

Welcher Sport hilft bei welcher Krankheit?

Mit den besten Tipps von Sportmediziner Dr. Kurt Moosburger



Bluthochdruck	Diabetes	Arthrose	Asthma
<p>Mindestens 20 Prozent der Bevölkerung sind von erhöhtem Blutdruck, also arterieller Hypertonie betroffen, ab dem 50. Lebensjahr leidet sogar etwa jeder Zweite daran.</p>	<p>In Österreich gibt es rund 400.000 Diabetiker des Typs 2, man schätzt, dass ebenso viele Menschen von der Krankheit betroffen sind, ohne es zu wissen. Hauptursachen: Übergewicht und körperliche Inaktivität.</p>	<p>Von der Gelenkserkrankung sind hierzulande rund 600.000 Personen betroffen.</p>	<p>Fast sechs Prozent der Erwachsenen und rund zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen in Österreich sind Asthmatiker. Sport und Bewegung sollten in ihr Therapieschema integriert werden.</p>
WELCHE SPORTARTEN?			
<p>Alle Ausdauersportarten, es ist aber auch dosiertes Krafttraining (z. B. im Fitnessstudio oder zu Hause) möglich.</p>	<p>In erster Linie Krafttraining (z. B. im Fitnesscenter), um Muskulatur aufzubauen, die im Lauf der Jahre verlorengegangen ist. Aber auch Ausdauersport kurbelt den Stoffwechsel an.</p>	<p>Das hängt von Art und Lokalisation der Arthrose ab. Bei Kniearthrosen ist Radfahren oder Nordic Walking zu empfehlen, bei Hüftarthrosen zum Beispiel Unterwassergymnastik.</p>	<p>Schwimmen, Walking, Jogging und Radfahren, wobei man sich nicht überfordern sollte. Das bedeutet, dass am Beginn der sportlichen Karriere eines Asthmatikers eine sportmedizinische Untersuchung mit einem Belastungstest stehen sollte. Sie dient zur Beurteilung des Gesundheitszustandes und ist Voraussetzung für die Planung und Gestaltung des Trainings.</p>
WIE WIRKT DER SPORT?			
<p>Wenn es auch während der Belastung zu einer Erhöhung des systolischen Blutdrucks (das ist der obere Wert) kommt, so erfolgt dabei immer eine Weitstellung der Arterien, die auch noch mehrere Stunden nach der Belastung anhält und den Blutdruck zum Sinken bringt. Wenn man regelmäßig Sport betreibt, hat man den blutdrucksenkenden Effekt also praktisch rund um die Uhr.</p>	<p>Durch Sport, vor allem durch gezieltes Krafttraining, wird Muskelmasse aufgebaut. Mehr Muskelmasse bedeutet einen aktiveren Stoffwechsel, man verbrennt dadurch – auch in Ruhe – mehr Fett und Zucker.</p>	<p>Bewegung fördert die zumeist eingeschränkte Beweglichkeit der Betroffenen und stärkt die Muskulatur, wodurch Bänder entlastet werden, das Gelenk insgesamt geschützt wird und weniger schmerzt.</p>	<p>Regelmäßiges Training verbessert bei jedem Menschen die Lungenfunktion. Für einen Asthmatiker bedeutet dies, dass die Reizschwelle für die Auslösung eines Asthma-Anfalles ansteigt. Außerdem bewirkt körperliche Belastung eine Erweiterung der Bronchien.</p>
TIPP DES SPORTMEDIZINERS			
<p>„Um sowohl eine Überforderung wie auch eine zu geringe und damit wirkungslose Belastung zu vermeiden, ist während des Trainings eine Pulskontrolle von Nutzen. Wenn man mit der Zeit die optimale Belastung ins Gefühl bekommt, kann man den Pulsmesser auch weglassen. Auch anhand der Atmung kann man die Belastung steuern.“</p>	<p>„Im Grunde ist der Typ-2-Diabetes eine Muskelmangelkrankung. Wer seine Muskulatur gezielt aufbaut und kräftigt, kann nicht nur Übergewicht, sprich: ein Zuviel an Körperfett verlieren, sondern auch erhöhte Zuckerwerte ins Lot bringen.“</p>	<p>„Körperliche Schonung, also die Ruhigstellung eines Gelenks, verschlechtert eine bestehende Arthrose, weil der Gelenkknorpel dadurch erst recht schwindet. Der Knorpel ist frei von Blutgefäßen und kann nur durch die Gelenkflüssigkeit ernährt werden. Er muss regelmäßig komprimiert werden, damit er wie ein Schwamm Gelenkflüssigkeit aufsaugen kann. Die Druckbelastung des Gelenks muss natürlich dosiert und korrekt erfolgen.“</p>	<p>„Ein Asthma-Patient, der Sport betreiben will, sollte für einen eventuellen Notfall immer ein bronchienerweiterndes Dosieraerosol mit sich führen. Beim so genannten belastungsinduzierten Asthma und beim Kälte-Asthma im Winter sollten vor Beginn der Belastung ein bis zwei Hübe eines solchen Asthmasprays eingenommen werden.“</p>

Foto: © Image 100

