
Fitness schützt vor Schlaganfall

k -- Kurl S, Laukkanen JA, Rauramaa R et al.
Cardiorespiratory fitness and the risk for stroke in men. Arch Intern Med 2003 (28. Juli); 163: 1682-8

[\[LINK\]](#)

Die Messung des maximalen Sauerstoffverbrauchs anlässlich einer Fahrradergometrie kann dazu dienen, die kardiorespiratorische Leistungsfähigkeit («Fitness») zu erfassen. Innerhalb der «Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study» wurde so bei 2'011 Männern im durchschnittlichen Alter von 53 Jahren der maximale Sauerstoffverbrauch (in ml O₂ pro kg und pro Minute) gemessen. Männer mit vorbestehenden respiratorischen Erkrankungen oder einer Schlaganfall-Anamnese waren ausgeschlossen worden. Die Probanden wurden anschliessend während durchschnittlich 11 Jahren beobachtet; 110 von ihnen hatten einen Schlaganfall (87 ischämische Schlaganfälle). Die Kohorte wurde nach dem maximalen Sauerstoffverbrauch in vier Quartilen eingeteilt. Für die Quartile mit dem niedrigsten maximalen Sauerstoffverbrauch (<25,2 ml O₂/kg/min) – der geringsten Fitness – errechnet sich ein dreimal höheres relatives Risiko eines Schlaganfalls gegenüber der Quartile mit dem höchsten maximalen Sauerstoffverbrauch (>35,3 ml O₂/kg/min). Die Daten wurden mit anderen bekannten Risikofaktoren (Rauchen, Alkoholkonsum, sozioökonomischer Status, koronare Herzkrankheit, Hypertonie u.a.) korrigiert, es blieb jedoch eine signifikante Assoziation von niedrigem maximalem Sauerstoffverbrauch und Schlaganfallrisiko bestehen. Die mit dieser Messung erfasste kardiorespiratorische Fitness besitzt also eine bedeutsame Voraussagekraft in Bezug auf zerebrovaskuläre Ereignisse.