



Gut fürs Herz: Radeln vor der Nachtschicht

Nachtdienste erhöhen das kardiovaskuläre Risiko. Dem lässt sich mit körperlichem Training entgegen wirken.

Über 20% der europäischen Beschäftigten arbeiten in Nachtschichten. Laut der Federation of International Employers waren 6,1% der Beschäftigten im Jahr 2015 reine Nachtarbeiter. Statistiken bestätigen, dass der Anteil der Nachtschichtarbeiter, gemessen an den Gesamtbeschäftigten in den letzten Jahren konstant gestiegen ist.

Personen, die regelmäßig Nachtschichten absolvieren oder ausschließlich in der Nacht tätig sind, arbeiten kontinuierlich gegen ihren biologischen Rhythmus. Denn der Mensch ist tagaktiv und der Organismus folgt dem zirkadianen Rhythmus, mit einer Länge von etwa 24 Stunden. Nahezu alle psychologischen und physiologischen Vorgänge im Menschen unterliegen dieser Rhythmik, an die sich beispielsweise Blutdruck und Herzfrequenz adaptiert haben.

Nachtarbeit erhöht das kardiovaskuläre Risiko

Studien bestätigen, dass Nachtschichtarbeit den zirkadianen Rhythmus verändert und als Risikofaktor für Übergewicht, kardiovaskuläre Erkrankungen, Diabetes Mellitus Typ 2 und auch Krebs gilt.



Intervalltraining vor dem Nachtdienst verbessert die Leistungsfähigkeit und senkt das kardiovaskuläre Risiko © Robert Kneschke / Getty Images

Eine im Jahr 2016 veröffentlichte prospektive Studie an 240.000 Krankenschwestern in den USA hat gezeigt, dass Frauen die seit mehr als zehn Jahren regelmäßig Nachtdienste absolvieren, ein 15 – 18% höheres Risiko besitzen, an einer koronaren Herzerkrankung zu erkranken, als Tagarbeitern. Zu der Nachtarbeit können weitere Gesundheitsrisiken wie Rauchen, erhöhter Koffeinkonsum, unregelmäßige und kalorienreiche Ernährung sowie Bewegungsmangel kommen.

Damit sich Schichtpersonal leichter an ungewöhnliche Arbeits-

zeiten anpassen und Risikofaktoren sowie Leistungsabfall reduziert werden können, müssen neue Präventionsmaßnahmen entwickelt werden.

Welche Strategien hierbei zielführend sind, untersuchte die multizentrische EU-Studie EuRhythDia („Europäische Forschung der zirkadianen Rhythmen und Diabetes“) die unter der Leitung von Herrn Professor Rainer Böger vom Uniklinikum Hamburg Eppendorf und unter Beteiligung von 15 Forscherteams aus acht europäischen Ländern stattfand.

In Salzburg wurde am Universitätsinstitut für Sportmedizin unter der Leitung von Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, eine Bewegungsintervention durchgeführt.

Dabei lautete die Kernfrage: Kann man mit einem körperlichen Training direkt vor dem Nachtdienst Einfluss auf die innere Uhr nehmen und so den Risikofaktoren, die mit Nachtschichtarbeit assoziiert sind, entgegenwirken? In Salzburg absolvierten über einen Zeitraum von 12 Wochen 52 Probanden innerhalb von 2 Stunden vor Nachtdienstbeginn auf Fahr-

radergometern ein individuelles, hochintensives Intervalltraining. Trainiert wurde an durchschnittlich 13,5 (±4,0) Tagen, was lediglich etwas mehr als einem Training pro Woche entsprach.

Die Abschlussuntersuchungen ergaben eine signifikante Steigerung der maximalen Leistungsfähigkeit um 5,8%. Dies ging mit einer Verbesserung der Gefäßsteifigkeit einher, gemessen mittels Mobil-O-Graph. Dabei waren die Effekte umso ausgeprägter, je mehr Trainingseinheiten absolviert wurden. In der randomisierten Kontrollgruppe (n=12) trat keine Verbesserung auf, alle Werte blieben im Wesentlichen unverändert.

Ergebnisse in betriebliche Gesundheitsförderung umgesetzt

Diese Daten belegen erstmals, dass körperliches Training vor dem Nachtdienst zu einer Verbesserung des kardiovaskulären Risikos führen kann. Am Universitätsklinikum Salzburg wurden diese Erkenntnisse bereits im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung umgesetzt. Das Nachtschichtpersonal kann vor dem Nachtdienst an Trainingskursen teilnehmen, die in den Räumen des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin stattfinden. ■

» Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA
Christine Schäfer, MSc
Universitätsinst. f. präventive u. rehabilitative Sportmedizin, Inst. f. Sportmedizin d. Landes Salzburg, Lindhofstraße 20, 5020 Salzburg

Gelungene Fortbildung mit vielen Höhepunkten

Das kardiologische Assistenz- und Pflegepersonal tagte dieses Jahr in Wien. Das Motto „Balance zwischen Alteingessenem und neuen Strategien“ fand regen Anklang.

Die Arbeitsgruppe „Kardiologisches Assistenz- und Pflegepersonal“ hat ihre bereits 28. Jahrestagung heuer gemeinsam mit der Abteilung für Innere Medizin IV/Kardiologie des Krankenhauses Hietzing mit Neurologischem Zentrum Rosenhügel unter dem Organisationsteam Prim. Priv.-Doz. Dr. Georg Delle-Karth, DGKP Suzan Yamuti und DGKP Sieglinde Weibrich, veranstaltet.

Gemäß dem Leitthema „Die Balance zwischen Alteingessenem und neuen Strategien“ führte das diesjährige Programm durch einen Mix von aktuellen Technologien und gut etablierten Behandlungsbzw. Diagnosewegen. Das Auditorium bestätigte dieses gelungene Programm mit reger Diskussionsbereitschaft und interaktivem Austausch.

Eröffnet wurde die Fachtagung mit der interdisziplinären Session: „Neue Technologien im Herzkathe-

terlabor“. Dabei wurden Fallbeispiele von TAVI, Mitraclip, Leadless Pacing und LAA-Verschluss präsentiert und die aktuellen Guidelines dazu diskutiert. Abschließend wurde die optimale Organisation im Hybrid OP und die dort stattfindenden Prozeduren erläutert.

Interdisziplinarität und Schnittstellen-Management sind wichtig

Bei der Nachmittagssession stand die klinische Kardiologie auf dem Programm. Diese beinhaltete interaktive EKG Cases, die zur Mitarbeit anregten. Weiter folgten Präsentationen zu relevanten Aspekten bei Synkopen und beim Management von Herzinsuffizienz-Patienten im interdisziplinären Team. Den Abschluss bildete das wichtige Thema „Herz und Psyche“. Es wurde betont, dass nicht nur körperliche Ursachen für kardiale Erkrankungen ausschlaggebend sind, sondern viel



Ein gefüllter Saal, gute Laune und rege Diskussionen prägten die 28. Jahrestagung des kardiologischen Assistenz- und Pflegepersonals. © zVg

mehr eine Wechselwirkung zwischen Herz und Psyche besteht.

Der gemeinsame Gesellschaftsabend ermöglichte nach dem Fortbildungsprogramm einen intensiven Erfahrungs- und Gedankenaustausch innerhalb und zwischen den anwesenden Berufsgruppen.

» SAVE THE DATE

Die 29. Jahrestagung für Kardiologisches Assistenz- und Pflegepersonal findet vom 28. bis 29. September 2018 in Graz statt.

Der Samstag begann mit der Thematik der Schnittstellen zwischen ICU, IMC, Normalpflegestation bis hin zur Rehabilitation. Eröffnet wurde die Session mit einem interessanten Fallbeispiel: Eine geplante PCI wird zum Notfall – welche Maßnahmen waren nötig und wie lief das Schnittstellenmanagement. Der nächste Vortrag beschäftigte sich mit der Thematik der modernen kardiopulmonalen Rehabilitation.

Als besonderen Höhepunkt präsentierte der Gastvortragende Anselm Bilgri aus München „die

Kunst des Führen und Führen lassen“. Zum Abschluss der Jahrestagung wurden „Highlights der Kardiologie 2017“ vorgestellt. Aktuelle Guidelines und Studienergebnisse zu den Themen Herzinsuffizienz, strukturelle Herzerkrankung, Rhythmusstörungen und KHK rundeten das Wochenende inhaltlich ab.

Neu: Abstracts bei der ÖKG-Jahrestagung 2018 einreichen

Neu ist, dass jetzt auch das Pflege- und Assistenzpersonal bei der Jahrestagung der ÖKG 2018 Praxisprojekte, Forschungsprojekte und klinische Fallberichte als Abstract einreichen und als Poster präsentieren kann. Ziel ist es, durch Austausch und Netzwerkarbeit gemeinsam voneinander zu lernen und sich über Ideen, Projekte und Praxiserfahrung auszutauschen.

Weiter wurde das Konzept zur Ausbildung des Rhythmologischen Fachpersonals präsentiert. Diese Ausbildung ermöglicht eine Spezialisierung im Bereich Devices oder Elwetrophysiologie (EP). ■

» Susanne Knopper, DGKP,
Tanja Odenev, BSc, MSc