

# Sport ist Leben

Mit Sport kann man Krankheiten im wahrsten Sinn des Wortes davonlaufen. Er hilft dabei, gesund älter zu werden, und bringt mehr Freude und Wohlbehagen ins Leben.

*>> Gehen ist ein besonders effizientes Training, das man immer und überall ausüben kann.*



>> Sport ist gesund und ist doch noch viel mehr. In der Bewegung können wir uns selbst wieder einmal richtig spüren. Wir erahnen die Kraft, die in jedem von uns schlummert, und erleben Lebensfreude pur, wenn der bewegte Körper das Glückshormon Endorphin ausschüttet. Vor allem aber ist Sport so etwas wie ein Teil des Menschen. Schließlich sind die Jahrtausende, die wir als Jäger und Sammler in ständiger Bewegung verbrachten, noch fest im Organismus verankert. Wie ein Motor, der ständig untertourig läuft, irgendwann einmal Schaden nimmt, ist auch der menschliche Körper nicht für ein nahezu bewegungsfreies Leben geschaffen.

## Sportmuffel

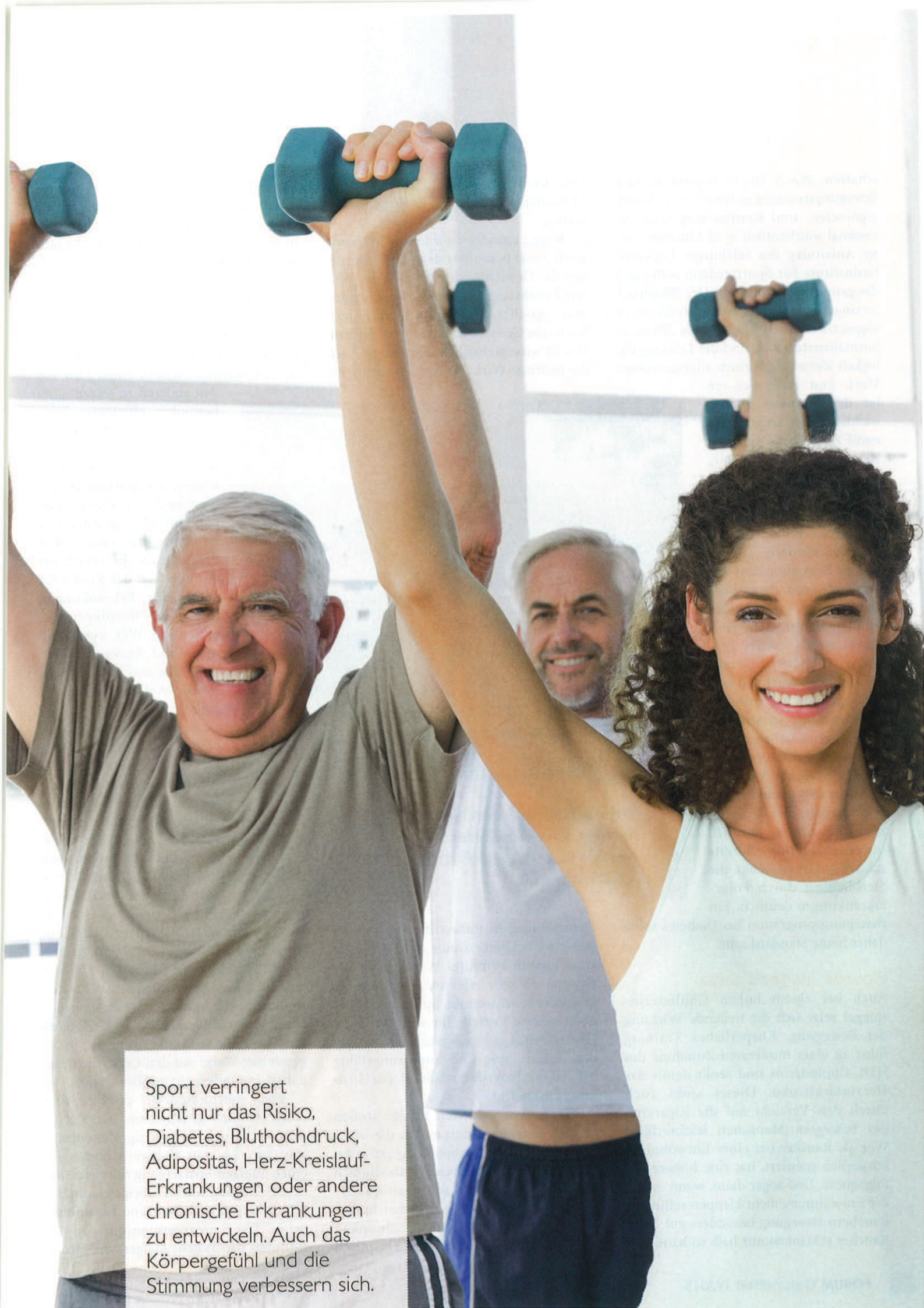
So gesehen müsste Sport ein absoluter Bestseller sein. Tatsächlich aber wird er gerade in Österreich immer mehr zum Ladenhüter. Laut dem Institut für Freizeit- und Tourismusforschung treiben nur 30 Prozent regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche, Sport. Mehr Österreicher als jemals zuvor fahren nie mit dem Rad beziehungsweise gehen nie wandern, Ski fahren oder schwimmen. Auch die Zahl der Läufer und der Nordic Walker stagniert seit Jahren. Die einzige Sportart, die in den vergangenen Jahren an Bedeutung gewonnen hat, ist das Training in den immer preiswerter werdenden Fitnessstudios. Die Gründe dafür, dass rund 60 Prozent der Österreicher so gut wie nie Sport treiben, reichen laut dem Internisten, Kardiologen und Sportmediziner Univ.-Prof. DDr. Josef Niebauer oft weit in die Kindheit zurück. Der Sportunterricht führe in Kindergärten und Schulen bestenfalls ein Schattendasein. Schon der Ausdruck „Befreiung vom Turnun-

terricht“ zeige, welch geringen Stellenwert dieser habe. Und wer sich in mittlerem oder höherem Lebensalter doch noch zu mehr Bewegung aufrafft, der findet oft keine sportliche Heimat mehr: „Diese Zielgruppe hat häufig keinen Zugang zu Sportvereinen und fühlt sich auf Dauer in Fitnesscentern nicht wohl“, so Professor Niebauers Erfahrungen. Die Folge: „Wir erleben eine Pandemie der Bewegungslosigkeit. Heute sterben bereits genauso viele Menschen an körperlicher Inaktivität wie am Rauchen“, so seine Warnung.

## Sport als Medikament

Der selbst sportlich sehr aktive Mediziner leitet das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin in Salzburg. Hierher kommen Spitzenathleten, die sich sportmedizinische Unterstützung für ihre Höchstleistungen bei Wettkämpfen holen. Hier lernt aber auch der Normalbürger, wie sich mit Bewegung behandeln lässt, was häufig durch Bewegungslosigkeit mitverursacht wurde. Denn Sport ist ein überaus mächtiges Medikament und in seiner Wirkung oft besser belegt als so manche Pille, die bei Zivilisationsleiden routinemäßig verschrieben wird.

Die Ergebnisse sind für Patienten, die ein Sportprogramm absolvieren, oft verblüffend. „Ich hätte nie gedacht, dass das was bringt“, war etwa der Salzburger Richard W.\* überzeugt. Der 73-jährige Pensionist, der lebenslustig und aufgeschlossen wirkt, ist Bypass-operiert und hatte vor drei Jahren einen Herzinfarkt erlitten. Seine körperliche Leistungsfähigkeit lag dadurch um rund ein Drittel unter der seiner gesunden Altersgenossen. Zudem machten ihm hoher Blutdruck und erhöhte Cholesterinwerte zu



Sport verringert nicht nur das Risiko, Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder andere chronische Erkrankungen zu entwickeln. Auch das Körpergefühl und die Stimmung verbessern sich.

schaffen. Nach einem neunmonatigen Bewegungstraining in Form von Fahrradergometer- und Krafttraining (ein- bis zweimal wöchentlich je 45 Minuten) unter Anleitung des Salzburger Universitätsinstituts für Sportmedizin sollte sich das grundlegend ändern: Der Blutdruck verringerte sich, sodass ein Medikament abgesetzt werden konnte, die Blutfette normalisierten sich und die Leistungsfähigkeit kletterte auf einen altersgerechten Wert. Fast nebenbei verlor der vormals übergewichtige Salzburger rund zwölf Kilogramm Gewicht. Herz-Kreislauf-Probleme, wie sie Richard W. zu schaffen machen, lassen sich mit Sport nicht nur besonders gut behandeln, sondern sogar verhindern. „Regelmäßige Bewegung kann viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht zu gravierenden Problemen mit dem Herzen kommt“, erklärt Professor Niebauer. Gerade bei Bluthochdruck hat sich im Gegensatz zur früheren Lehrmeinung inzwischen gezeigt, dass neben einem moderaten Ausdauer- auch ein Krafttraining den Blutdruck in den gesunden Bereich bringt. Bei Diabetes sind die Erfolge ähnlich durchschlagend: Bereits schnelles Gehen senkt die Sterblichkeit durch Folgeerkrankungen deutlich. Ein Bewegungsprogramm bei Diabetes sollte daher heute Standard sein.

### Besser als jede Diät

Auch bei einem hohen Cholesterinspiegel zeigt sich die heilende Wirkung der Bewegung. Körperliches Training führt zu einer moderaten Zunahme des HDL-Cholesterins und senkt damit das Herzinfarkttrisiko. Dieses sinkt auch durch den Verzicht auf die Zigarette, der bewegten Menschen leichter fällt. Wer als Raucher bei einer Entwöhnung körperlich trainiert, hat eine höhere Erfolgsquote. Und sogar dann, wenn es mit der Entwöhnung nicht klappen sollte, tut Rauchern Bewegung besonders gut. Fitte Raucher erkranken nur halb so häufig an

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie unfitte Menschen, die regelmäßig zur Zigarette greifen.

Seine gesundheitsfördernde Wirkung spielt Sport besonders dann aus, wenn es um die Gewichtsreduzierung geht. Nur wer Ernährung mit einer ausreichenden und gezielten Bewegung kombiniert, kann sein Gewicht nachhaltig verringern. Das ist wissenschaftlich klar belegt. Auch die heilende Wirkung von Bewegung bei



Wer sich in der freien Natur bewegt, fühlt sich wohler in seiner Haut und genießt Licht und frische Luft.

Depressionen ist unbestritten. So erwies sich etwa bei einer Studie am Salzburger Uniklinikum betreutes Wandern in der Gruppe als sehr effektive Therapie bei krankhafter Schwermut. Sport bietet aber noch weitere Vorteile für die psychische Gesundheit. Dass regelmäßige Bewegung das Gehirn jung und anpassungsfähig hält, ist mittlerweile auch durch die Hirnforschung belegt.

Doch diese positiven Effekte stoßen an ihre Grenzen, wenn es um die „Einnahme“ des Medikaments Sport geht. „Es mangelt in Österreich ganz einfach an Sportvereinen und sonstigen qualifizierten Einrichtungen, in denen Sportwillige ohne große Zugangsschranken aktiv werden können. Einem chronisch

kranken Österreicher Sport als Therapie zu empfehlen ist leider oft so, als würde man ein Medikament verschreiben, das in keiner Apotheke erhältlich ist“, bedauert Josef Niebauer.

### Welcher Sport tut gut?

Sport hat aber nicht nur bei chronischen Erkrankungen eine ganze Reihe von positiven Effekten. Um diese zu nützen, reicht es schon, einen Fuß vor den anderen zu setzen. „Ein besonders effizientes Training, das man überall und zu jeder Zeit ausüben kann, ist das Gehen“, so die Empfehlung des Sportmediziners Josef Niebauer. Zügiges Gehen gilt als eigenständige Sportart mit exzellenten Ergebnissen. Es verringert nachweislich das Risiko für chronische Erkrankungen in allen Bevölkerungsschichten. Wer zusätzlich Arm- und Rückenmuskeln trainieren möchte, kann zu Nordic-Walking-Stöcken greifen.

Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen, Walken oder Radfahren tun Asthmatikern und Alzheimerpatienten besonders gut. Bluthochdruckpatienten und Diabetiker profitieren überdurchschnittlich von einem Mix von 80 Prozent Ausdauer- und 20 Prozent Krafttraining. Und wie steht es mit Herzinfarktpatienten? „Für die ist es praktisch Pflicht, Sport zu machen“, weiß Experte Niebauer. Ein Mix aus Ausdauer- und Kraftsport sei für diese Gruppe die beste Versicherung gegen einen neuerlichen Herzinfarkt. Generell reagieren alle Erkrankungen, die in irgendeiner Weise mit den Gefäßen zu tun haben, besonders gut auf Bewegung.

Egal, welche Sportart gewählt wird, eines ist allen gemeinsam: Der Körper profitiert auch bei wenig Zeiteinsatz. Wer pro Tag nur wenige Minuten für einen zügigen Spaziergang oder eine andere Bewegungsform erübrigen kann, hat schon enorm viel für seine Gesundheit getan: Ein Bewegungspensum von 150 Minuten pro Woche steigert die Fitness

„Für ältere oder bislang unспортliche Menschen ist das Gehen eine ideale sportliche Aktivität. Damit kann man allen gängigen Volkskrankheiten wirklich effektiv vorbeugen.“



Univ.-Prof. Dr.

**Josef Niebauer MBA**

Leiter des Instituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin, Paracelsus Medizinische Privatuniversität, Salzburg

deutlich, senkt dauerhaft das Körpergewicht und schützt sehr effektiv vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieses Bewegungspensum kann man ganz nach seinen Vorlieben auf drei oder auch mehr Einheiten aufteilen. Die einzelne Trainingseinheit sollte aber nicht kürzer als 30 Minuten sein. Wer es wirklich gut mit seinem Körper meint, kann dieses Ausdauertraining mit einem regelmäßigen Krafttraining zu je 30 Minuten an zwei Tagen pro Woche erweitern, so die Empfehlung von Sportmedizinern. Doch auch wer weniger Zeit erübrigen kann, profitiert, denn jede mit Bewegung verbrachte Minute ist eine gesunde Minute.

### Gut für die Psyche

Als Lohn winkt nicht nur ein geringeres Risiko, Diabetes, Bluthochdruck, Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und andere chronische Störungen zu entwickeln. Auch das Körpergefühl verbessert sich: Bewegte Menschen fühlen sich einfach wohler in ihrer Haut. Wer in der freien Natur sportelt, genießt zudem Licht und frische Luft. Ist man in der Schule oder im Verein aktiv, erhöht man fast automatisch auch seine soziale Kompetenz.

Sport stärkt zudem das Selbstvertrauen, verbessert den Umgang mit Niederlagen und fördert ein positives Selbstbild – nicht nur bei Erwachsenen, sondern ganz besonders bei Kindern. Wer davon

Im Breitensport gehört Fußball zu den Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko.

profitieren möchte, sollte auf Sportarten setzen, bei denen sich schon geringe Leistungssteigerungen gut messen lassen: etwa Radfahren, Laufen oder Schwimmen. Diese Varianten sind auch dann die Sportarten der Wahl, wenn man unter Dauerstress steht, schlecht abschalten kann und wenn das sich ständig drehende Gedankenkarussell die Nachtruhe raubt: „In diesem Fall helfen Sportarten besonders gut, die gleichförmig sind und die man fast automatisch macht, ohne über die Bewegung nachdenken zu müssen“, empfiehlt Josef Niebauer.

### Bewegung nützt

Für die positiven Effekte des Sports ist es nie zu spät! Studien zeigen, dass auch über 70- und sogar über 80-jährige Menschen enorm von regelmäßigen, kontrollierten Bewegungsprogrammen profitieren. Ihre Herzen werden dadurch gesünder – Blutdruck, Stoffwechsel und Knochendichte verbessern sich. Ganz wichtig: „Sport fordert auch das Gehirn. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung auch bei älteren Menschen das Gedächtnis und die Denkleistung ankurbelt und vor Demenz schützt“, so Niebauers Plädoyer für Sport in jedem Lebensalter. Die Erklärung ist einfach: Bewegung und hier vor allem Ausdauersport pumpen mehr Sauerstoff in den Körper und verbessern so die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gehirns. Schon Spaziergänge stärken das Gedächtnis und beugen Demenz und der Alzheimerkrankheit vor. Ganz besonders profitieren Ältere vom regelmäßigen Tanzen, das laut einer amerikanischen Studie das Demenzrisiko um 76 Prozent verringert – deutlich mehr als etwa Lesen, das die Erkrankungswahrscheinlichkeit um etwa 35 Prozent reduziert.

Dr. Regina Sailer <<



### Sport und Gefahr

Sport hat zwar eine Fülle von positiven Wirkungen, ist aber dennoch nicht automatisch gesund. Wer sich überfordert, tut seinen Muskeln und Sehnen nichts Gutes und erhöht sein Verletzungsrisiko. Fast 200.000 Österreicher verletzen sich laut Statistik Austria jedes Jahr beim Sport so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

#### Blitzgefahr

Mehr als 50 Prozent aller Sportunfälle entfallen auf die vier Breitensportarten Skifahren, Snowboarden, Fußballspielen und Radfahren. Männer verletzen sich beim Sport deutlich häufiger als Frauen – einzige Ausnahme ist der Reitsport. Die lebensgefährlichste Sportart ist übrigens das Fallschirmspringen. Hier liegt das Sterberisiko über einen Zeitraum von 25 Jahren bei 1 : 23. Es folgt das Bergklettern mit einem Todesrisiko von 1 : 70. Zu den Sportarten mit einer relativ hohen Sterberate zählt überraschenderweise auch das Golfen – durch die Blitzschlag-Gefahr.

#### Überforderung

Bewegung hat also durchaus auch Schattenseiten. Es kann sich ein Gefühl „Seit ich Sport mache, tut mir alles weh“ einstellen. Überforderung ist laut Professor Niebauer einer der Auslöser dafür. Vor allem Anfänger und Neueinsteiger sollten es immer langsam angehen. „Die Bewegungsdosis ganz langsam steigern“ ist eine wichtige Grundregel: erst kleinere, dann etwas längere Spaziergänge, gefolgt von kürzeren und etwas längeren Wandertouren. Treten dabei Engegefühle in der Brust, Kopfschmerzen und Schwindel auf, sind das ernste Warnzeichen, die unbedingt ärztlich abgeklärt werden sollten. Generell ist eine Untersuchung durch Sport- oder Hausarzt vor dem Start einer sportlichen Aktivität wichtig. Damit Sport hält, was er verspricht: die Förderung eines gesunden, aktiven Lebens.