

BEWEGUNG HEILT.
Je mehr man sich bewegt, desto länger lebt man. Das gilt auch für Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden



Zu viel Schonung schadet dem Körper

Menschen, die sich mehr bewegen, **leben länger** und gesünder. Verantwortlich dafür ist das Immunsystem

Von Sinah Edhofer

Wer krank ist, muss sich schonen. So die allgemein verbreitete Denkweise. Das trifft auf Grippepatienten zu – aber wie steht es mit chronisch kranken Menschen? Immer mehr neue Ergometriestudien belegen den Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und Lebensdauer.

Gerhard Vavrovsky ist der ärztliche Leiter des Instituts Physikalische Medizin und Rehabilitation am Herz-Jesu-Krankenhaus in Wien. Der Experte kritisiert: „Dass Kranken Bewegung nicht gut tut, ist ein Irrglaube, der sich seit vielen Jahren hält. Die Wissenschaft liefert uns seit mehr als 20 Jahren anderslautende Daten.“ Rheumakranke Menschen sterben etwa zehn Jahre früher, weil sie zu wenig dazu aufgefordert werden, richtig zu trainieren. „Sie schonen sich zu Tode. Auch für Rheumakranke gilt: Bewegung und systematisches Training sind wichtig.“ Eine starke Muskulatur ist wichtig. Deshalb muss Bewegung konsequent verordnet und ausreichend



Bewegung ist die einzige wirksame Prävention gegen Demenz“

Gerhard Vavrovsky
Ärztlicher Leiter
Physikalische Medizin &
Rehabilitation am
Herz-Jesu Krankenhaus
in Wien

praktiziert werden. „Während eines akuten Schubes sollten Rheumapatienten keinen Sport treiben, aber die alltäglichen Bewegungen trotzdem machen.“

Bewegung – und zwar richtig

Im Idealfall trainiert ein gesunder Mensch drei bis fünf Mal die Woche seine Ausdauer, zwei Mal die Woche geht er zum Krafttraining und ab dem 60. Lebensjahr sollte man zusätzlich zwei Mal die Woche Koordinationstraining machen. Wer das einhält, kann statistisch gesehen bis zu 30 Prozent länger leben. „Das gilt für Gesunde und Kranke gleichermaßen“, erklärt Vavrovsky.

Wer trainiert, trainiert nicht nur seine Ausdauer, sondern auch sein Immunsystem. Der Muskel ist nicht nur für die Bewegung zuständig, erklärt der ärztliche Leiter: „Er ist auch ein Stoffwechsel- und Steuerorgan. Der Muskel schüttet etwa 400 Botenstoffe, sogenannte Myokine, aus. Das sind Zellbotenstoffe, die auch als Immunbotenstoffe fungieren.“ Von diesen rund 400 Myokinen regulieren etwa 50 das Immunsystem. Dabei ist es nicht egal, wie intensiv man sich bewegt, die tatsächliche Anstrengung ist wichtig. Nach der Bewegung darf man sich ruhig etwas müde und außer Atem fühlen, niemals aber kaltschweißig oder völlig erschöpft, erklärt der Arzt. „Ein Erklärungsmodell dafür sind die Forschungen zu Myokinen“, erklärt Vavrovsky. Wenn durch Sport im Körper Adrenalin ausgeschüttet wird, werden die „Natural Killer Cells“ aktiviert und gelangen in die Blutbahn. „Sie entfernen Viren, Bakterien und auch entartete Zellen, die für Krebs verantwortlich sind“, so Vavrovsky. Die Steuerungsimpulse dafür kommen eben auch aus dem Muskel.

Es ist nie zu spät

„Eine Ergometriestudie aus den USA hat gezeigt, dass aktive Menschen deutlich länger leben“, erklärt der Arzt. Ergometriestudien zeigen immer das Aktivitätsniveau der letzten sechs Monate. Auch, wenn erst im mittleren Alter mit Sport begonnen wird, hat man beinahe dieselben Vorteile davon wie jemand, der schon sein Leben lang trainiert. Zudem ist Bewegung die einzige wirksame Prävention gegen Demenz: „Durch ausreichende und konsequente Bewegung kann das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 30 Prozent gesenkt werden“, so Vavrovsky.

Aller Anfang muss auch nicht schwer sein: „Ich rate meinen Patienten, sich eine schöne Spazierstrecke zu suchen und diese vier Kilometer jeden Tag konsequent zu gehen.“ Dieses Niveau soll langsam gesteigert werden, indem man moderates Joggen einbaut. Vor allem Menschen, die eine Krebs- oder Rheumadiagnose erhalten haben, müssen anfangen, sich zu bewegen. „Zu drei Vierteln kann Ihnen die Medizin helfen“, so der Arzt. „Ein Viertel liegt an Ihnen selbst.“