

Bewegung als Medizin**Warum Aktivität der beste Schutz für unsere Gesundheit ist**

Regelmäßige Bewegung ist eine der effektivsten Maßnahmen zur Prävention und Behandlung zahlreicher Erkrankungen. Doch wie genau beeinflusst körperliche Aktivität unsere Gesundheit, und welche Rolle spielt sie in der Therapie chronischer Krankheiten? Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen, und Michael Pfob, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut für innere, orthopädische und neurologische Erkrankungen am Medifit Wels, erklären, warum unser Körper für Bewegung geschaffen ist, dass bereits kleine Veränderungen gesundheitliche Vorteile bringen und wie jeder von der Medizin „Bewegung“ profitieren kann.

„In der Steinzeit waren wir Jäger und Sammler, wir mussten uns unser Essen selbst besorgen. Heute reicht der Weg von der Couch bis zum Kühlschrank oder zur Haustür, wenn der Lieferservice klingelt“, erklärt Michael Pfob. „Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt, doch der technische Fortschritt hat uns zunehmend in eine sitzende Lebensweise gedrängt.“ Tatsächlich verbringen wir 77 Prozent unserer Wachzeit im sogenannten ‚sedentary lifestyle‘ – eine Entwicklung, die viele Zivilisationskrankheiten begünstigt.

Warum Bewegung so wichtig für unsere Gesundheit ist

Um den eigenen Körper gezielt zu trainieren, braucht es bei vielen Überwindung. „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier“, erklärt Pfob. „Bis die Übungen selbstverständlich werden, müssen sie etwa 80 Mal wiederholt werden, da vergehen einige Wochen. Hier helfen fixe Trainingstage, ein Trainings-Buddy zur Motivation, Fitness-Tracker oder professionelle Anleitung.“ Die Mühe lohne sich aber: „Bewegung ist wie ein universelles Medikament mit vielfältiger Wirkung. Durch Muskelaktivität werden bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet, die im Körper zahlreiche positive Effekte entfalten – sie unterstützen uns bei der Fettverbrennung, beim Glukosestoffwechsel oder bei der Bekämpfung von Krebszellen. Rund 600 dieser Myokine sind bereits bekannt. In Zukunft werden Wissenschaft und Forschung klären, welche Myokine durch welche Trainingsarten freigesetzt werden und wie man diesen Effekt bewusst einsetzen kann.“

Alexander Skreiner ergänzt: „Regelmäßige körperliche Aktivität steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern nimmt eine Schlüsselrolle in der Prävention von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und des Stoffwechsels ein. Zudem wirkt sie positiv auf neurologische Beschwerdebilder

und schützt die Gelenke.“ In seiner täglichen Arbeit sieht der Experte: „Ein trainierter Körper verfügt über eine bessere Koordination und ein geringeres Verletzungsrisiko. Die Selbständigkeit bleibt länger erhalten.“ Bewegung beeinflusse zudem das psychische Wohlbefinden: „Beim Training werden Endorphine ausgeschüttet, die Stress reduzieren und die Stimmung heben“, so Skreiner. Zudem könne Bewegung Alzheimer verzögern und depressive Verstimmungen mildern.

Bewegung im Alltag und gezieltes Training – Das Richtige für jeden

Nicht nur intensives Training ist wirksam, bereits kleine Veränderungen können einen positiven Effekt haben. „Treppensteigen statt Lift, kurze Spaziergänge – das sind einfache erste Schritte“, so Skreiner. Doch um die vollen gesundheitlichen Vorteile zu erzielen, sei strukturiertes Training mit der richtigen Frequenz, Intensität und Dauer erforderlich. Jede Trainingsart bewirke unterschiedliche Anpassungsmechanismen im Körper. „Ausdauertraining verbessert die Herz- und Lungenfunktion, während Krafttraining die Muskulatur und Knochendichte stärkt“, sagt Skreiner. „Eine Kombination aus beiden Formen ist ideal. Besonders wichtig: die richtige Trainingsform für Menschen mit bestehenden Beschwerdebildern. Denn jemand mit Osteoporose oder einer Knieprothese braucht ein anderes Training als ein Patient nach einem Herzinfarkt.“

Bei Vorerkrankungen solle man den eigenen Gesundheitszustand durch einen Sportarzt oder Orthopäden bewerten lassen. „Ein individuell abgestimmter Trainingsplan stellt sicher, dass das Training effektiv ist, ohne zu überfordern“, so Pfob. Vorsicht sei bei Fitnesstrends wie High-Intensity-Training (HIT) geboten. „Dieses Training ist effektiv, aber für Einsteiger nicht geeignet und für Menschen mit Vorerkrankungen nur unter Aufsicht empfohlen.“

Training als Rezept für lange Selbstständigkeit

Ab dem 65. Lebensjahr muss der Fokus verstärkt auf den Muskelaufbau gelegt werden. „Krafttraining hilft, die Selbstständigkeit im Alter zu bewahren. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich selbst einkaufen gehen kann oder auf Hilfe angewiesen bin“, betont Pfob. Auch bei Gelenkerkrankungen spielt die Konstitution eine große Rolle. „Patienten, die bereits vor einer Gelenkabnutzung fit sind, haben nach der Implantation einer Endoprothese ein deutlich besseres Outcome“, erklärt Skreiner. Wer also frühzeitig in seine Fitness investiert, profitiert später von einer besseren Lebensqualität. Dass aber auch im hohen Alter noch effektives Training möglich ist, zeigt sich im Medifit Wels: „Unsere ältesten Kunden sind über 80 Jahre alt und trainieren regelmäßig“, berichtet Pfob. „Viele bleiben dadurch mobil und selbstständig. Selbst Patienten nach einem Schlaganfall oder einer Operation können mit dem richtigen Training ihre Alltagsfähigkeit erhalten.“

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Skreiner_Pfob_Studio_DSC0469.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Experten für Bewegungsverhalten: Prim. Dr. Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen und Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut, Medifit Wels.

Bild: KWG_Skreiner_Alexander_Dr_MSc_Prim_Physikal.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Prim. Dr. Alexander Skreiner, Leiter des Instituts für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation am Klinikum Wels-Grieskirchen

„Regelmäßige körperliche Aktivität steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern nimmt eine Schlüsselrolle in der Prävention von Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und des Stoffwechsels ein.“

„Bewegung wirkt positiv auf neurologische Beschwerdebilder und schützt die Gelenke.“

„Ein trainierter Körper verfügt über eine bessere Koordination und ein geringeres Verletzungsrisiko. Die Selbständigkeit bleibt länger erhalten.“

„Beim Training werden Endorphine ausgeschüttet, die Stress reduzieren und die Stimmung heben.“

Bild: KWG_Pfob_Michael_Mag_BA_Medifit.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: Mag. Michael Pfob, BA, Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut, Medifit Wels

„Um an den Übungen dranzubleiben, helfen fixe Trainingstage, ein Trainings-Buddy zur Motivation, Fitness-Tracker oder professionelle Anleitung.“

„Ein individuell abgestimmter Trainingsplan stellt sicher, dass das Training effektiv ist, ohne zu überfordern.“

„Krafttraining hilft, die Selbstständigkeit im Alter zu bewahren. Es macht einen entscheidenden Unterschied, ob ich selbst einkaufen gehen kann oder auf Hilfe angewiesen bin.“

„Unsere ältesten Kunden sind über 80 Jahre alt und trainieren regelmäßig.“

Das Klinikum Wels-Grieskirchen – www.klinikum-wegr.at

Das größte Ordensspital Österreichs ist eine Institution der Kongregation der Barmherzigen Schwestern vom heiligen Kreuz und der Franziskanerinnen von Vöcklabruck. Mit 35 medizinischen Abteilungen, 1.251 Betten und rund 4.300 Mitarbeitern leistet das Klinikum Wels-Grieskirchen umfassende medizinische Versorgung in Oberösterreich. Der Gesundheitsversorger verzeichnet rund 65.000 stationäre Entlassungen jährlich. Aufgrund seiner zahlreichen Schwerpunkte und Kompetenzzentren bündelt das Klinikum fachübergreifendes Know-how und ermöglicht interdisziplinäre Diagnosen und Behandlungen zum Wohle der Patienten.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, MBA, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415-93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at