

Sport als Medizin

Sport als vorbeugendes Mittel gegen Krankheiten, ist sicher jedem bekannt. Sport bewirkt aber weit mehr. Er kann nicht nur Krankheiten verhindern, er kann sie sogar heilen:

Eine Patientin mit der Diagnose multiple Sklerose wiesen die Ärzte in eine Klinik ein, verordneten ihr Medikamente und absolute Schonung. In ihren Beruf, könne sie niemals mehr zurückkehren. Nach fünf Monaten im Krankenhaus kam die Patientin schließlich völlig geschwächt nach Hause. Und fällte einen einsamen Entschluss: Sie hatte immer gern Sport getrieben, und sie würde es auch jetzt, gegen den ärztlichen Rat, wieder tun. Zunächst waren es winzige tägliche Einheiten, zehn Minuten leichtes Hanteltraining, später kamen Walken, Biken und Skaten dazu. Die zehn Kilo, die sie durch Medikamente und die verordnete Untätigkeit zugenommen hatte, waren schließlich ebenso verschwunden wie die Migräne, unter der sie schon länger litt: "Ich habe mich regelrecht entgiftet gefühlt." Sie fängt wieder an zu arbeiten, halbtags, fährt jeden Tag sieben Kilometer mit dem Fahrrad ins Büro. Heute, zwanzig Jahre später, treibt sie noch immer jeden Tag eine halbe Stunde Sport. Sie hat einen neuen Beruf als Gesundheitsberaterin und einen Mann, der sagt: "Ohne deinen Sport wärest du nicht mehr am Leben."

Bisher galt: Ein kranker Körper braucht vor allem Ruhe. Doch dieses Dogma wankt. Wissenschaftler stellen inzwischen fest: Sport kann nicht nur Krankheiten verhüten, sondern manchmal sogar heilen, in einigen Fällen besser als kostspielige Medikamente.

Bewegung kann Darmkrebs demnach nicht nur vorbeugen. Bereits erkrankte Menschen können möglicherweise ihr Leben retten, wenn sie körperlich aktiv werden. Das Rückfallrisiko bei Darmkrebs wird durch regelmässige Bewegung erheblich gesenkt- und nicht nur dort. Auch Brustkrebs-Patientinnen, die trotz der lähmenden Diagnose bald mit Sport beginnen, erhöhen deutlich ihre Chance, die Krankheit zu überleben. Ein leichtes Training mit Gewichten wirkt bei Krebspatientinnen besonders gut gegen Abgeschlagenheit, Depressionen und Ängste, ergab eine Untersuchung der Universität von Minnesota. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Zuwachs an Muskelkraft den Frauen ermöglicht, sich in ihrem angegriffenen Körper wieder sicher zu fühlen. Eine Brustkrebs-Patientin bestätigt: Obwohl die 50-Jährige zuvor nie Sport getrieben hatte, nahm ihre Onko-Walking-Gruppe nach der Operation sehr schnell einen wichtigen Platz in ihrem Leben ein. Weil die Bewegung sie stärker machte. "Jedes Mal konnte ich wieder ein bisschen mehr. Das hat mir das Vertrauen in meinen Körper zurückgegeben." Auch Gesunde können von solchen heilsamen Effekten profitieren: "Das Wissen um die eigene sportliche Leistung, verbunden mit dem Gefühl, Situationen meistern zu können", erklärt Sportwissenschaftler Walter Brehm, "macht innerlich stark und selbstbewusst."

Eine Studie an Patienten mit stark verengten Herzkranzgefäßen zeigt: Nur 20 Minuten Sportprogramm täglich wirkten besser und nachhaltiger als eine operative Erweiterung der Gefäße. Die körperlich aktiven Teilnehmer klagten im Verlauf eines Jahres weit seltener über Beschwerden und Schmerzen als jene, die chirurgisch behandelt worden waren und bei denen der Eingriff zum Teil sogar wiederholt werden musste. Bei Migräne-Patientinnen stellten türkische Forscher bereits nach sechs Wochen Ausdauersport deutliche Erfolge fest: Die Anfälle traten nur noch halb so häufig auf und waren ein Drittel weniger stark. Und bei einer Langzeitstudie aus den USA war der Effekt von Krafttraining doppelt so groß wie der Nutzen von Osteoporose-Tabletten: Zwei Stunden Muskeltraining pro Woche senkten das Risiko einer Hüftfraktur um mehr als ein Drittel.

Dass Sport außerdem nicht nur schlechte Laune vertreibt, sondern auch eine wirksame Therapie gegen psychische Erkrankungen und Störungen sein kann, haben jetzt mehrere neue Studien belegt. Eine amerikanisch-kanadische Forschergruppe zum Beispiel verordnete einer Gruppe schwer depressiver Patientinnen und Patienten, regelmäßig mindestens 30 Minuten zu Fuß zu gehen oder Fahrrad zu fahren. Allein durch dieses Bewegungsprogramm nahmen die Symptome der Krankheit um bis zu 50 Prozent ab.

Eine Untersuchung an der Berliner Charité deutet darauf hin, dass auch Angststörungen mit Bewegung gebessert werden können: Die Ärzte hatten gesunden Menschen einen Panik auslösenden Stoff injiziert und sie anschließend eine halbe Stunde aufs Laufband geschickt: Atemnot, Herzrasen und auch Übelkeit gingen daraufhin zurück.

Schwedische Forscher fanden heraus, dass Menschen, die in ihren mittleren Jahren mindestens zweimal pro Woche Sport trieben, Jahrzehnte später nur halb so häufig von Alzheimer betroffen waren wie träge Altergenossen. Immer mehr Wissenschaftler gehen davon aus, dass bis ins hohe Alter neue Nervenzellen im Gehirn entstehen, wenn man sie geistig und körperlich fördert. Und genau diese frischen Neuronen bilden möglicherweise den besten Schutz vor Demenz und Depressionen.

Sport ist eine Medizin, die man in keiner Apotheke kaufen kann. Kein Pharma-Unternehmen bemüht sich um ihre Vermarktung, keine Arzneimittelbehörde prüft Nutzen und Nebenwirkungen. Wahrscheinlich blieb ihre heilsame Kraft deshalb lange Zeit unerforscht. Nur wer sie am eigenen Leib erprobt hat, manchmal sogar gegen den Rat der Ärzte, schwört darauf- auch ohne wissenschaftliche Beweise.

Quelle: www.brigitte.de