

Mangelnde Fitness: so gefährlich wie Rauchen

KARL EBERIUS

Wer sich nicht regelmässig bewegt, geht hohe gesundheitliche Risiken ein.

Nach Expertenansicht ist mangelnde Fitness sogar genauso gefährlich wie Rauchen, was man seinen Patienten unbedingt sagen sollte.

Laut Sportmedizinern gibt es heute keine ernst zu nehmenden Zweifel mehr, dass sich Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit regelmässigem Sport verhindern lassen und dadurch eine höhere Lebenserwartung möglich ist. Zwar existiert bis jetzt noch keine Studie, die hundertprozentig beweist, dass körperliche Aktivität das Mortalitätsrisiko bei gesunden Menschen verringert, doch schon seit Jahren deuten grosse epidemiologische Untersuchungen auf den Zusammenhang zwischen Bewegung und der Senkung des kardiovaskulären Mortalitätsrisikos hin. Zudem belegen zahlreiche hochwertige Studien, die prospektiv und kontrolliert durchgeführt wurden, dass ein Ausdauertraining bedeutende Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst, wie der Sportmediziner Professor Dr. med. Peter Bärtsch von der Universitätsklinik Heidelberg hervorhebt: «Mit einem syste-



«**Fehlende Fitness ist ein Risikofaktor, der das Gewicht des Rauchens hat – und zwar bei Männern und bei Frauen. Das müssen wir unseren Patienten unbedingt klar machen.**»

Professor Bärtsch

matischen Training von etwa drei bis vier Einheiten pro Woche lassen sich der systolische und diastolische Blutdruck signifikant um jeweils 5 bis 10 mmHg senken.» Ähnlich positive Auswirkungen sind nach Hinweisen des Sportmediziners auch auf die endotheliale Dysfunktion, die Insulinresistenz, den Cholesterinspiegel und die Gewichtsnormalisierung nachgewiesen. Wie gross die Gefahr der körperlichen Inaktivität ist, verdeutlicht der Vergleich mit anderen Risikofaktoren. Eindrucksvoll ist vor allem eine Studie aus der Cooper-Klinik in Dallas, in der 32 000 Menschen verschiedener Altersklassen über 20 Jahre untersucht wurden. «Dabei zeigte sich, dass fehlende Fitness ein Risikofaktor ist, der das Gewicht des Rauchens hat – und

zwar sowohl bei Männern als auch bei Frauen», so Bärtsch. «Das müssen wir unseren Patienten unbedingt klar machen.»

Jede Bewegung zählt, aber je mehr, desto besser

Hervorheben sollte man aber auch, dass nicht nur ein umfangreiches Ausdauertraining die Gesundheit fördert. «Zwar gilt die Devise «Je mehr, desto besser», doch aus vielen Studien lässt sich herauslesen, dass auch ein geringerer Trainingsumfang positive Effekte auf die Gesundheit hat und letztlich jede Bewegung zählt», unterstreicht Bärtsch. Nach seiner Ansicht beginnt Gesundheitssport daher nicht erst auf dem Sportplatz, sondern

Mangelnde Fitness: so gefährlich wie Rauchen

Fazit für die Praxis

- Mangelnde Fitness ist hinsichtlich der Herz-Kreislauf-Mortalität ähnlich gefährlich wie Rauchen.
- Zwar sind die lebensverlängernden Effekte des Sports mit prospektiv kontrollierten Studien nicht zweifelsfrei bewiesen, doch epidemiologische Studien deuten schon seit Jahren auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Senkung des kardiovaskulären Mortalitätsrisikos hin. Ausserdem belegen hochwertige Studien, dass körperliche Aktivität den Blutdruck senkt, die endotheliale Dysfunktion verringert, die Insulinresistenz vermindert, die Cholesterinspiegel günstig beeinflusst und die Gewichtsnormalisierung erleichtert.
- Auch im Alter von 50 Jahren lohnt es sich noch, mit Ausdauersport zu beginnen.
- Die Gefahr des plötzlichen Herztods sollte insbesondere bei Anfängern und Wiedereinsteigern nicht unterschätzt werden.

bereits im normalen Alltagsleben. Die tägliche Fahrt mit dem Fahrrad zum Arbeitsplatz ist demzufolge genauso zu empfehlen wie der kurze Gang zum Briefkasten oder körperliche Haus- und Gartenarbeit. Immer wieder haben Patienten Bedenken, ob es sich im Alter von 50 Jahren überhaupt noch lohnt, mit Ausdauersport zu beginnen. Viele haben das Gefühl, dass es aufgrund der jahrelangen Inaktivität sowieso schon zu spät sei, was gemäss Bärtsch aber nicht stimmt: «Für Ausdauersport ist es nie zu spät. Selbst im Alter von

65 bis 75 Jahren ist nach derzeitiger Datenlage noch mit einer Verbesserung der Lebenserwartung zu rechnen.»

Allerdings sollte man Ausdauersport nicht nur unter dem Aspekt der Mortalitätsreduktion betrachten. Dies gilt insbesondere für Sportgegner, die darauf hinweisen, dass man möglicherweise mehr Zeit in das Training stecken müsse, als unter dem Strich an Lebensverlängerung herauskommt. Denn nicht zu verachten ist auch die Verbesserung der Lebensqualität, was laut Bärtsch von mehreren

Untersuchungen untermauert wird. «Zu nennen sind beispielsweise Menschen mit einer Herzinsuffizienz, für die in prospektiven, kontrollierten Studien gezeigt wurde, dass körperliche Aktivität im Vergleich zu einem passiven Lebensstil mit einer längeren hospitalisationsfreien Überlebenszeit einhergeht, was eindeutig als grosser Gewinn zu werten ist.»

Anfänger vor plötzlichem Herztod schützen!

Neben den positiven Auswirkungen der körperlichen Bewegung sollte man auch die Gefahren nicht aus dem Auge verlieren. Zwar überwiegen insgesamt die positiven Aspekte, doch je nach Belastungsintensität erhöht sich während des Sports das Risiko für den plötzlichen Herztod ungefähr um das 10- bis 50-fache. Gefährdet sind vor allem Anfänger und Wiedereinsteiger, die sich vor der ersten Trainingseinheit unbedingt einer Gesundheitsuntersuchung unterziehen sollten. Je mehr Ausdauersport ein Mensch schliesslich betreibt, desto geringer wird das Risiko, während und auch ausserhalb des Sports einen plötzlichen Herztod zu erleiden. ●

Dr. med. Karl Eberius, Heidelberg

Interessenkonflikte: keine

Hinweis: Lesen Sie zum Thema auch den Beitrag auf Seite 816.