



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 03/2016“**

## **Nach dem Infarkt: Schrittzähler motivieren zur Bewegung**

*Schrittzähler und die regelmäßige Online-Dokumentation der zurückgelegten Strecke können Herzinfarkt-Patienten dabei unterstützen, auch längerfristig aktiv zu bleiben und ihre täglichen Gehstrecken sogar zu steigern. Sie können sinnvolle Instrumente in der Sekundärprävention darstellen, zeigt eine neue Studie, die auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie in Mannheim präsentiert wurde.*

**Mannheim, 31. März 2016** - „Schrittzähler in Kombination mit einer Online-Dokumentation der absolvierten Schrittzahlen sind hilfreiche Instrumente in der Sekundärprävention nach Myokardinfarkt, um Patienten langfristig zu körperlicher Aktivität zu motivieren“, sagt Dr. Harm Wienbergen (Klinikum Links der Weser, Bremen) auf der 82. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK). Vom 30. März bis 2. April 2016 treffen in Mannheim auf diesem Kongress rund 8.500 aktive Teilnehmer aus 25 Ländern zusammen.

Körperliche Inaktivität ist ein wichtiger modifizierbarer Risikofaktor in der Sekundärprävention nach Myokardinfarkt. „Erfahrungsgemäß ist es allerdings eine durchaus herausfordernde Aufgabe, Patientinnen und Patienten nach einem Herzinfarkt auch langfristig zu motivieren, körperlich aktiv zu werden und zu bleiben“, so Dr. Wienbergen.

Im Rahmen der randomisierten IPP-Präventions-Studie („Intensive Prevention Program after Myocardial Infarction in Northwest Germany“), an der das Bremer Institut für Herz- und Kreislaufforschung, das Institut für Informatik Oldenburg (OFFIS), das Klinikum Oldenburg und das Herz- und Gefäßzentrum Bad Bevensen beteiligt sind, wurde untersucht, ob Schrittzähler und eine Online-Dokumentation der Schrittzahlen hilfreiche Instrumente in der Langzeit-Prävention darstellen können.

Den Patienten wurden nach einem akuten Myokardinfarkt und im Anschluss an die Rehabilitation Schrittzähler zur Erfassung ihrer körperlichen Aktivität angeboten und sie wurden eingeladen, ihre Schrittzahlen auf einer Internet-Seite zu dokumentieren. Es erfolgte ein Feedback durch das Studienzentrum. Alle Patienten dieser Studiengruppe nahmen an einem Präventionsprogramm mit Gruppenfortbildungen und Telefonvisiten teil.

### **Schrittzähler sind populär, Schrittzahlen nehmen zu**

„Der Anteil der Patienten, die die Schrittzähler regelmäßig nutzten und die Daten online dokumentierten, lag bei 75 Prozent der 122 untersuchten Patienten“, so Dr. Wienbergen. Die Zahl der Online-Dokumentationen pro Patient und Monat nahm im zeitlichen Verlauf zu.

Bei den Patienten, die mindestens sechs Monate lang ihre Schrittzahlen dokumentierten, kam es im Beobachtungszeitraum zu einer signifikanten Zunahme der täglichen Schrittzahlen von 7.453 auf 9.044 Schritte. Dr. Wienbergen: „Es war also jedenfalls in dieser Studiengruppe nicht so, dass mit zunehmendem zeitlichen Abstand vom Myokardinfarkt die körperliche Aktivität wieder vernachlässigt wurde.“



# DGK.

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie  
– Herz- und Kreislaufforschung e.V.

Grafenberger Allee 100  
40237 Düsseldorf  
Telefon: +49 (0) 211 / 600 692-43  
Fax: +49 (0) 211 / 600 692-10  
E-Mail: [presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)  
Web: [www.dgk.org](http://www.dgk.org)

**Pressemitteilung: Abdruck frei nur mit Quellenhinweis „Presstext DGK 03/2016“**

## **Mehr Schritte, bessere klinische Werte**

Bei den Patienten, bei denen eine Steigerung der Schrittzahlen um mehr als 30 Prozent dokumentiert wurde, kam es im Vergleich zur gesamten Studiengruppe auch zu einer stärkeren Verbesserung der klinischen Parameter LDL-Cholesterin, HDL-Cholesterin und Body Mass Index. Ebenso schnitt diese Gruppe bei der körperlichen Aktivität, gemessen anhand des IPAQ-Fragebogens (International Physical Activity Questionnaire), deutlich besser ab.

### **Informationen:**

Deutsche Gesellschaft für Kardiologie, Presse/Kommunikation

Prof. Dr. Eckart Fleck, Pressesprecher

Pressebüro während des Kongresses in Mannheim

Tel.: 0621 4106-5002; 0621 4106-5005

Hauptstadtbüro Berlin

Leonie Nawrocki

Tel.: 030 206 444 82

Geschäftsstelle Düsseldorf

Kerstin Krug

Tel.: 0211 600692-43,

[presse@dgk.org](mailto:presse@dgk.org)

B&K-Bettschart&Kofler Kommunikationsberatung

Dr. Birgit Kofler

Tel.: 0172 7949286

[kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com)

*Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit über 9500 Mitgliedern. Ihr Ziel ist die Förderung der Wissenschaft auf dem Gebiet der kardiovaskulären Erkrankungen, die Ausrichtung von Tagungen und die Aus-, Weiter- und Fortbildung ihrer Mitglieder. 1927 in Bad Nauheim gegründet, ist die DGK die älteste und größte kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter [www.dgk.org](http://www.dgk.org).*