

Pressemitteilung



Regelmäßiger Sport hält gesund und erhöht die Lebensqualität

Pressestelle der
deutschen Ärzteschaft

Herbert-Lewin-Platz 1
10623 Berlin

Berlin, 31.01.2013 – Dass regelmäßiger Sport gesund hält und zugleich die Lebensqualität erhöhen kann, weiß jeder, der sich nach einem langen Arbeitstag die Joggingschuhe anzieht oder in die Schwimmhalle geht. Die positive Wirkung von Sport auf den Organismus belegen aber auch zahlreiche Langzeitstudien. Dies erklärte Prof. Dr. Herbert Löllgen, ehemaliger Präsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention, beim 37. Interdisziplinären Forum „Fortschritt und Fortbildung in der Medizin“ der Bundesärztekammer in Berlin. „Die Ergebnisse zeigen ganz eindeutig, dass körperliche Aktivität und Bewegung eine Risikoreduktion bewirken bei koronarer Herzkrankheit, bei Herzinsuffizienz sowie bei arteriellem Bluthochdruck.“

Bewegung senke auch Häufigkeit und Schwere des Schlaganfalls. „Bei peripherer arterieller Verschlusskrankheit wirkt ein Gehtraining besser als Medikamente oder sogar der Stent“, sagte Löllgen. Aber auch bei einigen Krebserkrankungen, chronisch obstruktiver Bronchitis, Diabetes mellitus und dem metabolischen Syndrom sowie bei Osteoporose und Fibromyalgie seien Bewegung und körperliche Aktivität „Therapieform der ersten Wahl“.

Prof. Dr. Carl-D. Reimers von der Zentralklinik Bad Berka ergänzte, dass körperliche Aktivität sowohl kurz- als auch langfristig einen positiven Einfluss auf kognitive Funktionen ausüben könne. Vor dem Hintergrund unzureichender medikamentöser Möglichkeiten zur Verbesserung der kognitiven Leistungen komme dem Sport eine besondere Bedeutung zu. Wer etwa regelmäßig

Ansprechpartner:
Alexander Dückers
Tel. (030) 40 04 56-700
Fax (030) 40 04 56-707
www.baek.de
presse@baek.de

Diese Pressemitteilung finden Sie auch im Internet unter www.bundesaerztekammer.de

Ausdauersport treibe, könne das Risiko eines Abbaus kognitiver Leistungsfähigkeit erheblich reduzieren.

Ein großes Anliegen der Sportmedizin sei es zudem, Krankheiten des Muskel- und Skelettsystems vorzubeugen, erklärte Prof. Dr. Winfried Banzer von der Goethe-Universität Frankfurt am Main. „Diese Krankheiten gehören zu den häufigsten und ‚teuersten‘ gesundheitlichen Problemen in Deutschland.“ Sie verursachten die meisten Arbeitsunfähigkeitstage und seien einer der häufigsten Gründe von Frühberentung. „Mit Hilfe der Diagnostik von Alltags- wie auch sportlicher Bewegungsabläufe lassen sich mögliche Asymmetrien, Fehlbelastungen, Dysbalancen und Aktivierungsstörungen erkennen.“ Daraus ließen sich besonders bei Schmerzen etwa an der Wirbelsäule oder an den Gelenken und nach sportmedizinisch-orthopädischen Eingriffen Präventionsangebote und Therapien ableiten.

Weniger gut erforscht sind die Auswirkungen von Sport in der Schwangerschaft. Hier gebe es nur wenig kontrollierte Studien, sagte Prof. Dr. Ulrike Korsten-Reck vom Universitätsklinikum Freiburg. Viele Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen oder Radfahren könnten in der Schwangerschaft aber ohne Risiko betrieben werden. „Die Studienlage zeigt jedoch, dass durch regelmäßige körperliche Aktivität ein gesünderer Lebensstil gepflegt wird und vor allem schwangerschaftsbedingten Erkrankungen und deren Folgen für Mutter und Kind vorbeugt werden kann“, so Korsten-Reck.

Die Experten des Forums gingen aber auch auf die negativen Folgen des Sports ein. So sei es bei Sport- und Freizeitaktivitäten in Deutschland im Jahr 2010 zu rund 2,6 Millionen Unfällen gekommen, berichtete Prof. Dr. Holger Schmitt von der Klinik

Heidelberg. „Die Behandlung von Sportverletzungen findet in Deutschland allerdings auf hohem Niveau statt.“ So sei etwa der Erhalt körpereigener Strukturen bei Verletzungen oberstes Gebot. Gerade bei jungen Menschen werde ein gerissener Meniskus möglichst genäht und nicht operativ entfernt. Auch werde der Prävention von Verletzungen in Zukunft immer mehr Aufmerksamkeit gewidmet.