

SPORT IST DIE BESTE MEDIZIN

- UND DAS NEBENWIRKUNGSFREI



Sport hat in Tirol eine lange Tradition und wird von einem Großteil der Bevölkerung regelmäßig und intensiv betrieben. Entsprechend gut stellt sich unter anderem dadurch die durchschnittliche Lebenserwartung in unserem Bundesland dar. Frauen erreichen im Mittel ein Lebensalter von 85 Jahren, Männer von über 80 Jahren. Damit haben die Bewohner von Tirol (gemeinsam mit Vorarlberg) die österreichweit höchste Lebenserwartung. Im internationalen Vergleich leben dagegen zum Beispiel die Einwohner der USA im Schnitt etwa sechs Jahre kürzer als der Einwohner Tirols.

SPORT VERLÄNGERT DAS LEBEN

SIGNIFIKANT

Der lebensverlängernde Effekt von sportlicher Betätigung ist heute klar belegt. Eine große prospektive Beobachtungsstudie der Harvard-Universität aus dem Jahr 2022 konnte klar zeigen, dass ein regelmäßiges körperliches Training in einem Beobachtungszeitraum von 30 Jahren die Sterblichkeit durchschnittlich um etwa 20% reduzieren kann. Damit bestätigt diese Studie einmal mehr die aktuell gültigen Leitlinienempfehlungen zur sportlichen Betätigung.

Diese empfehlen ein moderates Ausdauertraining (z.B. nordic walking) mit einer Dauer von 2,5 bis 5 Stunden wöchentlich. Etwa gleichwertig positiv auf die Gesundheit wirkt sich ein intensives körperliches Training (z.B. Joggen, Schwimmen, Fahrradfahren) über 75 Minuten bis 2,5 Stunden pro Woche aus.

SPORT VERBESSERT DEUTLICH DIE LEBENSQUALITÄT

Dabei ist lange bekannt, dass sportliche Betätigung, und hier insbesondere auch das Muskeltraining, nicht nur die Lebenszeit verlängert, sondern durch Kräftigung des Halteapparates die Sturzneigung und damit das mit höherem Alter zunehmende Verletzungsrisiko deutlich reduzieren kann. Gleichzeitig verbessert ein kräftiger Körper klar die Lebensqualität. Wer möchte im Pensionsalter nicht noch in der Lage sein, mit den Enkelkindern herumtoben zu können oder mit über 90 Jahren auch noch fest verschraubte Flaschenverschlüsse ohne fremde Hilfe aufdrehen zu können?

SPORT HAT (FAST) KEINE NEBENWIRKUNGEN

Sport als Medizin ist zudem im Vergleich zur Tabletten-Therapie bei richtiger Anwendung praktisch nebenwirkungsfrei. Wichtig ist hier, zu Beginn jeweils auf ein langsames Aufwärmtraining zu achten und die Trainingsintensität mit zunehmender Leistungs Zunahme nur moderat zu steigern.

Nur von Sportarten, die auf eine langfristige Überlastung des Gesamtorganismus (Herz-Kreislauf-System, Bewegungsapparat) ausgelegt sind wie z.B. das Marathon-Laufen in Volldistanz (42,195 km) oder vergleichbaren Belastungen rate ich ab.

WIE SOLL ICH TRAINIEREN?

Grundsätzlich ist jede Form der sportlichen Betätigung erlaubt, so lange sie keine körperlichen Beschwerden verursacht und vor allem Spaß macht. Optimal ist eine Mischung aus kombiniertem Ausdauer- und Muskeltraining, die wie oben angegeben möglichst regelmäßig durchgeführt werden.

Nach längerer sportlicher Pause, bei Vorliegen von Vorerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder orthopädischen Beschwerden ist es sinnvoll eine ausgiebige ärztliche Überprüfung des Gesundheitsstatus vor Trainingsbeginn durchführen zu lassen.

Wer sich bei der Trainingsdurchführung und Zusammensetzung der sportlichen Übungen unsicher ist, dem sei zumindest für den Beginn eine individuelle professionelle Trainingsberatung oder die regelmäßige Teilnahme an einer der in Tirol an vielen Standorten exzellent etablierten Herzsportgruppen empfohlen.

Viel Freude beim Sporteln wünscht

Ihr

Christoph Brenner

Priv.-Doz. Dr. med. Christoph Brenner
Kardiologe, Innsbruck

(Literatur beim Verfasser)

