

Fit trotz Krankheit

Zahlreiche Studien aus der Sportmedizin, der Sport- und Gesundheitswissenschaft und der Sportpsychologie haben ergeben, dass körperliche Aktivität positive Effekte auf diverse Erkrankungen und Verletzungen haben, sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation.

Leiden Sie unter einer Herz-Kreislauf Erkrankung, wie Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Folgen eines Herzinfarkts empfiehlt es sich ihr alltägliches Aktivitätspensum zu erhöhen, z.B. durch Joggen, Walking, Schwimmen oder Radfahren. Empfehlenswert wären 3-4x Einheiten pro Woche (30- 60 Minuten) mit 65-90% der maximalen Herzfrequenz.

Auch bei Knochenkrankheiten wie beispielsweise Osteoporose hat Sport einen positiven Effekt auf den knöchernen Bewegungsapparat. Besonders in jungen Jahren (bis 30 Jahre) und mittleren Alters (bis 50 Jahren) ist körperliche Aktivität für den Knochenaufbau und für den Erhalt des Knochenmaterials entscheidend. Um präventiv gegen Osteoporose vorzugehen, ist es wichtig, regelmäßig Krafttraining zu absolvieren. 2-3-mal pro Woche sollten vielfältige Übungen mit je 8- 12 Wiederholungen gewählt werden. Es ist aber darauf zu achten, dass nicht zu leicht trainiert wird, die Übungen sollten also so gewählt werden, dass eine kurzzeitige Muskelererschöpfung eintritt. Sport kann eine fortschreitende Osteoporose zwar nicht heilen, Krafttraining, Beweglichkeitstraining und Koordination können dennoch den Körper durch die Muskulatur unterstützen.

Sport hat ein enormes Potenzial sowohl als vorbeugende als auch als therapeutische Maßnahme bei psychischen Erkrankungen. Mehrere Studien lassen darauf schließen, dass Sport bei Depressionen in einem ähnlichen Maße wirksam sein kann wie eine medikamentöse Therapie. Fast jede zweite leichte Depression ließe sich mit regelmäßig Bewegung also verhindern. Leiden Sie unter einer psychischen Erkrankung versuchen Sie so mehr Sport in ihren Alltag zu integrieren. Suchen Sie sich beispielsweise eine Sportart aus, die Ihnen Freude bereitet. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten und steigern Sie sich langsam, beispielsweise durch ein leichtes Ausdauertraining wie Joggen, Walken, Tanzen oder Radfahren.

Wer jedoch über Fieber oder eine Erkältung klagt, sollte seine Sportschuhe lieber gegen das Bett tauschen. Sport führt zu einer Beanspruchung des Immunsystems, was bei einem gesunden Zustand grundsätzlich kein Stress für den Körper ist. Ist das Immunsystem aber beispielsweise durch eine Erkältung gestört, kommt es bei einer körperlichen Aktivität zu einer zusätzlichen Beanspruchung und somit zu Stress. Folgen können schwerwiegende Immun- und Entzündungsreaktionen, wie beispielsweise Herzmuskelentzündungen (Myokarditis). Hören sie also unbedingt auf Ihren Körper und treiben Sie bei angeschlagener Gesundheit lieber keinen Sport. Ist man fieberfrei, empfehlen sich leichte bis moderate Spaziergänge an der frischen Luft, um langsam wieder an das gewöhnliche Bewegungspensum zu kommen.