

Ausdauersport – Garant für ein gesundes Leben

Prof. C. Diehm

Fast jeder zweite Deutsche lebt heute ohne jegliche sportliche Betätigung. Dabei ist regelmäßiger Sport ein Turbo für unsere Gesundheit.

Laut dem Statistik-Portal Statista treiben in Deutschland weniger als 12 Prozent der Bevölkerung regelmäßig mehrmals wöchentlich Sport. Rund 15 Prozent geben an, nur einmal pro Monat oder noch seltener Sport zu treiben und fast ein Drittel lebt gänzlich ohne sportliche Betätigung.

Dabei sind regelmäßiger Sport und Bewegung für uns Menschen im wahrsten Sinne des Wortes lebenswichtig. Zusammengefasst kann man sagen: wer regelmäßig Sport treibt, wirkt nicht nur jünger, körperlich gesehen ist er es auch. Mit Sport wird man seltener krank und lebt länger.

Sport als Prävention gegen Volkskrankheiten

Nennen Sie mir eine unserer großen Volks- und Zivilisationskrankheiten. Mit fast hundertprozentiger Sicherheit kann ich Ihnen eine Studie zitieren, die belegt, dass Sport das Entstehen dieser Krankheit verhindert, verzögert oder die Heilung positiv beeinflusst. Egal, ob Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose oder Diabetes mellitus, Depressionen und natürlich Übergewicht mit all seinen negativen Auswirkungen. Auch auf unsere typischen Altersleiden wie Osteoporose, Parkinson, Demenz und chronische Schmerzen hat Sport eine positive Wirkung. Selbst das Risiko einiger, weit verbreiteter Krebserkrankungen wie Brust- oder Darmkrebs wird durch regelmäßige Bewegung deutlich reduziert. Das haben inzwischen zahlreiche Untersuchungen belegt.

Sport macht deutlich Jahre jünger

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf eine sehr interessante Studie des Karlsruher Instituts für Sport und Sportwissenschaft verweisen, die im Herbst 2017 veröffentlicht wurde. Die Karlsruher Wissenschaftler beobachteten dazu 25 Jahre lang 500 Menschen – sportliche und unsportliche. Das Resultat kann man durchaus als spektakulär bezeichnen.

Denn die Unterschiede zwischen Aktiven und Nicht-Aktiven sind mehr als überraschend: Ein 50-jähriger Sportler ist körperlich so fit wie ein 40-Jähriger, der sich in seiner Freizeit kaum bewegt. Schon gut zwei Stunden Sport pro Woche senken demnach das Risiko für das Metabolische Syndrom – also Faktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte – um das Fünffache. Wer so

sportelt, hat also beispielsweise ein fünfmal geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie sagt der renommierte Kölner Sportmediziner Wildor Hollmann: „Sport ermöglicht den Menschen, 20 Jahre lang 40 Jahre alt zu bleiben.“

Sport verlängert das Leben

Ein Ergebnis, das sich übrigens mit dem einer bereits 2012 veröffentlichten Untersuchung aus den USA deckt. Für die Studie hatte ein Team amerikanischer und schwedischer Forscher die Daten von insgesamt 650.000 Erwachsenen analysiert, die im Schnitt zehn Jahre lang begleitet wurden. Ihr Resultat auf den kleinsten Nenner gebracht: Egal ob männlich oder weiblich, ob normalgewichtig, übergewichtig oder sogar fettleibig – schon wer etwas mehr als eine Stunde pro Woche stramm marschiert, kann seine Lebenserwartung um mehr als ein Jahr steigern.

Welcher Sport ist richtig?

Grundsätzlich gilt: jede Form der sportlichen Betätigung ist gut und richtig. Insbesondere Ausdauersport wie Jogging, Radfahren oder Schwimmen haben sich als besonders wirkungsvoll für das Herz-Kreislaufsystem erwiesen. Aber auch das gezielte Muskeltraining sollte nicht vergessen werden.

Ich möchte mich an dieser Stelle den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO anschließen. Sie rät, dass sich Erwachsene mindestens 150 Minuten pro Woche körperlich bewegen oder für mindestens 75 Minuten pro Woche eine intensive sportliche Betätigung ausüben sollten. Als Bewegung zählen auch Freizeitbeschäftigungen wie Spazierengehen oder Gartenarbeit. Die sportliche Betätigung sollte jeweils mindestens zehn Minuten am Stück andauern. Und an mindestens zwei Tagen pro Woche sollten die größeren Muskelgruppen gezielt trainiert werden.

Aber übertreiben Sie es nicht, wenn Sie frisch mit einer Sportart beginnen oder nach einer längeren Pause wieder einsteigen. Sprechen Sie vorher mit Ihrem Arzt darüber. Er wird Ihnen gern weitere gezielte Trainingstipps geben.