

## **Sport machen trotz Krankheit?**

Jetzt hat man die ganze Zeit sein Bewegungsprogramm durchgezogen und konnte Erfolge beobachten, doch aktuell geht eine schwere Erkältung umher und jetzt hat es leider auch Sie erwischt. Sie sitzen mit laufender Nase und Kopfschmerzen zuhause und trinken Ihren Tee. Da kommt Ihnen in den Sinn, dass Sie mal gehört haben, dass Sport doch helfen soll, wenn man krank ist. Doch Achtung, hier ist Vorsicht geboten, nicht bei jeder Krankheit sollte man sich körperlich auspowern.

Bleiben wir beim Beispiel der Erkältung oder gar Fieber. Sie sollten lieber mit dem Sport warten, bis Sie wieder fit sind. Sport beansprucht das Immunsystem, welches durch die Erkältung bereits beansprucht ist. Durch den zusätzlichen Sport kann es nun zu einer Überbeanspruchung kommen. Diese Überbeanspruchung kann zu Immun- und Entzündungsreaktionen führen, wie einer Herzmuskelentzündung. Daher ist es wichtig, dass Sie immer auf Ihren Körper hören und lieber einen Tag länger zuhause bleiben und sich auskurieren. Wenn Sie jedoch merken, dass Ihre Erkältung abklingt und Sie kein Fieber mehr haben, können Sie wieder mit leichter bis moderater Bewegung wie einem Spaziergang starten, um sich langsam wieder an Ihr Bewegungspensum zu gewöhnen.

Bei einer Herzkreislauferkrankung, wie Bluthochdruck oder Folgen eines Herzinfarktes wird körperliche Aktivität, vor allem in Form von Ausdauertraining, empfohlen. Hierzu sind Walken, Joggen, Schwimmen oder Fahrradfahren geeignet.

Mit dem Alter nimmt unsere Knochendichte immer weiter ab und wir sind anfälliger für Knochenbrüche und andere Knochenkrankheiten, wie zum Beispiel Osteoporose. Um präventiv gegen Knochenkrankheiten vorgehen zu können, ist regelmäßiges Krafttraining schon in jungen Jahren entscheidend. Das Krafttraining verbessert den Erhalt des Knochenmaterials und somit auch die Knochendichte, sodass Knochen nicht so leicht brechen können und stabiler sind. Es sollten 2-3mal pro Woche Kraftübungen durchgeführt werden. Jedoch ist hier entscheidend, dass nicht zu leicht oder zu schwer trainiert wird. Die Übungen sollten so gewählt werden, dass eine kurzzeitige Muskeler schöpfung eintritt, aber es nicht zu einer Knochenentzündung durch Überbelastung kommt. Eine bereits fortgeschrittene Osteoporose kann zwar nicht geheilt werden, jedoch können angepasstes Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie Koordinationsübungen die Knochen und Muskulatur unterstützen und stärken.

Sport hat ein enormes Potenzial sowohl als vorbeugende als auch als therapeutische Maßnahme bei psychischen Erkrankungen. Studien haben bewiesen, dass Sport langfristig dieselbe Wirkung hat, wie eine medikamentöse Behandlung<sup>a</sup>. Doch auch schon kurze körperlicher Aktivitäten führen zu unmittelbar positiver Veränderung der Stimmung und Befindlichkeit. Wie lange dieser Zustand jedoch anhält, ist noch nicht erforscht. Vor allem Ausdauersportarten haben einen positiven Effekt auf psychische Erkrankungen, es wird jedoch empfohlen sich eine Sportart herauszusuchen, die Ihnen Freude bereitet und die Sie gerne machen.

Ihr Gesundheitsteam (Hannah Frey)

Quellen: <sup>a</sup>Blumental, J.A., Babyak, M.A., Murali Doraiswamy, P., Watkins, L., Hoffman, B.M., Barbour, K.A., Herman, S., Craighead, W.E., Brosse, A.L., Waugh, R., Hinderliter, A., & Sherwood, A. (2007). Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med.* 69(7), 587-96. doi: 10.1097/PSY.0b013e318148c19