

SPORT VERLÄNGERT DAS LEBEN



Alle sagen, Bewegung ist gesund. Aber gilt das auch bei Übergewicht, Herzproblemen oder Diabetes? Professor Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum rechts der Isar in München, weiß, worauf es für Menschen mit Vorerkrankungen ankommt.

Viele Menschen glauben »Sport ist Mord«. Lässt sich das tatsächlich widerlegen?

Halle: Ja. Fitte, aktive Menschen leben länger und haben ein deutlich niedrigeres Risiko, an Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 und auch verschiedenen Krebserkrankungen zu erkranken. Zudem sieht man, dass körperliche Aktivität nicht nur vorbeugend wirken kann, sondern dass sie auch bei bereits bestehenden Erkrankungen hilfreich ist. Auch auf die Psyche scheint Sport durchweg positive Auswirkungen zu haben.

Tut Sport aber auch dann noch gut, wenn Übergewicht oder Bluthochdruck bestehen?

Halle: Bewegung ist auch wichtig, wenn bereits Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Übergewicht vorliegen. Vor Beginn von sportlicher Aktivität sollte jedoch immer eine ärztliche Abklärung stattfinden. Der Arzt überprüft den aktuellen Gesundheitszustand und kann mit dem Patienten besprechen, welche Sportarten sich für den Einstieg eignen. Bei Bluthochdruck geht man davon aus, dass dieser durch ein regelmäßiges Ausdauertraining um etwa 5 bis 10 mmHg reduziert werden kann. Geeignet sind etwa Walken, Joggen, Schwimmen, Radfahren oder auch Langlaufen. Beim Krafttraining kommt es zu einem deutlichen Anstieg des Blutdrucks. Es ist zwar nicht grundsätzlich verboten, der Blutdruck muss aber gut medika-

mentös eingestellt sein. Bei sehr übergewichtigen Patienten ist darauf zu achten, dass die Sportart gelenkschonend ist.

Dürfen auch Menschen, bei denen bereits Herzprobleme vorliegen, Sport treiben?

Halle: Auch Menschen, die bereits einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatten, profitieren von regelmäßiger körperlicher Aktivität. Diese verbessert die Pumpleistung und somit die allgemeine Fitness. Hierbei ist es jedoch sehr wichtig, dass man sich vor dem Einstieg ärztlich untersuchen lässt, um genauere Empfehlungen zu erhalten. In Herzsportgruppen wird ein Training unter medizinischer Überwachung für Patienten mit unterschiedlichen kardiovaskulären Erkrankungen angeboten. Die Belastbarkeit ist individuell sehr unterschiedlich, eine Pulsvorgabe kann hier helfen. Für einen älteren Menschen reicht es manchmal schon, zunächst eine kurze Strecke von 100 bis 200 Metern zu laufen. Diese wird dann im Verlauf gesteigert, sodass sich die Leistungsfähigkeit kontinuierlich verbessert. Wichtig ist, dass die Belastung am besten täglich erfolgt. Optimal ist ein kombiniertes Ausdauer- und Krafttraining.

Wie wirkt sich Bewegung bei Menschen mit Diabetes aus?

Halle: Bei Diabetes Typ 2 kommt es über mehrere Jahre zu einer gestörten Blutzucker-Stoffwechsellage. Die Blutzuckerauf-

nahme in die Zelle ist reduziert, sodass der Blutzuckerspiegel im Blut ansteigt und Gefäße geschädigt werden. Bewegung kann hier entgegenwirken. Durch die Belastung der Muskulatur wird Glukose zum einen vermehrt unabhängig vom Insulin in die Zellen aufgenommen. Zum anderen verbessert sich die Insulinwirkung auf die Zellen. Deswegen stellt Bewegung auch »das erste Medikament« dar, das durch den Arzt verordnet wird. Optimal ist ein kombiniertes Kraft- und Ausdauertraining. Da Sporttreiben den Blutzuckerstoffwechsel jedoch nur wenige Tage beeinflusst, ist es wichtig, langfristig den Lebensstil umzustellen. Dies betrifft übrigens nicht nur die Bewegung, sondern auch die Ernährungsweise. Sie sollte ausgewogen und kalorienreduziert sein.

Worauf müssen Diabetiker achten, bevor sie aktiv werden?

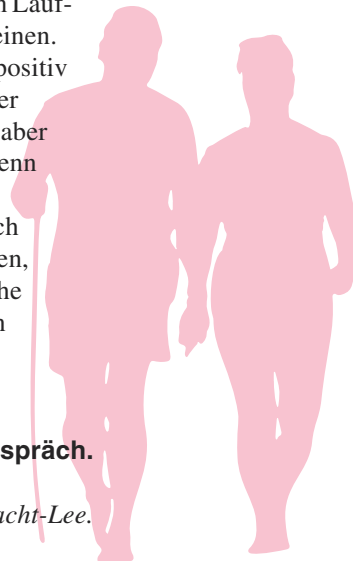
Halle: Sowohl bei Typ-1- als auch bei Typ-2-Diabetikern, die Insulin spritzen, kann Sport den Blutzucker so stark senken, dass es zu gefährlichen Unterzuckerungen kommt. Ebenso können nach sehr intensiven Belastungen auch Blutzuckerspitzen auftreten. Um diese sogenannten Hypo- und Hyperglykämien zu vermeiden, ist es wichtig, bei Neubeginn von sportlicher Aktivität sowohl während als auch nach dem Sport Blutzuckerkontrollen durchzuführen. Empfehlenswert ist bei allen Diabetikern außerdem eine eingehende kardiovaskuläre Untersuchung, da häufig auch Herz-Keislauf-Erkrankungen vorliegen. Diese muss der Arzt ausschließen, bevor der Patient mit regelmäßigem Sport beginnt.

Es gibt viele Ausreden, um auf dem Sofa sitzen zu bleiben. Wie gelingt es, loszulegen?

Halle: Der Anfang ist oft schwer. Häufig ist es hilfreich, sich zum Sport zu verabreden. Das kann eine neue Walking-Gruppe sein oder der beste Freund, mit dem man einen Lauftreff vereinbart. Somit ist man in der Pflicht, zu erscheinen. Und meistens wirken sich die ersten Sportstunden so positiv aus, dass man anschließend motivierter ist, sich von der Couch zu lösen. Längerfristig gelingt die Umstellung aber nur, wenn einem die Aktivitäten Spaß machen. Nur wenn man Freude an einer Sportart hat, wird sich auch eine Regelmäßigkeit einstellen. Hilfreich kann es auch noch sein, sich vorab Ziele zu setzen und sich aufzuschreiben, welche Motivationsgründe für regelmäßige körperliche Aktivität bestehen. Wenn man dann erstmal begonnen hat und merkt, dass man seinem Ziel näher kommt, steigt die Motivation umso mehr.

Vielen Dank für das Gespräch.

Die Fragen stellte Katrin Faßnacht-Lee.



Gesunder Darm

Dieser Ratgeber kombiniert die Stärken von Ayurveda und der westlichen Schulmedizin bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes. Die Autorin stellt zudem die Grundzüge der ayurvedischen Ernährung ausführlich vor.

Verdauung – die beste Medizin aus zwei Welten

Wie sich Ayurveda und westliche Pflanzenheilkunde ergänzen

Kalyani Nagerseth

Gesundheit mit der Apotheke

2017, 111 S.,

Buch, PZN 13582110,

ISBN 978-3-7741-1361-9

E-Book E-PUB: ISBN 978-3-7741-1362-6

je 11,90 €

Diesen Ratgeber können Sie in vielen Apotheken kaufen. Oder direkt im Govi-Onlineshop unter gov.de bestellen.

Avoxa – Mediengruppe
Deutscher Apotheker GmbH