

# Der Krankheit davonlaufen



Angepasster Sport hilft fast immer, den körperlichen Zustand und die Lebensqualität trotz chronischer Leiden nachhaltig zu verbessern

**M**arianna setzt zum Endspurt an. Noch vor einem halben Jahr konnte sich die 45-jährige Büroangestellte nicht einmal vorstellen, dass Sport ihr jemals Spaß machen würde. Schon als Kind war sie übergewichtig, neben Rücken- und Gelenksbeschwerden kamen mit fortschreitendem Alter erste Anzeichen von Diabetes dazu. „Das war das Warnsignal“, sagt die Berlinerinnen heute. Sie schloss sich einer Laufgruppe für Übergewichtige an, begann zu trainieren. Schon nach einiger Zeit regelmäßigen Trainings verbesserte sich ihre Ausdauer, ihr Gewicht sank – und die Blutzuckerwerte wurden immer besser. Mariannas Laune stieg. „Heute kann ich mir mein Leben ohne Sport gar nicht mehr vorstellen. Mir geht es so viel besser.“

**FÜR VIELE KRANKHEITEN.** Dass Sport dem Körper guttut, ist nichts Neues. Dass angepasster Sport gegen verschiedene Krankheiten gezielt helfen kann, die Lebensqualität des Patienten zu verbessern, setzt sich allmählich im Bewusstsein von Ärzten und Patienten durch. Ob Lungen- oder Herzprobleme, Erkrankungen des Stoffwechsels oder krankheitsbedingte Einschränkungen des Bewegungsapparats – ein moderates Training kann den Verlauf der Erkrankung positiv beeinflussen. Bereits ein leichtes Lauf- und Krafttraining verbessert die Ausdauer und Muskelkraft nachhaltig. Die Patienten fühlen sich besser, vor allem weniger hilflos, weil sie merken, dass sie etwas an ihrem Gesundheitszustand ändern können, ihrer Erkrankung nicht wehrlos ausgeliefert sind.

**DIABETIKER PROFITIEREN.** Wenn es um Diabetes geht, schwört auch Mark Spiller auf angepasstes Training. Der Sportwissenschaftler ist Projektleiter beim „Diabetes Programm Deutschland“, das Zuckerkranken des Typs 1 und 2 nicht nur die Freude am Sport vermitteln, sondern ihre Gesundheitswerte verbessern will. „Allein in Deutschland gibt es mehr als sieben Millionen Diabetiker“, so Spiller. Dabei sind 90 Prozent aller Fälle dem Typ 2 geschuldet. Während der früher vor allem ältere Menschen betraf, sind es heute immer mehr junge, die aufgrund schlechter Ernährung und Bewegungsmangel die Stoffwechselerkrankung ausbilden. Der Zuckerspiegel im Blut steigt, gravierenden Folgeerkrankungen drohen.

**MEHRFACHER EFFEKT.** „Regelmäßiger Sport verbessert die Blutzuckereinstellung, den Blutdruck und die Blutfettwerte nachweisbar. Nicht selten können die Medikamentendosen nach einiger Zeit drastisch reduziert oder sogar völlig weggelassen werden“, so Spiller. Dabei muss es nicht immer Joggen sein, „aber es ist das einfachste. Dafür braucht man nur ein Paar guter Laufschuhe und eine geeignete Trainingsstrecke. Wer sich zudem einer Laufgruppe anschließt, profitiert auch auf psychosozialer Ebene – geteiltes Leid ist eben halbes Leid.“

Nachweislich wirkt Bewegung häufig besser als die Therapie mit Medikamenten

Auch nach Herzinfarkten und Schlaganfällen kann Rehabilitationssport helfen, die Lebensqualität zu steigern. Während den Patienten früher wochenlang Bettruhe verordnet wurde, schicken Ärzte sie heute in den Fitnessraum. Erste Pilotprojekte zeigen Erfolge und lassen den Schluss zu, dass eine Veränderung des Lebensstils einen wesentlich höheren Behandlungseffekt hat als die gesamte medikamentöse Therapie. Auch Patienten mit arteriellen Verschlusskrankheiten der Beine oder nach gefäßchirurgischen Behandlungen werden heute eher sanft gescheucht als geschont. Immer öfter arbeiten Krankenhäuser und Sportvereine hier eng zusammen.

**GUTE PRÄVENTION.** Angepasster Sport – oder Rehabilitationssport – hilft aber nicht nur, wenn die Erkrankung bereits voll ausgebildet wurde. Vorbeugend bewirken eine halbe Stunde Sport drei Mal die Woche wahre Wunder. Beispielsweise bei erhöhtem Blutdruck. Hier verhindert ausreichende Bewegung die Risiken für gefährliche Folgeerkrankungen.

Eve Sattler

## Befeuert

Weil die Muskeln durch Sport aktiviert werden, laufen biochemische Prozesse schneller und effizienter ab. Der Körper lernt, bei der Verbrennung nicht nur auf Kohlenhydrate zurückzugreifen, sondern auch die Fettreserven anzuzapfen.

