

Bewegungsmangel zählt zu den weltweit wichtigsten vermeidbaren Todesursachen. Die Patienten davon zu überzeugen, sich mehr zu bewegen und sportlich aktiv zu sein, ist jedoch leichter gesagt als getan. Aber es zahlt sich aus. Regelmäßiges sportliches Training vermindert das kardiovaskuläre Gesamtrisiko um die Hälfte und reduziert darüber hinaus das Risiko, Krebs oder psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Die vorbeugende Wirkung von regelmäßiger Bewegung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall und Bluthochdruck ist wissenschaftlich gut belegt. Regelmäßiges sportliches Training vermindert das kardiovaskuläre Gesamtrisiko um die Hälfte und reduziert darüber hinaus das Risiko, Krebs oder psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Fitness versus Fatness

Die Lebenserwartung eines Menschen korreliert eindeutig mit seiner körperlichen Fitness, wobei eine eventuell gleichzeitig bestehende Fatness oder Adipositas keine Rolle spielt. (Fitness vs. fatness on all-cause mortality: a meta-analysis. Barry).¹ Danach haben „unfitter“ Menschen im Vergleich zu Fittern ein vom Body Mass Index unabhängiges 2-fach erhöhtes Mortalitätsrisiko, während sich das Sterberisiko bei fittern Übergewichtigen nicht von dem fitter Normalgewichtigen unterscheidet.

Fachgesellschaften empfehlen 150 Minuten Training in der Woche

Gesunde sowie Patienten – je nach ihrer individuellen gesundheitlichen Situation – zu körperlicher Aktivität und sportlicher Betätigung zu motivieren, sollte deshalb eine Herausforderung an jeden Arzt sein.

Fachgesellschaften wie DGK oder die European Society of Cardiology (ESC) empfehlen in ihrer aktualisierten Präventionsleitlinie² mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche in Form von moderater körperlicher Bewegung (wie rasches Gehen, langsames Radfahren oder Wasser-Aerobic). Eine Alternative ist 5 Mal pro Woche 15 Minuten lang intensiv aerob zu trainieren (z.B. in Form

von Jogging oder schnellem Radfahren). Für untrainierte und womöglich deutlich übergewichtige Menschen sind solche Empfehlungen allerdings oft unrealistisch. Doch auch weniger nützt. Start slow. Jeder Schritt zählt. Eine tägliche gesunde Dosis Bewegung – etwa mit Hilfe eines Schrittzählers und einer Zieldosis von 10.000 Schritten pro Tag führt erwiesenermaßen zu positiven Effekten.³

Rezept für Bewegung

Für Arzt-Patienten-Gespräche, die zu mehr körperlicher Aktivität motivieren sollen, lässt sich auch ein „Rezept für Bewegung“ einsetzen. Dazu gibt es eine gemeinsame Initiative der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) und der Bundesärztekammer.⁴ Ein ähnliches Rezept, mit dem sich detailliert auch die jeweils zu empfehlenden Trainingsarten und Trainingsintensitäten „verschreiben“ lassen, bietet der Bundesverband Niedergelassener Kardiologen (BNK) an.⁵

Wichtig für eine zu mehr Bewegung motivierende Gesprächsführung durch den Arzt ist es, den Patienten da abzuholen, wo er individuell steht. Das bedeutet, ihm nicht nur zu erklären, warum körperliche Aktivität für ihn wichtig ist, etwa weil er bereits Risikofaktoren für ein Metabolisches Syndrom hat. Vielmehr ist er auch danach zu fragen, mit welchen Sport- oder Bewegungsarten er Positives verbindet und was er sich in seinem Fall vorstellen könnte, um aktiv zu werden.

Dabei gelte es, Ziele vorzugeben, die auch realistisch sind. Hierfür lassen sich zum Beispiel Trainingstagebücher nutzen, in denen der Patient seine Fortschritte dokumentieren kann. Am besten findet dann natürlich nach einer gewissen Zeit ein Feedback-Gespräch statt, bei dem Fortschritte oder Hinderungsgründe dafür besprochen werden können.

Ideal ist die Erstellung eines individuellen Trainingsplans, der die Konstitution des Patienten und etwa internistische oder orthopädische Begleiterkrankungen berücksichtigt.

Dabei ist Sport als Medikament zu sehen und die Dosis wird schrittweise bis zur optimalen Zieldosis titriert.

Vor Trainingsbeginn zur Sporttauglichkeitsuntersuchung

Bei sportlich Ungeübten, Risikopatienten oder nach längerer Pause sollte im Vorfeld eine Sporttauglichkeitsuntersuchung durch sportkardiologisch erfahrene Fachärzte stattfinden. Sie umfasst neben Anamnese und allgemeiner körperlicher Untersuchung eine Belastungsergometrie. Für leistungsorientierte können zudem Lactat-Leistungstest oder Spiroergometrie indiziert sein.

Für einen Gesunden liegen die Kosten, die ihm für ein „Paket“ aus sportmedizinischer Vorsorgeuntersuchung, Beratung und Trainingsplan entstehen können, meist im Bereich zwischen 100 und 120 Euro. Auf Antrag erstatten einige gesetzliche Krankenkassen den größten Teil davon. Werden Auffälligkeiten festgestellt, fällt die weitere ärztliche Abklärung in den Leistungsbereich der Krankenkasse.

Bei der Wahl der Sportart auch auf die Gelenke achten

Welche Bewegungsform geeignet erscheint, kann oft bereits der Hausarzt abschätzen. Fallen bei einem Patienten allerdings kardiologische Befunde oder relevante Risikofaktoren auf, sollte dieser zur Abklärung der Sporttauglichkeit möglichst an einen entsprechenden Fachkollegen überwiesen werden.

Literatur

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24438729>
2. <http://leitlinien.dgk.org/2016/2016-esc-guidelines-on-cardiovascular-disease-prevention-in-clinical-practice/>
3. <http://www.herzstiftung.de/Ausdauer-sport.html>
4. <http://www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/praevention/sport-und-praevention/rezept-fuer-bewegung/>
5. http://www.bnk.de/files/bnk_files/presse/pressemitteilungen/PM_BNK_Bewegung%20auf%20Rezept.pdf

Disclaimer

Diesen Artikel habe ich im Jahr 2017 verfasst für den Literaturservice Praktische Kardiologie - Journal by Fax, einer Kooperation der Firma Servier Deutschland GmbH und dem BNK (Bundesverband Niedergelassener Kardiologen). Für den Inhalt des Artikels bin ich als Autorin alleine verantwortlich.