



Thema: Physiotherapie

Autor: k.A.

## Bewegung als Medizin: Sport gegen Krankheiten

ROHRBACH-BERG. Argumente, keinen Sport treiben zu müssen, finden sich immer. Sie klingen zumeist auch plausibel. „Theoretisch wissen wir zwar, dass uns Bewegung gut tut, schlanker macht und gesund hält. Bewegung ist ein Mittel, das als Universalmedizin gilt, nichts kostet, frei von künstlichen Zusatzstoffen ist und unzähligen Leiden entgegenwirkt“, sagt Gunther Mittermayr, leitender Physiotherapeut im Landes-Krankenhaus Rohrbach. „Das Herz pumpt schneller, die Körpertemperatur steigt, Botenstoffe strömen in Kopf und Glieder. Im Gehirn



**Sport reduziert das Körpergewicht.**

Foto: Panthermedia/monticello



*„Die Mechanismen, die Sport im Körper auslöst, sind vielfältig und komplex“*

ARNOLD PANZENBÖCK

Foto: gespag

entstehen neue Nervenbahnen, krankes Gewebe heilt, neue Zellen wachsen und Erbsubstanz wird repariert“, erklärt Arnold Panzenböck, Facharzt für Innere Medizin am Landes-Krankenhaus Rohrbach. Bewegung ist eine hocheffektive Therapie, die nicht nur beim Gesundbleiben, sondern auch gegen viele Krankheiten hilft.

### Sport hält fit und gesund

„Dass Sport die Muskulatur kräftigt, ist bekannt. Wer sich viel bewegt, ist weniger anfällig für Verspannungen und spannungsbedingte Kopfschmerzen und schützt sein Skelett bis ins hohe Alter vor Brüchen“, erklärt Mittermayr. „Gegen Wohlstandskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Leiden, Diabetes mellitus und Bluthochdruck gilt Bewegung längst als erprobtes Mittel. Sie hält die Arterien gesund und bewahrt vor Infarkten und Schlaganfällen. Körperlich aktive Menschen haben ein niedrigeres Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Bewegung fördert die Repara-

tur von Defekten in der Erbsubstanz DNA, die wiederum als Auslöser von Krebs gelten“, so Panzenböck. „Es ist wichtig, in Bewegung zu bleiben, auch wenn man chronisch krank ist – denn, je weniger man sich bewegt, desto weniger wird man belastbar“, sagt der Internist. „Die Idealform der Bewegung ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining sowie Gleichgewichtstraining“, ergänzt Mittermayr.

### Welcher Sport hilft?

Für Asthmatiker ist Ausdauer-sport am besten, weil sich durch das verstärkte Atmen nach und nach das Lungenvolumen vergrößert, die Bronchien erweitern und die Betroffenen nach einiger Zeit des Trainierens leichter Luft bekommen. Gut für Bluthochdruckpatienten sind Ausdauersportarten und Kraftausdauertraining mit leichten Gewichten. Zwar steigt der Blutdruck während der Belastung, nach dem Sport sinkt er allerdings und bleibt bei regelmäßigem Training konstant niedriger. Ideal für Typ 2-Diabetiker ist ebenfalls ein Mix aus Ausdauer- und Krafttraining. Sportliche Diabetiker brauchen weniger Medikamente. Für Herzinfarktpatienten ist es sozusagen Pflicht, Sport zu betreiben. Sowohl Ausdauersportarten als auch Krafttraining senken den Blutdruck und reduzieren das Körpergewicht.