

Sport, jetzt!

Autor(en): **Bielecki, Tine**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 7-8

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1050031>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Sport, jetzt!

Bewegung und Training sind die Medizin des 21. Jahrhunderts, das ist wissenschaftlich belegt. Wie es uns gelingen kann, Bewegung als Therapieform ernstzunehmen.

Text: Tine Bielecki

Muskeln sind nicht nur dazu da, alle Bewegungsabläufe des Körpers möglich zu machen. Sie haben auch eine besondere Wirkung auf den Organismus. Welche, entdeckte eine dänische Forscherin erst 2001. Bente Klarlund Pedersen hatte den Einfluss von Sport auf das Immunsystem untersucht. Sie stellte fest, dass bei den Probanden, die trainierten, ein Anstieg von Interleukin 6 (IL-6) gemessen werden konnte. Diese Substanz hilft, Entzündungsreaktionen im Körper zu regulieren. Produziert wird sie von den Muskelzellen. Darum gab Pedersen diesen Zellen den Namen Myokine.

Botenstoffe aus der Muskulatur

Myokine sind enzymähnliche Botenstoffe, die vom Körper ausgeschüttet werden. Sie kommen tatsächlich aus der Muskulatur, werden aus der aktiven Muskelzelle ausgeschüttet und üben so verschiedene Effekte auf verschiedene Organsysteme aus. Bekannt sind über 100, die Forscher gehen aber von mehr als 1000, zum Teil noch unentdeckten Arten und Formen aus. Die bekanntesten Myokine schützen vor Diabetes und Herzinfarkt und fördern Aufbau und Qualität des Immunsystems.

Heute ist sich die Wissenschaft sicher: Auch das Risiko, an Krebs zu erkranken, ist geringer bei denjenigen, die körperlich aktiv sind. «Durch körperliche Aktivität können wir regulierend und anpassend über die Myokine eingreifen», sagt Ingo Froböse, Universitätsprofessor für Prävention und Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule in Köln und Leiter

des Zentrums für Gesundheit. Es gibt Studien, die belegen, dass das Risiko für Darmkrebs um etwa 40 Prozent sinkt. Auch die Gefahr, nach der Menopause an Brustkrebs zu erkranken, verringert sich. Ähnliches soll für Prostata-, Lungen- und Eierstockkrebs gelten.

So weit denkt beim körperlichen Training natürlich kaum jemand – doch es kann nicht schaden, diese beachtlichen Fakten im Hinterkopf zu behalten.

Bewegung als Therapeutikum

Wurde von Ärzten vor 20 Jahren von Bewegung bei diversen Wehwehchen abgeraten, gilt sie nach heutigem Wissensstand als Medizin des Jahrtausends. Die amerikanische Initiative «Exercise is Medicine» (Sport ist Medizin) des American College of Sports Medicine hat sich vor über zehn Jahren zum Ziel gesetzt, ein grundsätzliches Umdenken in der Medizin zu erreichen. Statt Knieprothesen oder Tabletten zu verordnen, sollten Ärzte mehr auf Bewegung setzen. Unter der Federführung des Kardiologen und Sportmediziners Prof. Jürgen Steinacker von der Sektion Sport und Rehabilitationsmedizin am Ulmer Universitätsklinikum wurde die Initiative auch in Europa etabliert.

Sie fördert und untersucht den vorbeugenden und heilungsfördernden Nutzen sportlicher Betätigung und setzt auf öffentlichkeitswirksame Kampagnen wie z.B. «Rudern gegen Krebs», eine in Deutschland bundesweite Regatta, die seit 2005 durchgeführt wird. Dennoch werde Bewegung als Therapeutikum



Hände auf der Sitzfläche ablegen, Füße sind hüftbreit geöffnet. Beim Einatmen die Wirbelsäule in der ganzen Länge durchstrecken.



Beim Ausatmen jeden einzelnen Wirbel hochdrücken und einen Katzenbuckel machen. Arme und Beine bleiben durchgedrückt. Langsam wieder aufrichten.

leider immer noch unterschätzt, so der Kölner Prof. Froböse. «Und es reicht nicht aus, den Leuten zu sagen ‹Macht mal Sport›. Der Ärzteschaft fehlt hier zum Teil die Kompetenz. Schliesslich muss man den Patienten erklären, welchen Sport, welcher Umfang, und so weiter. Das Problem liegt in der Bildung», ist sich Froböse sicher. «Ernährung und Bewegung sind entscheidend für unsere Gesundheit. Und diese Sensibilität müssen wir wecken.»

Bewegungsmangel und die Folgen

Die Weltgesundheitsorganisation WHO gibt zum Thema Bewegungsmangel regelmässig aktuelle Studien heraus. In der Schweiz bewegen sich fast 30 Prozent der Menschen zu wenig. Der Bewegungsmangel verursacht jedes Jahr mindestens 2900 vorzeitige Todesfälle. 2,1 Millionen Erkrankungen und direkte Behandlungskosten von 2,4 Milliarden Franken.

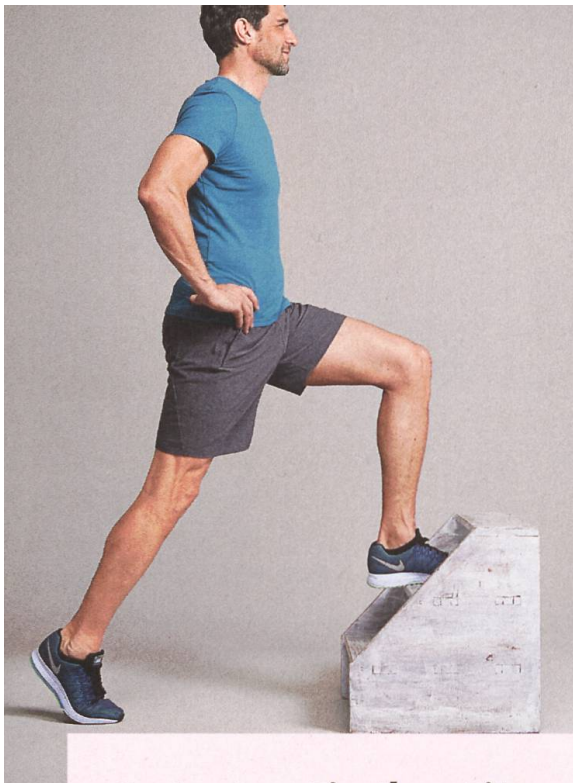
Eine Forschungsgruppe um den Österreicher Hans-Christian Miko der Med-Uni Wien veröffentlichte 2020 eine umfangreiche Studie mit dem Ergebnis, dass regelmässige Bewegung sowohl zum Erhalt als auch zur Verbesserung des Gesundheitszustandes beitrage und für die menschliche Entwicklung über die gesamte Lebensspanne des Menschen wichtig sei. Starke Evidenz hinsichtlich der positiven Auswirkung körperlicher Aktivität auf die Gesundheit liege auch im Bereich der Gesamtsterblichkeit vor.

Bewegung wichtiger als Ernährung?

Der Ökotrophologe Prof. Michael Hamm bestätigt offenbar sogar die These, dass es besser sei, sich schlecht zu ernähren, aber dabei gut zu bewegen, als umgekehrt. Klaus-Michael Braumann, emeritierter Professor für Sportmedizin an der Hamburger Universität, Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaft, ist mit Hamm einer Meinung. «Als Sport- und Bewegungsmediziner sage ich: ‹Du kannst essen was du willst, wenn du dich genug bewegst.› Das mag zwar sehr pointiert klingen. Grundsätzlich muss das, was der Organismus umsetzt, nachgeliefert werden, und wenn es vom Körper umgesetzt wird, dann ist es fast egal, was nachgeliefert wird», sagt er. Das soll nun kein Freibrief für ungesunde Ernährung sein – idealerweise kombiniert man mehr Bewegung mit gesünderem Essen.

Auch im Alter bringt es noch was

«Ein Muskel hat ein Gedächtnis», sagt Prof. Ingo Froböse. Das heisst, je häufiger und je länger man bereits trainiert habe, um so schneller sind die Muskeln auch wieder aufzubauen. Und: Es ist nie zu spät, um mit Training zu beginnen. Der Körper hat selbst im hohen Alter noch viele Anpassungsmöglichkeiten. Die ideale Sportart ist sicher die, die man bereits kann. Das Training muss dabei aus zwei Bausteinen bestehen, also eine Kombination aus Herz-Kreislauf-



training und Muskeltraining sein. Im Alltag empfiehlt Prof. Froböse, immer mal wieder eine aktive Bewegungspause einzulegen. «Dafür ist das Treppenhaus die ideale Stätte. Denn je intensiver die Bewegung ist, desto besser. Zwei, drei Etagen zu laufen, das ist super. Oder mal ein kleiner schneller Lauf in der Mittagspause, ein paar Kniebeugen, all das pusht den Stoffwechsel. Es muss immer so sein, dass Herz-Kreislauf-Reaktionen stattfinden, Herzfrequenz und Atemfrequenz erhöht sind. Wenn das passiert, habe ich alles richtig gemacht», so der Sportmediziner. ●

So testen Sie Ihre Fitness

Folgende Tests helfen bei einer Bestandsaufnahme der persönlichen körperlichen Fitness (siehe auch Buchtipp Seite 33):

Ermitteln Sie für diesen Test Ihren Ruhepuls. Tasten Sie dazu mit den drei mittleren Fingern am inneren Handgelenk unterhalb des Daumens, zählen Sie ihn 15 Sekunden lang und nehmen Sie den Wert mal vier. Messen Sie am besten morgens vor dem Aufstehen oder tagsüber nach längerer Ruhepause.

Ausdauer

Stellen Sie sich vor eine Stufe. Steigen Sie mit einem Bein drei Minuten lang auf und ab. Dabei sind Auf- und Abstieg jeweils ein Schritt. Nach 90 Sekunden wechseln Sie auf das andere Bein. Messen Sie unmittelbar nach dieser Belastung 15 Sekunden lang den Puls. Das ist Ihr Belastungspuls. Diesen Wert nehmen Sie mal vier. Berechnen Sie nun Ihren Wert, indem Sie von dem Belastungspuls Ihren Ruhepuls abziehen. Wer einen Wert zwischen 55 und 60 Sekunden hat, sollte ganz dringend etwas für seine Ausdauer tun. Liegt der Wert bei 45 (Männer) oder 55 (Frauen), sind Sie gut trainiert.

Beweglichkeit

Um Beweglichkeit zu testen, braucht es nichts weiter als einen Zollstock. Stehen Sie aufrecht, die Bei-

ne sind geschlossen, die Knie gestreckt. Stellen Sie den Zollstock mit dem Null-Ende senkrecht auf den Boden. Beugen Sie sich so weit wie möglich nach vorne, schauen Sie zu Boden und versuchen Sie, ihn mit den Fingerspitzen zu berühren. Gleiten Sie dabei mit der Hand, die den Zollstock hält, in Richtung Boden. Nun können Sie den Abstand zwischen dem Boden und ihren Fingerspitzen auf dem Zollstock ablesen. Beträgt der Abstand zum Boden zwischen 20 und 30 Zentimeter oder sogar mehr als 30 Zentimeter, sollten Sie dringend etwas für Ihre Beweglichkeit tun.

Beinmuskeln

Setzen Sie sich auf die vordere Stuhlkante. Ihre Füße stehen schulterbreit geöffnet und parallel zueinander. Der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel beträgt jeweils 90 Grad. Halten Sie den Rücken ganz gerade, und stehen Sie nun ohne Schwung auf. Falls Sie Probleme mit dem Gleichgewicht haben sollten, können Sie sich mit einer Hand an einem Tisch festhalten. Stützen Sie sich aber beim Hochkommen nicht ab.

Zählen Sie mit: Wie oft schaffen Sie es innerhalb von 30 Sekunden, ohne Schwung aufzustehen?

Wer es weniger als 19-mal (Männer) oder 15-mal (Frauen) schafft, ist schlecht trainiert und sollte unbedingt etwas für die Beinkraft tun.



Buchtipp:

«Fit im Alter» von Prof. I. Froböse, Dr. M. Riedl, Prof. J. Pnatel, Anna Cavellius, GU Verlag 2017, 160 Seiten, 70 Fotos



Übungen für jede/n

Beweglichkeit

Einbeinstrecker (1)

Diese Übung kräftigt die Bauch-, Hüft- und Beinmuskulatur. Sie stabilisiert den Rumpf und mobilisiert Hüft- und Kniegelenk. Sie lässt sich auf einem Stuhl durchführen.

Setzen Sie sich gerade auf die vordere Stuhlkante und stützen sich mit den Händen hinten an der Sitzfläche ab. Die Beine sind hüftbreit geöffnet.

Heben Sie ein Bein gebeugt in die Luft.

Beim Ausatmen strecken Sie das Bein diagonal nach oben aus.

Beim Einatmen beugen Sie es wieder, stellen die Fuss aber nicht auf.

Mit der nächsten Ausatmung wieder strecken und mit der Einatmung beugen.

Machen Sie das insgesamt sechs- bis achtmal, bevor Sie das Bein wechseln.

Kraft

Schulterbrücke (2)

Für diese Übungen benötigen Sie eine Fitnessmatte oder einen weichen Teppichboden, auf dem Sie be-

quem liegen können. Legen Sie sich auf den Rücken, und stellen Sie die Füße hüftbreit am Boden auf, die Beine sind angewinkelt. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Atmen Sie ein, und aktivieren Sie mit der Ausatmung den Beckenboden.

Heben Sie mit der Einatmung das Gesäss nach oben. Halten Sie die Spannung. Mit der Ausatmung Wirbel für Wirbel abrollen und erst ganz zum Schluss die Beckenbodenspannung lösen. Diese Übung können Sie zehnmal wiederholen.

Unterarmstütz (3)

Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Fitnessmatte. Positionieren Sie die Ellenbogen auf Schulterhöhe. Falten Sie Ihre Hände. Die Füße werden mit den Fussballen fest am Boden platziert. Drücken Sie die Hände und Unterarme nun fest in den Boden, und spannen Sie die gesamte Rumpfmuskulatur an. Versuchen Sie nun, eine Gerade mit Ihrem Körper zu bilden. Atmen nicht vergessen und die Position halten. Steigern Sie dann langsam die Haltezeit, je nach Können.

