

Welche Risiken? Kosten/Nutzen

Die positiven Effekte sind in der Regel deutlich größer als die Risiken; allerdings ist eine Gesundheitsprüfung (Checkup) vor dem Sport möglicherweise sinnvoll bei:

- ▶ Anfängern und Wiedereinsteigern über 35 Jahre
- ▶ Bei Vorerkrankungen oder Beschwerden
- ▶ Bei Risikofaktoren: Rauchen, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Bewegungsmangel, Übergewicht

Ein zusätzlicher „Sportcheck“ bei hohem Risiko/Leistungssport sollte umfassen:

- ▶ Befragung zu Vorerkrankungen und Medikamenten
- ▶ Befragung zu bisheriger Sporterfahrung
- ▶ Untersuchungen - insbesondere Herz, Lunge und Bewegungsapparat
- ▶ Belastungstests des Herzens (ggf. mit Lungentests)
- ▶ Besprechung der individuellen Ziele; Sport- und Trainingsauswahl.

Welche Empfehlungen? Alternativen/Hilfen

- Kostenlose Informationsbroschüren Ihrer Krankenkasse
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Ostmerheimer Str. 220, 59109 Köln; www.bzga.de; Tel: 0221/8992-0
- Die Verbraucher Initiative e.V.; Elsenstr. 106; 12435 Berlin; www.verbraucher.org
- Hoffbauer, G. Sport bei Herzerkrankungen; Karl F. Haug Fachbuchverlag, 2002; ISBN: 3-8304-3051-5
- Klepzig, H. Der große TRIAS-Ratgeber Herzerkrankungen. TRIAS, Stuttgart, 2002; ISBN: 3-8304-3018-3

→ Strunz, Th. Div. Bücher zu Fitness, Nordic-Walking, Laufen...

→ www.sportgesundheit.de

→ DGSP-Sektion Breiten-, Freizeit- und Alterssport; Institut für Sportmedizin Wilhelms-Universität Münster; Horstmarer Landweg 39, 48149 Münster; Telefon: 0251/833-5391; www.dgsp.de

Sportvereine/Gruppen in der Nähe:

.....

Was tun? Wann geht's los?

.....

Nächste Besprechung in _____ Woche(n).

© Dr. med. Uwe Popert, Goethestr. 70, 34119 Kassel

Die Erstellung der Information erfolgte unentgeltlich - es bestehen keine Interessenkonflikte.

Diese Patienteninformation beruht auf einer Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin. Sie wurde überreicht durch:

Arztstempel und Unterschrift

DEGAM-Leitlinie
„Kardiovaskuläre Prävention“

Bringen Sie Ihr Leben in Schwung!



Wer?

Wir alle brauchen Bewegung.

Warum?

Auch wenn wir heute mit Überschall fliegen und per Videotelefon kommunizieren können - unser Körper und Stoffwechsel ist noch auf die Umweltbedingungen eines steinzeitlichen Jägers und Sammlers eingestellt. Stressreaktionen waren damals lebensnotwendig.

Nach der Anspannungsphase mit Beschleunigung von Puls, Atmung und Blutgerinnung sowie Erhöhung von Blutzucker und Blutfetten erfolgte die Nutzung dieser Zusatzenergien bei Kampf, Jagd oder Flucht.

Fehlt heute diese Umsetzung in Bewegung, bleibt die Stressreaktion länger erhalten und führt über Diabetes, Blutdruckerhöhung und erhöhte Blutfettspiegel zu „Zivilisationskrankheiten“ wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Bewegung ist der natürliche Weg zum Abbau von Stressreaktionen und senkt Blutzucker, Blutdruck, Blutfette und andere Risikofaktoren.

Regelmäßige Bewegung birgt viele Vorteile:

- ▶ Lebensverlängerung
- ▶ Weniger Infektionen, Krebserkrankungen, Ängste und Depressionen
- ▶ Senkung von Blutdruck, Blutzucker, Blutfetten, Gewicht
- ▶ Senkung des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose, Krampfadern
- ▶ Mehr Lebensqualität, mehr körperliches Wohlfühl und Sexualität
- ▶ Mehr Beweglichkeit, Stresstoleranz, Aktivität und Leistungsfähigkeit

Auch wer spät mit regelmäßiger Bewegung/Sport beginnt, hat Vorteile - es gibt eigentlich niemanden, der nicht von maßvollem, aber regelmäßigem Training profitieren könnte: selbst nach Herzinfarkt oder bei Herzschwäche wirkt das besser als die meisten Medikamente oder Operationen. (Was diese aber oft nicht überflüssig macht, sondern ergänzt.)

Spaß statt Leistungsstress: akzeptieren Sie Ihre Tagesform und achten Sie lieber auf Atmung und Puls als auf die Stoppuhr. Berücksichtigen Sie die verringerte Belastbarkeit bei grippalen Infekten und akuten Erkrankungen.

Sie verlängern Ihre Lebenserwartung etwa um die Zeit, in der Sie (mäßig) Sport treiben. Gestalten Sie diesen deswegen so, dass Sie Freude daran haben und sich dabei wohlfühlen. Dann werden Sie diese gewonnene Lebensqualität bald nicht mehr vermissen wollen.

Um möglichen Problemen vorzubeugen, sind bei Erkrankungen sportärztliche Vorsorgeuntersuchung, Schulung und Anleitung durch kompetente Übungsleiter und Trainer und dosierter Trainingsaufbau sinnvoll. (Eine Belastungsuntersuchung kann außerdem helfen, die günstigsten Trainingsbereiche herauszufinden)

Tipp: Mindestens 3x pro Woche, besser jeden Tag 30 min so intensiv bewegen, dass Atmung und Pulsschlag sich beschleunigen und man etwas ins Schwitzen kommt. Achten Sie bitte auf richtige (luftige) Bekleidung, feste Schuhe und ausreichende Trinkmengen. Kombinieren Sie verschiedene Bewegungsarten, tanken Sie Fitness zusammen mit Freunden und Bekannten z.B. in der Gruppe oder im Verein.

Wie? Spaß geht vor Leistung

Zur Erhöhung der Lebensqualität und zur Vermeidung von Zivilisationskrankheiten müssen Sie kein Leistungssportler werden. Den Hauptnutzen haben Sie bereits bei häufiger mittlerer Bewegungsintensität.

Also fangen Sie ganz „natürlich“ an:

- ▶ Treppen steigen statt Fahrstuhl fahren
- ▶ Zügiges Gehen oder Fahrrad statt Auto fahren
- ▶ Gymnastik statt Rückenschmerzen
- ▶ Sauna, Tanzen oder Wandern statt Fernsehen oder Grillparty

Wenn Sie etwas mehr tun wollen, empfehlen sich Ausdauer-Sportarten, z.B.

- ▶ Nordic-Walking, Gymnastik, Laufen, Schwimmen, Skilanglauf, Skating ...
- ▶

Spiel-Sportarten haben den Vorteil, dass man gemeinsam Freude hat, sich gegenseitig motiviert und sich regelmäßig trifft:

- ▶ Volleyball, Basketball, Tischtennis, Tennis, Squash, Badminton, Fußball
- ▶

Für Übergewichtige und bei Problemen mit Gelenken empfiehlt sich besonders:

- ▶ Rad fahren, Schwimmen oder Nordic-Walking.
- ▶