperlichen Aktivität (WHO)

Piercy KL et al., JAMA 2018; 320-8, doi: 10.1001/jama.2018.14854



WHO Leitlinien 2020: Erwachsene 18 bis > 64 Jahre

Ausdauerbelastung

Mindestens

150-300

Minuten pro Woche
moderate körperliche
Bewegung



ODER

Mindestens

75-150

Minuten pro Woche
intensive körperliche
Bewegung



Krafttraining

Mindestens

2 Tage pro Woche



Kräftigende
Übungen zu
Stärkung der
großen
Muskelgruppen

NEU*: auch

- für Menschen mit chronischer Erkrankung / Behinderung

NEU*: Inaktivität



Reduzierung

der Inaktivität und
Bildschirmzeit



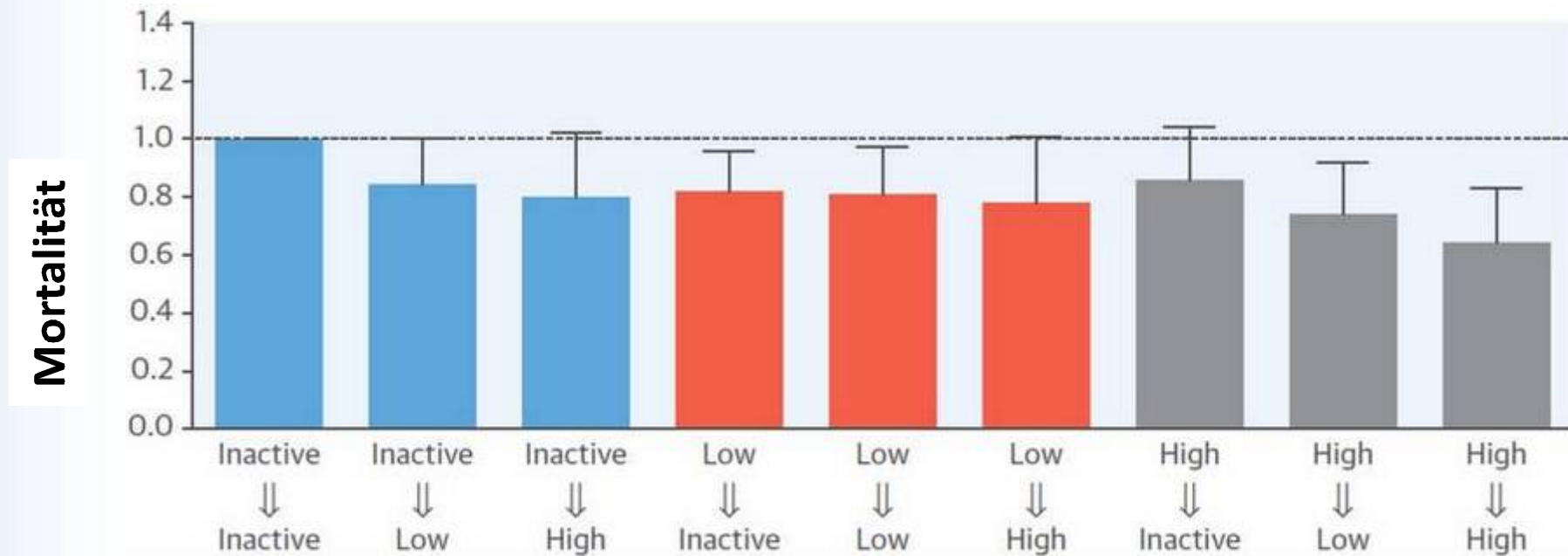
Ersetzen durch
körperliche
Aktivität jeder
Art

**im Vergleich zu den WHO Leitlinien von 2010*

Überleben bei KHK: positive Effekte der Erhaltung der körperlichen Aktivität



Moholdt et al., JACC 2018; 71: 1094-101





Fazit für die Praxis

- **Körperliche Aktivität senkt die Sterblichkeit bei Patienten mit und ohne kardiovaskuläre Vorerkrankungen, auch bei älteren Patienten**
- Prognose-verbessernder Effekt hierbei ausgeprägter bei Patienten mit kardiovaskulärer Erkrankung und zunehmend mit steigendem kardiovask. Risiko.
- 150-300 Minuten/Woche moderate Bewegung ist ausreichend.