

Sport und Bewegung als «Medikament» bei Herz- und Lungenerkrankungen

Gesundheit Das «Health an Life Sciences»-Sommersemester der UFL startete mit dem Vortrag des Sportmediziners Josef Niebauer: «Wenn Herz- und Lungenpatienten der Atemnot davonlaufen».

VON MONIKA KÜHNE

Wer schon bei Alltagstätigkeiten, wie dem Einkauf oder Treppensteigen, in Atemnot gerät, für den klingt Sport als Linderungsmittel beinahe widersprüchlich, wenn nicht gar ironisch. Galt doch bis in die 1990er-Jahre für Herzinsuffizienz-Patienten mit dem höchsten Schweregrad Langzeit-Bettruhe als wichtiges Therapeutikum.

Jeder Schritt ist wichtig

Doch gerade in diesen Fällen sei «No Sports» keine Lösung, im Gegenteil. Der Internist, Kardiologe und Sportmediziner Josef Niebauer erläuterte am Donnerstag die günstigen Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf Herz- und Lungenerkrankungen. Die Herzinsuffizienz ist eine Schwäche des Herzens. Das Blut wird nicht mehr in normaler Weise durch den Körper gepumpt. Es entsteht ein Sauerstoff- und Nährstoffmangel, verkalkte Herzkranzgefässe führen zu einer Unterversorgung des Herzmuskels und im schlimmsten Fall zum Infarkt. Schonung verursacht den Abbau und die Qualitätsabnahme der Muskulatur. Bei gleicher Belastung stellt sich schnell



Sportmediziner Josef Niebauer erläuterte die günstigen Auswirkungen von körperlicher Bewegung auf Herz- und Lungenerkrankungen. (Foto: Zanghellini)

ler Erschöpfung und somit Atemnot ein.

Alltag unbequem gestalten

Bei der chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) erschweren verengte Bronchien den Luft-Sauerstoff-Austausch, was zu Atemnot führt. Durch körperliche Inaktivität entsteht ein Teufelskreis, der die Krankheit verschlimmert. Forschungsergebnisse zeigen, dass so-

wohl Herz- als auch Lungenerkrankte von regelmässigem Ausdauer- und Krafttraining profitieren können. «Je fitter die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System sind, desto höher ist die Lebenserwartung», informierte der Leiter des Salzburger Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin. Die Trainingseinheiten müssen dem Grad der Erkrankungen entsprechend angepasst werden. «Neben der medikamentösen Therapie und einem Wandel des Lebensstils (u. a. Nikotinabstinenz) gehört körperliches Training als Therapeutikum verordnet, angewandt und adäquat dosiert», betonte der Sportmediziner. «Bei konsequentem Training sind bereits nach sechs Wochen positive Effekte merklich sichtbar.» Zur generellen Krankheitsvorbeugung empfiehlt Niebauer: «Zweieinhalb Stunden «nass schwitzen» pro Woche.» Er betonte die Bedeutung der Abwechslung der Sportarten. Um fit zu bleiben, müsse zudem der Alltag unbequemer gestaltet werden, «jeder Schritt ist besser als keiner».