

Ärzte deutlich verbessert werden müssen. Aber auch in der Öffentlichkeit und in den Betrieben muss noch deutlicher werden, dass das präventivmedizinisch ausgerichtete Fach Arbeitsmedizin und die Zusatzqualifikation Betriebsmedizin – als die Kompetenz in der Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention – einen wichtigen Platz im Arbeitsschutz und im Gesundheitssystem einnehmen.

### Konferenz zur Sicherung des arbeitsmedizinischen Nachwuchses

Hier heißt es nun, entschieden zu handeln. Ein Schritt in die richtige Richtung: Der Ausschusses „Arbeitsmedizin“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales führte am 14. Januar 2013 eine „Konferenz zur Sicherung des arbeitsmedizinischen Nachwuchses“ durch. In diesem Ausschuss sind Arbeitgeber, der Gewerkschaften, der Länderbehörden, der Gesetzlichen Unfallversicherung und der arbeits-

medizinischen Wissenschaft sowie die Bundesärztekammer vertreten. Im Ausschuss für Arbeitsmedizin ist somit breiter arbeitsmedizinischer Sachverstand vereint. Von dieser Konferenz werden sicher wesentliche Impulse zur Nachwuchssicherung ausgehen. Diese Konferenz war ein guter Start, gemeinsam – jeder an seiner Stelle – seinen Beitrag zur Nachwuchssicherung in der Arbeitsmedizin zu leisten.

Denn es gibt genug Ärztinnen und Ärzte, die ihre Weiterbildung beginnen, aber aufgrund der Arbeitsbedingungen das Handtuch werfen. Hier heißt es, im Rahmen einer konzertierten Aktion aller Akteure im Arbeitsschutz entgegen zu wirken und Arbeitsmedizin auf hohem Niveau möglich zu machen. Es ist zu hoffen, dass das Unterzeichnen einer entsprechenden Resolution Signalwirkung haben wird. □



Foto: Photos.com (PhotoObjects.net)

## Blutdrucksenkender Effekt eines Yoga-Programms



Foto: Photos.com (Thinkstock Images)

### Worum ging es bei Ihrer Studie?

Die arterielle Hypertonie mit ihren Folgeerkrankungen spielt eine wichtige Rolle in unserem Gesundheitssystem. Die langfristig angelegten EURO-ASPIRE-Studien zeigten zwar einen Fortschritt bei der Cholesterinsenkung, aber selbst in der Sekundärprävention der koronaren Herzkrankheit ergab sich immer noch bei der Hälfte der Patienten eine unbefriedigende Einstellung des Blutdrucks trotz Intensivierung der medikamentösen Therapie. Hierfür dürfte vor allem der Zuwachs beim Körpermassenindex, des metabolischen Syndroms sowie damit verbunden des Dia-

Die Belastung durch Herz-Kreislaufkrankheiten ist eine der großen Herausforderungen des Gesundheitssystems. Dass dabei nicht immer nur Medikamente zum Einsatz kommen müssen, wird immer häufiger erkannt. Über eine aktuelle Studie zum Thema sprach ASUpraxis-Redakteur Dr. Rolf Hess-Gräfenberg mit Dr. Wolfgang Mayer-Berger, Ärztlicher Direktor der Klinik Roderbirken in Leichlingen.

betes mellitus verantwortlich sein. Insofern scheint die medikamentöse Therapie an Grenzen zu stoßen. Umso wichtiger werden Lebensstilfaktoren und hier insbesondere die Reduzierung von Stress und Ängstlichkeit.

### Lässt sich der Blutdruck wirklich durch Entspannung senken und wie?

Die Progressive Muskel Relaxation, kurz PMR, ist das Standard-Entspannungsverfahren in der kardiovaskulären Rehabilitation. Die Daten zur Senkung des Blutdrucks sind jedoch durchaus widersprüchlich. Viniyoga als



therapeutisch orientierte Art des Yoga fokussiert auf achtsame Bewegung die mit dem Atem harmonisiert wird, um optimale Entspannung zu erreichen. Der Blutdruck senkende Effekt wurde vorwiegend an jungen Indern beobachtet, Daten zur kardiovaskulären Rehabilitation und insbesondere zum anhaltenden Effekt fehlen bisher.

### Was genau haben Sie untersucht?

Das Ziel der Studie bestand im Vergleich der Progressiven Muskel Relaxation mit Vinyoga. Unsere Haupthypothese bestand darin, dass mindestens 15 % mehr Patienten der Yogagruppe im Halb-Jahresverlauf weiterhin üben als bei der PMR-Gruppe. Als sekundäre

Endpunkte wurden der Verlauf des Blutdrucks, der Medikation und die gesundheitsbezogene Lebensqualität ermittelt.

### Ihre Ergebnisse?

Entgegen der primären Hypothese wurde die Technik PMR von 53 % der Teilnehmer bei Yoga von 30 % nach einem halben Jahr weiter angewendet. Am Ende des intensiven Trainings wurde in beiden Gruppen ein Abfall des systolischen Blutdrucks beobachtet. In der Sub-Gruppe von Patienten mit systolischem Blutdruck größer 140 mm HG (trotz Medikation) kam es zur deutlichen Blutdruckreduktion, bei Yoga signifikant mehr als bei PMR. Unterschiede nach einem halben Jahr waren nicht mehr erkennbar signifikant, vermutlich der kleinen Restgruppe der Anwender geschuldet. Die Medikation unterschied sich zu keinem Zeitpunkt signifikant. Die gesundheitsbezogene Lebensqualität besserte sich in beiden

Gruppen signifikant, jedoch ohne relevanten Unterschied zwischen den Gruppen.

### Wo liegt die besondere Bedeutung für die Arbeitsmedizin?

Unsere Studie zeigte, dass im längeren Verlauf nach kardiovaskulärer Rehabilitation PMR offensichtlich eine höhere Akzeptanz zeigt als Yoga. Andererseits ist der Blutdruckeffekt von Yoga bei hohem Ausgangsblutdruck – trotz Medikation – und konsequenter Anwendung deutlich ausgeprägter als bei PMR, zumindest im Kurzzeitverlauf. Insofern sollte bei dieser Zielgruppe intensiv für die Anwendung von Yoga von ärztlicher Seite geworben werden.

Insgesamt sprechen die Daten für den erheblichen zusätzlichen Nutzen nicht-pharmakologischer Methoden in der Behandlung des erhöhten Blutdrucks. Dies dürfte auch für die Arbeitsmedizin relevant sein. Eine geplante Folgestudie soll den Langzeiteffekt bei dieser Zielgruppe evaluieren. □

## Klinik Roderbirken

Roderbirken 1, 42799 Leichlingen

Zentrale

Telefon: 0 21 75-82 01

Fax: 0 21 75-82 19 61

E-Mail: info@klinik-roderbirken.de

Aufnahme

Telefon: 0 21 75-82 20 30 / 82 20 31

Fax: 0 21 75-82 19 72

E-Mail: aufnahme@klinik-roderbirken.de

www.klinik-roderbirken.de



- Kardiologisches Reha-Zentrum mit Schwerpunkt AHB
- 240 Betten in 180 Einzelzimmer und 30 Doppelzimmer / 20 ambulante Plätze



Dr. Wolfgang Mayer-Berger

- Ganzheitliche Behandlung
- Qualifizierte Diagnostik
- Sport- und Bewegungstherapie
- Krankengymnastik
- Physikalische Therapie
- Gestaltungstherapie
- Psychologische Einzel- und Gruppentherapie
- Entspannungstraining
- Ernährungsberatung mit Lehrküche
- Sozial- und Reha-Beratung
- Notfallversorgung im Intermediate Care Bereich
- Gesundheitstraining (Stress- / Krankheitsbewältigung)
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Nachsorgeprogramme
- Reha-Forschung (z. B. SEKONA-Projekt)