



Dr. Alexis Lion, Direktionsmitglied der Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

Keine Chance für chronische Erkrankungen

Während man früher bei vielen chronischen Erkrankungen dem Patienten vor allem Ruhe verordnet hat, weiß die Forschung heute, dass jede körperliche Belastung einen kurzfristigen Entzündungsreiz im Körper auslöst. Das Immunsystem reagiert darauf mit einer Anpassungsreaktion – es trainiert quasi die Abwehr von Entzündungen. Weil unter anderem entzündliche Prozesse bei der Entstehung vieler chronischer Erkrankungen eine Rolle spielen – etwa bei Diabetes mellitus, Arteriosklerose, Demenz und manchen Krebsformen –, senkt Bewegung durch Stärkung der Abwehr langfristig das Risiko, daran zu erkranken. Auch in der Sekundärprävention, wenn es also darum geht, das Fortschreiten einer bereits bestehenden Erkrankung einzudämmen, spielt körperliche Aktivität eine wichtige Rolle.

„Die Prozesse, die bei Bewegung im Körper ablaufen, sind komplex“, so Alexis Lion, Direktionsmitglied der Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé. „Insbesondere aerobe Aktivitäten (Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen) stärken das Herz-

Kreislauf-System. Die körperliche Aktivität begrenzt die Verengung und Starrheit der Blutgefäße durch die Beteiligung verschiedener vasoregulatorischer Faktoren. Die Funktion des Herzmuskels wird gestärkt und Blutdruck und Herzfrequenz werden reduziert, unter anderem durch eine bessere Regulation des vegetativen Nervensystems. Zusätzlich verbessert körperliche Aktivität die glykämische Kontrolle durch Erhöhung der Insulinsensitivität und Verringerung der Insulinresistenz. Körperliche Aktivität ist daher ein Medikament zur Vorbeugung oder Verbesserung der Verlaufsform von Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes. Auch bei der Prävention und Behandlung bestimmter Krebsarten ist Bewegung ein Schlüsselfaktor. Östrogen und Testosteron, zwei Hormone mit potentieller Auswirkung auf Brust- und Prostatakrebs, lassen sich durch körperliche Aktivität positiv beeinflussen. Auch das Fatigue-Syndrom nach einer Krebstherapie reagiert positiv auf Bewegung.“

Die Liste lässt sich noch lange fortsetzen. Bei Bewegung werden über einen komplexen Prozess die Anzahl der Muskelfasern erhöht. Osteoporose Patienten profitieren von einer Erhöhung oder Beibehaltung der Knochendichte, insbesondere wenn die körperliche Aktivität eine höhere als normale Belastung der Knochen ausübt. „Die Belastung durch körperliche Aktivität verformt die Knochen ein wenig mehr als gewöhnlich. Diese leichte Verformung ist ein Signal an den Knochen, dass sie resistenter werden“, erläutert Alexis Lion. „Außerdem ist es wichtig, die Arten der Belastung (und damit körperliche Aktivität) zu variieren, um alle Knochen zu stärken. Stärkere Knochen tragen dazu bei, das Risiko von Knochenbrüchen vor allem bei Stürzen zu reduzieren. Dieser Aspekt ist besonders wichtig bei neurologischen Erkrankungen.“

Be active

Obwohl die genauen Mechanismen noch nicht bekannt sind, gilt als belegt, dass körperliche Aktivität bei vielen psychischen Erkrankungen wichtig ist – Symptome der Depression werden reduziert und das Einsetzen oder Wiederauftreten von Depressionen verhindert. „Be active“ rät Alexis Lion. „Körperliche Aktivität wirkt bei vielen Krankheiten wie Medizin. Aber: Wie alle Medikamente kann körperliche Aktivität Nebenwirkungen haben (Verletzungen, besondere Risiken je nach den Krankheiten). Sprechen Sie im Zweifel mit Ihrem Arzt. Die positiven Effekte körperlicher Aktivität überwiegen jedoch bei weitem die Nebenwirkungen.“

Viele Informationen und Tipps für Sport und Bewegung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern finden Sie unter www.sport-sante.lu.