

Sport bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Sport bei Krebserkrankungen
Gesprächsreihe ./. Beweg gesund bleiben 19.09.2019, 18:30 Uhr

Sportliche Aktivität ist ein Gebot für Gesunde und eine Option für kranke Mitmenschen. In jedem Falle ist allerdings bei Erkrankten zuvor der Rat des behandelnden Arztes einzuholen.

Zu den häufigsten Erkrankungen überhaupt zählt die Bluthochdruck-Erkrankung. Hier erweist sich sportliche Aktivität als ausgesprochen hilfreich. Diese zielt auch darauf ab, das Körpergewicht zu kontrollieren. Ausdauer-Sportarten wie Walken/Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind auch bei Bluthochdruck-Erkrankung zumutbar. Allerdings sollten Leistungsgrenzen nicht überschritten werden. Als Regel gilt die körperliche Belastung mit einem Puls von 120-130/Min.

Eine einfache Maßnahme ist das tägliche Treppensteigen und Vermeidung von Aufzügen, um dadurch die körperliche Fitness zu erhalten.

Bei Herzerkrankungen hängt es vom Schweregrad der Erkrankung ab. Bei bestehender Herzschwäche mit Luftnot und Einlagerung von Wasser ist sportliche Aktivität nur begrenzt zumutbar. Körperliche Bewegung fördert darüberhinaus die Durchblutung und die Elastizität der Gefäße.

Bei Krebserkrankungen hängt es sicher vom allgemeinen Zustand und der Art der Erkrankung ab, in wieweit sportliche Maßnahmen durchführbar sind. Allerdings spricht das Vorliegen einer Krebserkrankung nicht prinzipiell gegen sportliche Aktivität. Hier ist der Rat der behandelnden Ärzte sinnvoll.

Körperliche Bewegung fördert auch das Wohlbefinden und kann so ein Teil der Therapie sein.

Umgekehrt wirkt sich sportliche Aktivität günstig auf das Körpergewicht aus. Insbesondere das Bauchfett ist eine immunologisch hochaktive Masse, die aufgrund der Aktivierung von bestimmten Botenstoffen im Körper das Risiko des Auftretens von bösartigen Erkrankungen fördert. Dies gilt z. B. für Darmkrebs und auch gynäkologische Tumore.

Prof. Dr. med. Andreas Tromm
Chefarzt der Klinik für Innere Medizin
Augusta-Kranken-Anstalt Bochum gGmbH
Betriebsstätte Evangelisches Krankenhaus Hattingen