

Bewegungsmangel

ALLHEILMITTEL KÖRPERTRAINING

„Todesfälle durch körperliche Inaktivität sind weltweit genauso hoch wie durch das Rauchen. Wir müssen uns deshalb Bewegung im Alltag suchen“, erklärt Primar Josef Niebauer, Vorstand der Sportmedizin und des Olympiastützpunktes am Uniklinikum Salzburg.



Über Sport beziehungsweise Bewegung wusste man noch nie mehr als heute. Und jedem ist grundsätzlich klar, dass er sich bewegen muss, egal was er hat. Abgesehen von akuten Erkrankungen“, sagt Professor Josef Niebauer und warnt zugleich: „Es wird die

Gefahr nicht erkannt die in der körperlichen Inaktivität liegt. Wie es momentan so schön heißt: Sitzen ist das neue Rauchen, kommt daher, dass wir wissen das durch Bewegungsmangel die Anzahl der Todesfälle weltweit genauso hoch ist wie durch das Rauchen“.

Dennoch bewegen sich die Menschen weltweit weniger als früher. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) haben mehr als ein Drittel der Erwachsenen und über zwei Drittel der Jugendlichen in Europa zu wenig Bewegung. Damit ist Bewegungsmangel zu einem führenden Risikofaktor für gesundheitliche Probleme geworden.

Zwischen 2001 und 2016 stieg die Prävalenz der körperlichen Inaktivität in den westlichen Ländern mit hohem Einkommen, um mehr als fünf Prozentpunkte – von 30,9 auf 36,8 Prozent an. In Lateinamerika und der Karibik kam es sogar zu einer Zunahme von 33,4 auf 39,1 Prozent. Deutschland gehört laut der Untersuchung neben Brasilien, Bulgarien, den Philippinen und Singapur zu den Ländern mit dem größten Anstieg (mehr als 15 Prozent). In Ost- und Südostasien kam es dagegen zu einem Rückgang um mehr als fünf Prozentpunkte (von 25,7 auf 17,3 Prozent).

In der Europäischen Region lassen sich jährlich eine Million Todesfälle und der Verlust von etwa acht Millionen Lebensjahren auf Bewegungsmangel zurückführen.

HERZINFARKT, DIABETES UND KREBS AUF DEM VORMARSCH

Die Abnahme der Bewegung hat eine Ausbreitung vieler Krankheiten zur Folge. Diabetes gehört dabei zu den vier wichtigsten nichtübertragbaren Krankheiten und ist zusammen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Atemwegserkrankungen, für einen Großteil der Krankheitslast und der vorzeitigen Todesfälle in der Europäischen Region verantwortlich. Insgesamt leben in Europa rund 60 Millionen Menschen mit einer Diabetesdiagnose, und nach Schätzungen werden 50 Prozent der Diabetesfälle nicht diagnostiziert. Der Mangel an körperlicher Aktivität ist laut einer Studie der Weltgesundheitsorgani-

sation (WHO) vor allem in reicheren Ländern weit verbreitet. Die in *Lancet Global Health* (2018; doi: 10.1016) veröffentlichten Daten lassen wenig Hoffnung, dass die WHO ihr Ziel, den Bewegungsmangel der Weltbevölkerung bis 2025 um 10 Prozent zu senken, erreichen kann.

Die gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität und Sport liegen auf der Hand: Wer sich viel bewegt, leidet seltener unter Bluthochdruck, der zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führt. Körperliche Aktivität kann Diabetes vorbeugen und auch eine präventive Wirkung gegen Brust- und Darmkrebs gilt als erwiesen. Sport und Bewegung hat zudem positive Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und verzögert das Auftreten von Demenzen. Außerdem kann physische Mobilität den Menschen helfen, Übergewicht zu vermeiden. Ab dem 35. Lebensjahr wird empfohlen sich im Sport-Hobbybereich untersuchen zu lassen, weil hier mögliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen schon oft im Vorfeld erkannt werden. Dabei können die Sportmediziner an der SALK schon eine Prognose in Sachen Lebenserwartung abgeben.

WAS ICH NICHT ÜBE, KANN ICH NICHT ABRUFEN.

„Wenn ich mich nicht bewege, wenn ich meine Muskulatur und mein Herz-Kreislaufsystem nicht stärke, dann wird der Einkauf im Supermarkt zum Zehnkampf. Also muss ich mich bewegen. Je gezielter das Training stattfindet, desto weniger passieren auch körperliche Schäden. Das Problem der Gesellschaft ist, dass wir zwar das Wissen haben, aber wir wenden es nicht an, so Mediziner Niebauer. Das Sterblichkeitsrisiko ist um 60 Prozent erhöht wenn man pro Tag acht Stunden sitzt und sich nicht bewegt. Wer also viel herumsitzt – beim Frühstück, auf der Fahrt zur Arbeit, im Büro und zu Hause auf der Couch, bringt locker acht Stunden Unbeweglichkeit zusammen. Wer dagegen schon eine Stunde am Tag körperlich aktiv ist, etwa durch schnelles Gehen oder Radfahren, gleicht dieses Risiko aus, so Niebauer. Die körperliche Inaktivität ist ein sehr potenter Risikofaktor, der stärkste prognostische Marker für eine hohe Lebenserwartung ist dagegen die körperliche Aktivität. Die Inaktivität ist so schädlich wie hohes Cholesterin, hoher Blutzucker und dergleichen mehr.“

PRIM. UNIV. PROF. DR. JOSEF NIEBAUER



MBA, Vorstand Universitätsinstitut für Sportmedizin, Vorstand des Institutes für Sportmedizin des Land Salzburg sowie der Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation - ÖGPR

„Wir meiden die Bewegung als wäre sie gefährlich. Über Sport sollte man weniger reden, sondern diesen einfach nur ausüben!“

FITNESSCENTER ARBEITSWEG

Warum wird mein Weg zur Arbeit nicht zum Trainingslager oder zum Fitnesscenter? Wer insgesamt eine Stunde mit rund fünf Stundenkilometern geht, also zum Beispiel eine halbe Stunde zum Arbeitsplatz und wieder nach Hause, hat sein Risiko ausgeglichen. Das gleiche gilt auch für Radfahren mit rund 15 Stundenkilometern, etwa entlang der Salzach. „Wir müssen uns die Bewegung im Alltag suchen. Kinder zum Beispiel wollen rumturnen. Wir Erwachsene bremsen sie aus und konditionieren sie zum langen Sitzen“, zeigt sich Niebauer von der Bewegungsvermeidung im Alltag erschüttert.

BEWEGUNG BEI KINDERN FÖRDERN

Kinder bewegen sich immer weniger oder gar nicht mehr regelmäßig, sondern spielen Sportspiele am Smartphone, weiß man am Institut für Sportmedizin. Wenn man es in jungen Jahren nicht lernt sich zu bewegen, wenn es nicht gelingt Kindern die Freude am Sport zu erhalten, wenn wir dieses Feuer das in unserem Nachwuchs lodert löschen, bekommen wir es später in höherem Alter nicht mehr an. Kinder lernen aber nicht von den Worten der Eltern, sondern von den Taten der Eltern. Man kann Eltern nur dazu aufrufen Bewegung und Sport zu betreiben, sodass es für die Kinder etwas ganz Natürliches ist.



PROFESSIONELLER FITNESS-CHECK

Das Institut für Sportmedizin bietet individuelle Untersuchungen, Beratungen sowie die Betreuung für Freizeit- und Gesundheitssportler wie auch für Weltmeister und Olympiasieger. Damit kann jedermann den richtigen Sport in der richtigen Dosierung gesund ausüben. Zum ärztlichen Gespräch wird eine Ergometrie oder ein Laufbandbelastungstest, wo die Herzfrequenz und der Blutdruck bestimmt werden, durchgeführt. Eventuell kann Laktat abgenommen und der Atemaustausch gemessen werden. Wer in einem Salzburger Sportverein Mitglied ist bezahlt 64 Euro für eine Sportmedizinische Untersuchung, mit Laktattest 75 Euro. Ist man in keinem Verein, kostet die Untersuchung 108 Euro.

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin
Institut für Sportmedizin des Landes Salzburg, Sportmedizin des Olympiazentrums Salzburg-Rif, Lindhofstraße 20, A-5020 Salzburg, Tel.: +43 [0] 5 7255 – 23200
Email: sportmedizin@salk.at