

Sie sind hier: [Startseite](#) // [News-Archiv](#) // Meldung

20.07.2011

Zu viel Sitzen erhöht das Risiko für eine Lungenembolie erheblich

Frauen, die in ihre Freizeit mehr als 41 Stunden pro Woche im Sitzen verbringen, entwickeln mehr als doppelt so häufig eine Lungenembolie wie Frauen, die in ihrer Freizeit weniger als 10 Stunden pro Woche sitzen. Denn körperliche Inaktivität ist eine der Hauptursachen für die Bildung eines Blutpfropfes, der die Lungengefäße verstopfen kann. Darauf machen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für [Pneumologie](#) und Beatmungsmedizin (DGP) in Berlin aufmerksam.

Frauen, die sich zu wenig bewegen und den Tag überwiegend in einer sitzenden Position verbringen, haben im Vergleich zu körperlich aktiven Frauen ein zwei- bis dreifach erhöhtes Risiko, eine Lungenembolie zu bekommen. Darauf machen die Lungenärzte der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (DGP) in Berlin aufmerksam. „Eine aktuelle Untersuchung mit knapp 70.000 Krankenschwestern (siehe British Medical Journal (2011), Band 343, Seite d3867.) hat aufgezeigt, dass Frauen, die außerhalb ihrer Arbeitszeit mehr als 41 Stunden pro Woche im Sitzen verbringen, mehr als doppelt so häufig eine Lungenembolie entwickeln wie Frauen, die in ihrer Freizeit weniger als 10 Stunden pro Woche sitzen“, berichtet Prof. Dieter Köhler vom wissenschaftlichen Beirat der DGP und Leiter der Lungenfachklinik Kloster Grafschaft im sauerländischen Schmallenberg. „Das Risiko einer inaktiven und hauptsächlich sitzenden Lebensweise mag zwar insgesamt gering erscheinen, wenn pro Jahr nur etwa sieben von 10.000 Menschen eine Lungenembolie erleiden. Nichtsdestotrotz ist körperliche Inaktivität eine der Hauptursachen für die Bildung eines Blutpfropfes, der die Lungengefäße verstopfen kann – und zwar unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Alter, Übergewicht und [Rauchen](#).“

Typische Anzeichen: Akute Luftnot und Schmerzen in den Beinen

Ganz typische Symptome einer Lungenembolie sind akute Luftnot bei einer gleichzeitig vorliegenden tiefen Beinvenenthrombose, die sich durch Schmerzen und eine meist einseitige und bläulich verfärbte Beinschwellung bemerkbar macht. „Das Blutgerinnsel, das mit dem Blutfluss in die Lunge gespült wird und dort dann ein bis mehrere Gefäße verstopft, stammt meist aus den tiefer liegenden, nicht unter der Haut sichtbaren Beinvenen oder aus den Beckenvenen“, erläutert Köhler. „Wie schwer solch ein Gefäßverschluss, also eine Embolie, verläuft, hängt von ihrer Ausdehnung und damit der Größe des nicht mehr durchbluteten Lungenareals ab. Wird eine große Lungenarterie verschlossen, kann es zu akutem Herzversagen und einem Sauerstoffmangel aller Organe kommen. Daher ist jede Lungenembolie potenziell lebensgefährlich und muss sofort mit Sauerstoff sowie den Blutpfropf auflösenden und blutgerinnungshemmenden Medikamenten behandelt werden. Wenn erste Anzeichen wie Schmerzen in der Brust, Kurzatmigkeit, beschleunigter Herzschlag (mehr als hundert Schläge pro Minute) und ggf. sogar Bluthusten auftreten, sollte sofort der Notarzt gerufen werden.“

Simple Maßnahmen zur Vorbeugung

Auch ungewollte körperliche Inaktivität wie langes Sitzen im Flugzeug, Bus oder Auto kann die Bildung einer Thrombose begünstigen. „Dem lässt sich vorbeugen durch Bewegung, reichliches Wassertrinken und bequeme Kleidung“, erklärt Köhler. „Wenn keine Bewegung möglich ist, z.B. nach einem Beinbruch, sollten blutgerinnungshemmende Medikamente eingenommen werden. Außerdem ist es wichtig, auf das [Rauchen](#) und entwässernde Getränke wie Alkohol und Kaffee zu verzichten. Besonders Thrombose gefährdet sind vor allem Lungen- und Herzranke, Menschen mit Krampfadern oder einer Venenschwäche sowie [Raucher](#), aber auch Schwangere,

junge Mütter, stark Übergewichtige und ältere Reisende. Bekanntlich erhöhen auch bestimmte Medikamente (wie z.B. die Antibabypille) und größere Operationen das Thromboserisiko.“