Sport ist alles andere als Mord

Sport ist alles andere als Mord
Rauchen, wenig Bewegung und ungesunde Ernährung gehören zu den Auslösern sogenannter Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Herzinfarkt und Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems. Aber auch zu viel Sport hat den Ruf, dem Körper zu schaden. Vereinzelte Berichte über den plötzlichen Herztod bei Freizeitsportlern verunsichern zusätzlich. "Doch dank der guten Vorsorgeangebote in Deutschland sind selbst ambitionierte Freizeitsportler auf der sicheren Seite - vorausgesetzt sie nehmen die Angebote auch an und sind ärztlich angemessen betreut. Auch eine sorgfältige Trainingsvorbereitung ist wesentliche Voraussetzung", sagt Professor Dr. med. Hans-Georg Predel, Leiter der Abteilung Präventive und rehabilitative Sport- und Leistungsmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln. Dies belegt auch eine aktuelle Metastudie: Wissenschaftler der Universität Witten/Herdecke sichteten dafür zahlreiche sportmedizinische Studien. Demnach sollten sich insbesondere Leistungssportler regelmäßig von ihrem Arzt untersuchen und bestätigen lassen, dass sie sportgesund sind. Ambitionierte Freizeitsportler sind über jährliche Vorsorgeuntersuchungen gut abgesichert, so die Studie. Sie sollten aber vor größeren sportlichen Ereignissen - etwa der Teilnahme an einem Marathonlauf - einen Arzt hinzuziehen.
"Die positiven Aspekte regelmäßiger Bewegung überwiegen deutlich", betont Professor Predel im Vorfeld des Herbstsymposiums der DGIM. "Bewegung wirkt sich günstig auf den Stoffwechsel aus, verlangsamt Alterungsprozesse des Gefäßsystems und verringert die Sterblichkeitsrate bei Herzkreislauferkrankungen", so der Experte. Auch bestimmte Krebserkrankungen - wie beispielsweise der Darmkrebs - treten bei regelmäßiger Bewegung seltener auf. Viel schwerwiegendere Folgen habe ein Leben ohne Sport: Bewegungsmangel kostet nach aktuellen Schätzungen der Welt-Gesundheits-Organisation (WHO) weltweit pro Jahr rund fünf Millionen Menschen das Leben.
"Wohl nie in der Geschichte der Menschheit hatten wir ähnlich gute Chancen, ein langes und gesundes Leben zu führen", sagt Professor Predel. Voraussetzung hierfür sei jedoch ausreichende körperliche und geistige Fitness. Wenn Umfang, Dauer und Art der sportlichen Betätigung individuell angepasst sind, kann jeder sinnvoll trainieren und seine persönliche Fitness verbessern: "Ich empfehle regelmäßige Bewegung bis ins hohe Alter. Bis zu einer Stunde moderates Ganzkörper-Training täglich sind bei Inanspruchnahme der gebotenen Vorsorgeuntersuchungen wie Belastungstests und Blutuntersuchungen ideal und völlig unbedenklich", so der Sportmediziner. Die Wahrscheinlichkeit, durch Übertraining am plötzlichen Herztod zu sterben, bleibe verschwindend gering, insbesondere gegenüber dem Risiko, eine durch Bewegungsmangel verursachte Erkrankung mit ähnlich schwerwiegenden Folgen zu erleiden.
Quelle:
R. Leischik u.a.:
Kardiovaskuläre Vorsorge im Breitensport, ambitionierten Freizeitsport und Wettkampfsport über das 35. Lebensjahr hinaus
DMW Deutsche Medizinische Wochenschrift 2014; 139:1731-1734
Bei Abdruck Beleg erbeten.
Pressekonferenz
anlässlich des Herbstsymposiums der Korporativen Mitglieder
der Deutschen Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) e.V.:
Vorbeugen oder Behandeln - Wohin geht die Innere Medizin?
Termin: Mittwoch, 29. Oktober 2014, 13.30 bis 14.30 Uhr
Ort: Salon Ferdinand Heyl, Kurhaus Wiesbaden
Anschrift: Kurhausplatz 1, 65189 Wiesbaden
Themen und Referenten:
Ärzte und Patienten mitnehmen: Welchen Beitrag leistet die DGIM für eine bestmögliche Balance zwischen Vorbeugen und Behandeln?
Professor Dr. med. Michael Hallek
Vorsitzender der DGIM, Direktor der Klinik I für Innere Medizin, Uniklinik Köln
Rheuma und Rauchen - Welchen Einfluss haben wir auf den Verlauf chronischer Entzündungskrankheiten?
Professor Dr. med. Ulf Müller-Ladner
Direktor der Abt. Rheumatologie und Klinische Immunologie der Kerckhoff Klinik Bad Nauheim
Lassen sich Herzkreislauferkrankungen angesichts aktuell anwachsender Risikofaktoren überhaupt wirksam vorbeugen?
Professor Dr. med. Thomas Münzel
Direktor der 2. Medizinischen Klinik und Poliklinik der Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz
Innere Erkrankungen mit Sport und der richtigen Ernährung wirksam verhindern - was bringt es wirklich?
Professor Dr. med. Hans-Georg Predel
Leiter der Abteilung Präventive und rehabilitative Sport- und Leistungsmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln
Präventive Maßnahmen - Engagement der gesetzlichen Krankenversicherung
Norbert Sudhoff
Landesgeschäftsführer der BARMER GEK in Hessen
sowie:
Professorin Dr. med Bianca Wittig
Organisationsleiterin des Herbstsymposiums, Abbivie Deutschland, Wiesbaden
Professor Dr. med. Dr. h.c. Ulrich R. Fölsch
Generalsekretär der DGIM und Beauftragter der Korporativen Mitglieder, Kiel

Pressekontakt für Rückfragen:
Anna Voormann/ Janina Wetzstein
DGIM Pressestelle
Postfach 30 11 20/70451 Stuttgart
Tel.: 0711 8931-457
Fax: 0711 8931-167
wetzstein@medizinkommunikation.org
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=579308" width="1" height="1">

Pressekontakt

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V.

70451 Stuttgart

Firmenkontakt

Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V.

70451 Stuttgart

Die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin e. V. vereint unter ihrem Dach seit ihrer Gründung im Jahr 1882 alle auf dem Gebiet der Inneren Medizin tätigen Wissenschaftler und Ärzte. Ein großes Augenmerk legt die DGIM darauf, Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der Inneren Medizin zu fördern. Erfahren Sie hier mehr über uns, die Organisationsstruktur und welche Ansprechpartner Ihnen bei Fragen behilflich sind.