

**Der Gesundheitsjoker****Fitness in jedem Alter**

**Körperliche Fitness zählt zu den wichtigsten Schutzfaktoren vor Herz- und Krebserkrankungen, somit ist sie einer der bedeutendsten Gesundheitsmarker. Gut, dass man die persönliche Kondition mittels Belastungs-EKG ganz einfach messen kann. Fällt das Ergebnis schlecht aus, heißt es: ab ins Training! Denn nur dann sinkt das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs.**

„Die kardiorespiratorische Fitness wird bestimmt durch das Zusammenspiel von Lunge, Herz, Gefäßen und Muskulatur“, erklärt Michael Porodko, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Wird die maximale Leistungsfähigkeit durch eine Ergometrie erfasst, sagen die Ergebnisse viel über Gesundheitszustand und Sterblichkeitsrisiko aus.“ Die individuelle Kondition lässt ähnlich wie Rauchen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder ein erhöhter Cholesterinspiegel eine Aussage darüber zu, wie wahrscheinlich es ist, dass zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung auftritt. Wer tagsüber zu viel sitzt und sich lediglich morgens oder abends etwas intensiver bewegt, muss mit ähnlichen Gesundheitsfolgen rechnen wie inaktiv lebende Menschen. „Mit jeder unbewegten Minute steigt das Risiko für Rückenprobleme, Diabetes, Krebserkrankungen und Bluthochdruck. Ein sitzender Lebensstil kann nicht nur zu Übergewicht, Adipositas, Depression oder Burnout führen, sondern auch zu geringerer Fitness, weniger Selbstvertrauen und schlechteren Leistungen bei Schülern“, so Porodko.

**Fit in jedem Alter**

„Während des Trainings beschleunigt sich der Herzschlag, der Blutdruck steigt vorübergehend an, wobei er längerfristig absinkt“, erklärt der Kardiologe. „Das Blut zirkuliert schneller durch das Gefäßsystem und der Körper wird mit reichlich Sauerstoff versorgt.“ Darum ist körperliche Aktivität in allen Lebensabschnitten ein wichtiger Teil von Prävention und Therapie. „Die Reduktion des kardiovaskulären Risikos durch regelmäßiges Training tritt nicht nur bei ohnehin schon sportlichen Menschen ein, sondern eine Verbesserung lässt sich ebenso bei anfangs eingeschränkt belastbaren Menschen nachweisen. Dieser Benefit besteht in jedem Alter.“ Vor allem nach einem Herzinfarkt oder bei bereits vorliegender koronarer Herzkrankheit ist regelmäßiges Herz-Kreislauf-Training nach fachärztlicher Untersuchung und unter Anleitung eines Trainingstherapeuten eine wichtige Methode, um das Herz zu kräftigen.

### **Auch mit kleinen Schritten erreicht man große Zielen**

Selbst kleine Belastungsumfänge tun dem Körper gut: „Bereits zehn Minuten täglich zügig spazieren gehen, senkt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 20 Prozent“, sagt Porodko.

Empfohlen wird ein Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten fünfmal pro Woche, noch besser täglich. Die halbe Stunde kann in kleinere Abschnitte unterteilt werden, die jedoch jeweils nicht kürzer als zehn Minuten am Stück dauern sollten, um den Organismus ausreichend zu aktivieren.

„Generell gilt aber auch, dass sich jeder Schritt, den man geht, jede Besorgung, die man zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt, anstatt im Auto zu sitzen, positiv auf die Gesundheit auswirkt. Bereits kleine Aktivitäten, wie Treppensteigen statt Liftfahren, können in Summe einen großen Effekt haben“, sagt Porodko.

### **Bewegung hilft auch gegen Krebs**

Zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahrzehnte beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Krebs. Das Fazit: „Es gilt heute als weitgehend gesichert, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen vermindern kann“, so Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV mit den Schwerpunkten Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse am Klinikum Wels-Grieskirchen. Am besten nachgewiesen ist dies für die Entstehung von Dickdarm- und Brustkrebs. „Dabei kann es sich um Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder andere Bewegungsarten handeln: Entscheidend ist nicht die Art, sondern Intensität und Dauer der Bewegung“, so Thaler. Positiv wirkt sich Bewegung auch auf bereits an Krebs erkrankte Menschen aus. „Vorrangiges Ziel des Trainings ist hier die Vermeidung von Inaktivität“, so Thaler. „In Bewegungsstudien wurde die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft, Lebensqualität und Müdigkeit sowie die Linderung von Angst nachgewiesen.“ Der Großteil der Untersuchungen erfolgte während oder nach Abschluss der verschiedenen Behandlungsformen. „Vor allem bei Patienten mit Brust- oder Dickdarmkrebs gibt es Hinweise für eine Verbesserung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie.“

### **Kurz gesagt**

Je besser die körperliche Ausdauer, desto toleranter ist der Körper gegenüber physischer und psychischer Belastung. Dies gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch besonders für Kinder und Jugendliche und chronisch Kranke. Wer regelmäßig aktiv ist, fordert das Zusammenspiel aus Herz- und Lungenfunktion, Blutzirkulation und Muskulatur. Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für verschiedene Krebserkrankungen und unterstützt Menschen in der Bewältigung ihrer Krebserkrankung. Symptome wie chronische Müdigkeit oder Depression werden verringert. Darüber

hinaus gibt es Hinweise für eine höhere Heilungsrate durch regelmäßiges Ausdauertraining bei Dickdarm- und Brustkrebs.

### **Das sagt die Wissenschaft**

Regelmäßige Bewegung senkt das Herzinfarktrisiko deutlich, nach Angaben der INTERHEART-Studie bei täglichem moderaten Training um 19 Prozent. Auch konnte eine Metaanalyse (Kodama, 2009) zeigen, dass mit einem Anstieg der kardiorespiratorischen Fitness von einem metabolischen Äquivalent (MET) eine Abnahme der Gesamtmortalität und der kardiovaskulären Mortalität von 15 bzw. 13 Prozent verbunden ist. Die österreichweite von der Krebshilfe Oberösterreich beauftragte Untersuchung „Klinische Phase-III-Studie im Rahmen der ABCSG“ unter Leitung von Primarius Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler, Klinikum Wels-Grieskirchen, und Oberärztin Dr. Gudrun Piringer, MSc, Kepler Universitätsklinikum, möchte diese Frage bei Dickdarmkrebspatienten wissenschaftlich beweisen.

### **Bilder und Statements:**

**Bild:** KWG\_Porodko\_Michael\_Dr\_OA\_Innere\_II.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** OA Dr. Michael Porodko, Abteilung für Innere Medizin II, Kardiologie und Intensivmedizin, Klinikum Wels-Grieskirchen

*„Mit jeder unbewegten Minute steigt das Risiko für Rückenprobleme, Diabetes, Krebserkrankungen und Bluthochdruck.“*

*„Ein sitzender Lebensstil kann nicht nur zu Übergewicht, Adipositas, Depression oder Burnout führen, sondern auch zu geringerer Fitness, weniger Selbstvertrauen und schlechteren Leistungen bei Schülern.“*

*„Während des Trainings beschleunigt steigt der Blutdruck vorübergehend an, wobei er längerfristig absinkt.“*

*„Bereits zehn Minuten täglich zügig spazieren gehen, senkt Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um etwa 20 Prozent.“*

**Bild:** KWG\_Thaler\_Josef\_Dr\_Prim\_Univ-Prof\_Innere\_IV.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

**Bildtext:** Prim. Univ.-Prof. Dr. Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV, Schwerpunkte Hämatologie, internistische Onkologie und Palliativmedizin, Nephrologie und Dialyse, Klinikum Wels-Grieskirchen.

*„Es gilt heute als weitgehend gesichert, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko für die Entstehung verschiedener Krebserkrankungen vermindern kann.“*

*„Positiv wirkt sich Bewegung auch auf bereits an Krebs erkrankte Menschen aus.“*

**Das Klinikum Wels-Grieskirchen – [www.klinikum-wegr.at](http://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 4.100 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](mailto:kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at)