



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

Achenbachstr. 43, 40237 Düsseldorf

Geschäftsstelle: Tel: 0211 / 600 692 - 0 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: info@dgk.org
Pressestelle: Tel: 0211 / 600 692 - 51 Fax: 0211 / 600 692 - 10 E-Mail: presse@dgk.org

Pressemitteilung

Abdruck frei nur mit Quellenhinweis: Presstext DGK 04/2011

Neue Studie: Yoga kann Vorhofflimmern verringern

Vom 27. – 30. April 2011 findet in Mannheim die 77. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (DGK) statt

Mannheim, Mittwoch 27. April 2011 – Zwei Mal pro Woche eine Stunde Yoga kann offenbar die Zahl von Vorhofflimmer-Episoden halbieren. 49 Studienteilnehmer mit vorübergehendem („paroxysmale“) Vorhofflimmern (eine Herzrhythmusstörung) wurden während der ersten drei Monate der Studie aufgefordert, zunächst etwas häufiger körperlichen Aktivitäten nachzugehen, die ihnen vertraut waren und Freude bereiteten. In den verbleibenden drei Monaten nahmen die Probanden zweimal pro Woche jeweils eine Stunde an einem Programm mit Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen und Meditation teil, zusätzlich sollten sie diese Übungen auch zuhause mit einer Schulungs-DVD jeden Tag durchzuführen. In der Periode, in der die Probanden Yoga-Übungen praktizierten, verringerte sich die Episoden von Vorhofflimmern von 3,8 auf 2,1. Die Anzahl „gefühlter Episoden“, bei denen ein Herzstolpern empfunden wurde, ohne dass sich im EKG Veränderungen zeigten, reduzierte sich von 2,6 auf 1,4. Überhaupt keine Rhythmusstörungen hatten 22 Prozent der Studienteilnehmer. Außerdem verbesserte sich die Lebensqualität der Patienten signifikant bezüglich Angst und Depression.

Das berichtet die Fachzeitschrift Cardio News in ihrer anlässlich der 77. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie (27. – 30. April 2011 in Mannheim) erschienenen Ausgabe. Im Congress Center Mannheim werden rund 7000 aktive Teilnehmer aus 25 Nationen erwartet.

„Es sieht so aus, dass Yoga die Trigger abschwächen, die Vorhofflimmern verursachen“, so der Studienleiter Dr. Dhanunjaya Lakkireddy, Kardiologe in Kansas City (USA). „Wir benötigen weitere Studien, um diese Mechanismen genauer zu verstehen.“ Eine mögliche Erklärung: Eventuell verringert Yoga auch systemische Entzündungsreaktionen und Funktionsstörungen der Gefäß-Innenwände („endoteliale Dysfunktion“). Es wirkt sich außerdem positiv auf Blutdruck, Cholesterinspiegel und generellen Stress aus. Dr. Lakkireddy: „Wir empfehlen unseren Patienten selbstverständlich, ihre Medikamente weiter einzunehmen. Wir konnten jedoch einige beeindruckende Ergebnisse zeigen.“

Kontakt:

Pressestelle der DGK
Achenbachstraße 43
40237 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 600692 - 51
Fax: 0211 / 600692 - 10
Prof. Dr. Eckart Fleck (Pressesprecher, Berlin)
E-Mail: fleck@dhzb.de
Christiane Limberg (Pressereferentin, Düsseldorf)
E-Mail: limberg@dgk.org

Vom 27.-30. April 2011 in Mannheim:

Kongress-Pressebüro: 0621 / 4106 - 5002

B & K Medien- und Kommunikationsberatung: 0621 / 4106 - 5005;

mobil 0043-676-6356775

Die Deutsche Gesellschaft für Kardiologie – Herz und Kreislaufforschung e.V. (DGK) mit Sitz in Düsseldorf ist eine wissenschaftlich medizinische Fachgesellschaft mit heute mehr als 7500 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 kardiologische Gesellschaft in Europa. Weitere Informationen unter www.dgk.org.