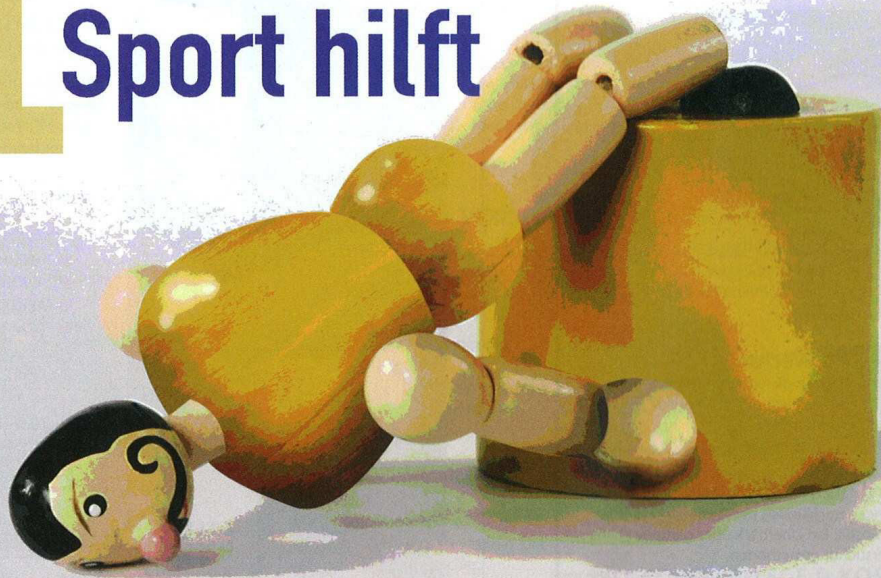


Die Heilkraft der Bewegung

Diabetes, Depression, Krebs & Co: Sport hilft



Fotos: © Augenblick, PhotoAlto

Ausruhen und Schonung waren gestern: Heute weiß man, dass regelmäßiger Sport nicht nur beim Gesundbleiben, sondern auch beim Gesundwerden hilft. Immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse zeugen von der Heilkraft der Bewegung. Und so wird heute auch kranken Menschen geraten, aktiv zu bleiben. Ob Asthma oder Alzheimer, Bluthochdruck oder Krebs, Diabetes oder Depressionen, Herzinfarkt oder Krampfadern, Osteoporose oder Rückenschmerzen: Bei allen diesen Leiden gehört Bewegung inzwischen zur Therapie. Für MEDIZIN populär erklärt Experte Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, wie das Medikament Sport hilft.

VON MAG. SABINE STEHRER

„Immer in Bewegung bleiben, auch wenn man krank ist“, das ist laut Univ. Prof. DDr. Josef Niebauer, Internist, Kardiologe, Sportmediziner und Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg, die Essenz der wissenschaftlichen Erkenntnisse aus jüngster Zeit. „Denn je weniger man sich bewegt, desto weniger belastbar wird man.“

Die Idealform der Bewegung besteht immer aus einem Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, so Niebauer. Wer erst nach der Diagnose einer Krankheit oder nach einem Herzinfarkt ein sportliches Leben beginnt, dem empfiehlt der Experte, sich vor dem Start sportmedizinisch untersuchen zu lassen. Die Ergebnisse zeigen, welche Sportarten am besten geeignet sind, und wie oft und in welcher Dosis das Medikament Sport eingesetzt werden sollte.

Um fit zu werden und anschließend zu bleiben, braucht man entgegen der landläufigen Meinung nicht viel Zeit für das Training einzuplanen, sagt Niebauer. „Zweieinhalb Stunden Sport pro Woche reichen dafür aus.“ Diese könne man je nach Lust und Laune auf drei oder mehr Einheiten aufteilen, wobei eine Einheit mindestens 30 Minuten dauern sollte. Kranke Menschen oder Patienten nach einem Herzinfarkt, die Medikamente einnehmen und begonnen haben, Sport zu betreiben, sollten in regelmäßigen Abständen vom behandelnden Arzt prüfen lassen, ob die Medikamenteneinstellung noch die richtige ist, denn:

„Wer Sport betreibt, benötigt meistens weniger Medikamente, da sich die Blut- und Stoffwechselwerte, aber auch der Blutdruck und die Herzleistung verbessern.“

Asthma

Rund 600.000 Menschen in Österreich machen entzündete Atemwege zu schaffen. Durch die Entzündung bildet sich Schleim, und das führt zu Atemnot und Asthmaanfällen. Ausgelöst wird Asthma entweder durch Substanzen wie z. B. Milben und Pollen, auf die die Betroffenen allergisch reagieren, aber auch durch Infektionen. Die Symptome können medikamentös durch Sprays und entzündungshemmende Substanzen gelindert werden.

Welcher Sport hilft?

„Für Asthmatiker ist Ausdauersport am besten, denn beim Laufen, Walken, Radfahren oder auch Schwimmen kommen sie ins Schnaufen“, sagt Niebauer. „Durch das Schnaufen vergrößert sich nach und nach das Lungenvolumen, die Bronchien erweitern sich, und so bekommen die Betroffenen nach einiger Zeit des Trainierens bei jedem Atemzug leichter Luft.“ Begleitend zum Ausdauersport empfehle sich, so Niebauer weiter, Asthmatikern ein Atemtraining, das in speziellen Kursen erlernt werden kann.

Alzheimer

Alzheimer ist eine Erkrankung, bei der Kurzzeitgedächtnis und Denkvermögen nachlassen und immer schlechter funktionieren. In fortgeschrittenem Stadium kann den Betroffenen auch das Sprechen und Gehen schwerfallen. Die Symptome können durch Medikamente gelindert werden.

Welcher Sport hilft?

„Bei Alzheimerkranken verbessern sich die Symptome durch jene Sportarten besonders gut, die die Durchblutung des Gehirns verstärken, und das sind alle Ausdauersportarten, also Laufen, Walken, Schwimmen & Co“, sagt Niebauer. Außerdem kommt es durch den Sport zu einer Stärkung der Muskulatur, zu einer Verbesserung der Koordination und der Schlaf- und Lebensqualität sowie zu einer Ausschüttung von Hormonen wie Serotonin, was das Wohlbefinden fördert. ▶



Univ. Prof.
DDr. Josef Niebauer

