



# SPORT ist die beste Medizin

Bewegung senkt das Risiko für viele Gesundheitsprobleme. Wer aber übertreibt und sein eigenes Können überschätzt, kann sich schaden

In Deutschland werden jährlich rund 230.000 künstliche Hüftgelenke implantiert. Dieser Eingriff ist nicht immer die beste Option und ließe sich mit frühzeitigem, gezieltem Muskeltraining vermeiden

GETTY IMAGES/CHRISTOPH BURGSTEDT/SCIENCE PHOTO LIBRARY

**E**in gesunder Körper und ein beweglicher Geist sind auch in hohem Alter möglich. Wer sein ganzes Leben präventiv etwas für seine Gesundheit tut, hat gute Chancen, lange fit zu bleiben. Mit regelmäßiger Bewegung, altersgerechtem Training und dem Verzicht auf übertriebenen Ehrgeiz erhöht Sport die Lebensqualität und kann uns wertvolle Jahre schenken.

VON GABRIELE BRÄHLER

Reisen, Konzerte und Museumsbesuche, im eigenen Garten aktiv sein oder entspannt einem Hobby nachgehen – so stellen sich viele die Zeit nach dem Berufsleben vor. Kein Problem, wenn Körper und Geist fit und gesund sind. Neugeborene Mädchen haben heute eine Lebenserwartung von 83 Jahren, Jungen dürfen sich auf durchschnittlich 78 Jahre freuen. Wer über Jahrzehnte gut für sich gesorgt hat, hält gute Karten in der Hand, seine Träume zu verwirklichen. „Prävention spielt hierbei eine große Rolle“, sagt Professor Thomas Tischer, Leiter der Sektion Sportorthopädie der Orthopädischen Klinik Rostock. „Sie entscheidet letztlich darüber, ob jemand die letzten zehn oder zwanzig Jahren aktiv unterwegs sein kann oder eher immobil auf dem Sofa verbringen muss.“

Letztlich gehört alles, was unserer Gesundheit dient, zur Prävention: Übergewicht sollte verhindert werden, das Rauchen aufgegeben, alkoholische Getränke nur in Maßen genossen werden. Zudem sollten wir uns regelmäßig bewegen. Als Spezialist für Prävention im Bewegungsapparat hat Tischer die körperlichen Aktivitäten im Blick: „Sport ist die wirkungsvollste Medizin. In westlichen Ländern sind allerdings durchschnittlich 31,7 Prozent der Frau-

en und 23,4 Prozent der Männer bewegungsfaul.“ Eine erste weltweite Studie hat 2016 den Zusammenhang zwischen fehlender körperlicher Aktivität sowie Kosten für Wirtschaft und Gesundheitssysteme belegt. 60 Milliarden Euro gehen jedes Jahr auf das Konto der Bewegungsmuffel. Damit könnte der Mangel an Bewegung das Rauchen als Todesursache Nummer 1 ablösen.

Wer macht was wie intensiv, und welche körperliche Konstitution bringt er oder sie mit? Wer Jahrzehnte keinen Sport getrieben hat, sollte sich erst einmal ärztlich durchchecken lassen. Und die Ziele sollen realistisch gesteckt sein. „Auch ein 50- oder 60-Jähriger, der mit dem Joggen anfängt, kann einen Marathonlauf anstreben. Aber das Training muss langsam aufgebaut werden“, betont der Facharzt. „Wer sich fürs Freiklettern interessiert, sollte vom Profi die Klettertechnik lernen, und wer als BMX-Fan mit dem Rad Kapriolen schlägt, braucht die richtige Schutzkleidung.“

Sind Menschen übergewichtig oder leichtfertig unterwegs, dürfen sie sich über Verletzungen nicht wundern. Nicht gleich vom Start weg 100 Prozent geben, eine professionelle Ausrüstung und ein ausgeglichenes Training, um muskuläre Über- oder Fehlbelastungen zu vermeiden: So macht Sport Spaß und tut einfach nur gut. Begleitung durch ausgebildete Trainer, Erlernen einer neuen Sportart vom erfahrenen Profi oder die Teilnahme an zertifizierten Programmen erleichtern den Start. Nicht verkehrt ist es auch, regelmäßig zu überprüfen, ob sich in der sportlichen Routine Körper belastende Fehler eingeschlichen haben. Es ist nie zu spät, in Bewegung zu kommen. Je mehr Vorerkrankungen jemand mitbringt, desto wichti-

ger ist allerdings eine individuelle ärztliche und therapeutische Begleitung.

Jährlich erhalten 400.000 Deutsche einen Gelenkersatz. 170.000 Menschen brauchen ein neues Kniegelenk, 230.000 ein neues Hüftgelenk. Nicht nur die höhere Lebenserwartung, Brüche oder chronische Entzündungen sind die Ursache dafür. „Auch Übergewicht spielt eine Rolle“, weiß Tischer. „Hier können wir mit bewusster Ernährung und regelmäßiger Bewegung gegensteuern.“ Sechs von zehn Deutschen tragen laut BfR, Bundesinstitut für Risikobewertung, zu viele Pfunde mit sich herum. Davon sind 20,5 Prozent der Männer und 29,5 Prozent der Frauen adipös, also krankhaft übergewichtig.

Den eigenen Kreislauf auf Trab zu bringen, ist eigentlich ganz einfach. Öfter mal spazieren gehen, die Rolltreppe ignorieren oder ein, zwei Stationen früher aus dem Bus steigen: Eine Stunde Bewegung am Tag hebt die negativen Wirkungen von acht Stunden Büro auf, so das Ergebnis von Studien der Cambridge University.

Studien belegen, dass lebenslang aktive Menschen ein stärkeres Immunsystem haben und weniger anfällig sind für Infektionen, chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen. Um die Gesundheit der heranwachsenden Generation zu fördern, heißt es: Früh übt sich. Lust auf lebenslangen Sport machen, fängt bei den ganz Kleinen an. Untersuchungen bei Schulanfängern zeigen, dass die motorischen Fähigkeiten immer mehr nachlassen. Auf einem Bein stehen, beim Hampelmann Arme und Beine koordinieren oder eine Rolle vorwärts machen, fällt vielen Kindern zunehmend schwer.

Wer will, kann sich seinen regelmäßiger Fitnesscheck mit digitalen Helfern leichtmachen. Gesundheits- und Medizin-Apps oder digitale Tagebücher liefern vielen von uns inzwischen täglich Informationen, beispielsweise über unseren Blutdruck, die Herzfrequenz, sie zeigen die tägliche Schrittzahl an oder berechnen verpeistes Kochsalz oder zugeführte Kalorien. Wer sich täglich wiegt und seine Vitalwerte verfolgt, für den wird Gesundheit greifbarer.

Was für die einen zu wenig oder gar nicht auf dem Tagesprogramm steht, übertreiben andere. Zu den risikoreichen Sportarten zählen aufgrund der Sturzgefahr zum Beispiel Reiten oder Mountainbiken. Auch viele junge Sportarten haben es in sich – wie das Wingsuit-Fliegen mit fledermausähnlichem Anzug, das Klettern ohne Kletterseil beim Bouldern oder Parcour, bei der sich Bewegungskünstler mit größter Körperbeherrschung per Sprüngen über Hindernisse oder Abgründe zum Ziel bewegen.

„Fußball ist weltweit die beliebteste Sportart und verursacht die meisten Verletzungen“, berichtet Tischer. „Jedes Jahr gibt es allein in dieser Sportart Tausende von Knieverletzungen. Betroffen sind vor allem Meniskus und Bänder, aber wir sehen auch viele Muskel- oder Sprunggelenkverletzungen. Prävention heißt hier, die Gefahren einer Sportart erkennen, diese möglichst ausschalten oder den Körper gezielt stärken.“ In der

Praxis bedeutet das für den weitsichtigen und gesundheitsorientierten Fußballtrainer zum Beispiel, häufiger mal beim gefährlichen Foulen jugendlicher Rabauken die Rote Karte zu ziehen oder mit speziellem Krafttraining deren Muskeln und Gelenke fit zu machen.

Wer regelmäßig Sport treibt, gewinnt eine Menge an Lebensqualität. Nicht

nur ein leistungsfähiger Körper ist der Lohn, auch die Psyche und das Selbstbewusstsein sind in der Regel deutlich stabiler als bei Couch-Potatoes. Die verbesserte Durchblutung wirkt sich zudem positiv auf die grauen Zellen aus. Mehr Sauerstoff und Nährstoffe halten den Geist fit und flexibel. Zudem verlangsamt sich der Alterungsprozess, mit

Stress gehen Aktive meist entspannter um. „Wer gesund bleiben möchte, muss Verantwortung für sich selbst übernehmen. Sport und allgemeine Prävention sind nicht schwer umzusetzen, aber man muss es eben tun“, rät Tischer. „Wer sich dagegen entscheidet, bekommt leider irgendwann die Quittung präsentiert.“

ANZEIGE

## Wie viel Bewegung tut gut?

**Tanzen, Wandern, Walken,** Rad fahren – viele sportliche Aktivitäten sind unkompliziert auszuüben. Um die individuelle Gesundheit zu fördern und zu erhalten, empfiehlt die WHO (World Health Organization) folgendes Aktivitätsprogramm:



- Mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität oder 75 Minuten wöchentliche Bewegung mit höherer Intensität. Dabei gilt als Faustregel, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie zehn Minuten mit höherer Intensität. Diese Empfehlungen gelten auch für Menschen über 65 Jahre.
- Zusätzlich soll zwei Mal in der Woche Muskeltraining erfolgen.
- Kinder sollten eine Stunde täglich toben, springen oder laufen.

**Fifa 11+** ist ein Programm für Fußballtrainer. Es enthält Übungen für ein komplettes Aufwärm-Programm und bietet Übungen, die vor typischen Fußballverletzungen schützen. [www.dfb.de](http://www.dfb.de)

**Stop-x** ist ein Programm der Deutschen Kniegesellschaft. Es richtet sich an Athleten in risikoreichen Sportarten wie zum Beispiel Ball- oder Skisport, Judo. Es enthält Übungen zur Optimierung der muskulären Koordination, Laufübungen und Muskeltraining. Mehr Infos unter [www.stop-x.de](http://www.stop-x.de)

**Patienten** mit Herzerkrankungen finden geeignete Rehabilitationsgruppen unter [www.herzstiftung.de](http://www.herzstiftung.de). Für Diabetiker gibt es Infos zu bundesweiten Sportgruppen unter [www.diabinfo.de](http://www.diabinfo.de).

**Reha-Sport** bietet sich bei vielen Erkrankungen, wie Rückenschmerzen, an. Es gibt zahlreiche Angebote: [www.rehasport-deutschland](http://www.rehasport-deutschland)

**Land der Gesundheit**

**Perspektive 2021**

**Die COVID-19-Pandemie hat Deutschland vor große Herausforderungen gestellt. Was lernen wir daraus für die Zukunft unseres Gesundheitssystems?**

**Interviews, Kommentare und Meinungen auf [www.landdergesundheit.de](http://www.landdergesundheit.de)**

**Diskutieren Sie mit!**

**#LandDerGesundheit**  
Eine Debatten-Plattform von Pfizer

**Pfizer**

Twitter, Facebook, LinkedIn icons