



Prof. Dr. Daniel Theisen, Head of Unit, Sports Medicine Research Laboratory, Luxembourg Institute of Health

Bewegung ist Medizin

Am Luxembourg Institute of Health forscht Daniel Theisen zur Auswirkung von Bewegung und Sport auf chronische Erkrankungen in der Prävention und Therapie. Sein Credo lautet: Es ist nie zu spät! „Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler – Laufen liegt dem Homo sapiens in den Genen! Wir sind also optimal getunt für Bewegung“, so der Forscher. „Nur leider ist es in der modernen Gesellschaft nicht mehr überlebenswichtig, zu laufen. Eine andere Eigenschaft, die auch in unseren Genen programmiert ist, hat den Vorrang: möglichst ökonomisch zu sein und unnötige Energieverluste zu vermeiden. Wir kümmern uns mehr um die Karosserie unseres Autos als um die eigene, auch was den jährlichen Check-up angeht.“ Das Bewegungsdefizit fängt schon bei den Kindern an. Sie werden mit dem Auto zur Schule gefahren und mittags sitzen sie vor dem Fernseher oder PC, statt draußen zu toben. Daniel Theisen wünscht sich die alten Zeiten der Leibeserziehung im wahrsten Sinne des Wortes zurück – Freude an Sport und Bewegung als Teil des Erziehungsauftrags der Schulen. Denn die Basis für langfristige Gesundheit wird schon im Kindesalter gelegt. So baut sich das Knochenpotential in den ersten 20

Lebensjahren auf – bei späterer Osteoporose z. B. kann mit Bewegung nur noch der weitere Verlust reduziert werden.

Der aktuelle Stand der Wissenschaft belegt eindeutig, dass Bewegung und Sport einen positiven Einfluss auf die Prävention und den Verlauf fast aller chronischen Erkrankungen haben: Koronare Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose – sie alle lassen sich mit Bewegung bekämpfen. Bei Diabetes beispielsweise wirkt Bewegung genauso auf den Organismus wie die Gabe von Insulin, sodass die Insulindosis reduziert werden kann. „Exercise is medicine“, so der Forscher. „Leider greifen aber Patienten genauso wie teilweise die Ärzte immer noch lieber zur Pille, als sich selber mal körperlich anzustrengen. Daher ist es uns als Forschern ein ganz besonderes Anliegen, Ärzte und Patienten zu sensibilisieren und über die Vorteile von Bewegung und Sport aufzuklären.“ Auch bei genetischer Disposition für bestimmte Erkrankungen lässt sich das Risiko einer Erkrankung deutlich reduzieren. „Es gibt kaum eine Erkrankung, bei der Bewegung schädlich ist“, so Theisen. „Bei bestimmten Pathologien oder Verletzungen sollten Sie die Art des Trainings mit Ihrem Arzt abstimmen. Sie selber kennen Ihren Körper am besten und wissen, was Ihnen guttut, auch wenn Sie dies vielleicht wieder neu lernen müssen. Am besten unter professioneller Aufsicht.“ Ein besonderes Anliegen ist es dem Forscher, ältere Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. „Gehen Sie raus aus der Komfortzone und bremsen Sie den natürlichen physiologischen Alterungsprozess. Jeder Schritt Bewegung ist ein Schritt in Richtung mehr Lebensqualität und vor allem Erhalt der Autonomie.“ Weitere positive Aspekte sind die soziale Dimension und die positive Auswirkung auf Geist und Psyche.

Zum aktuellen Stand der Forschung erläutert Theisen die laufenden Langzeitstudien mit Blick auf die Bewegungsempfehlungen der WHO. Diese wurden auf Basis der Auswertung von zahlreichen Fragebögen erstellt. Die Forschung versucht nun, über objektivere Messungen herauszufinden, ob weniger langes Training mit höherer Intensität den gleichen gesundheitsfördernden Effekt hat. „Solange aber keine wissenschaftlich fundierten Ergebnisse vorliegen, gelten die Empfehlungen der WHO“, betont Theisen.

Viele Informationen und Tipps für Sport und Bewegung bei unterschiedlichen Krankheitsbildern finden Sie unter www.sport-sante.lu.

Unter www.tipps.lu finden Sie eine App des Luxembourg Institute of Health zur völlig anonymisierten Erfassung und Kontrolle Ihrer sportlichen Aktivitäten.