Chronische Erkrankungen

Sport als Therapie – Was lässt sich erreichen?

Körperliche Aktivität ist ein wesentlicher Baustein in der Therapie von Patienten mit chronischen Erkrankungen. Ebenso wie Medikamente muss Sport allerdings ebenfalls indikationsgerecht und richtig dosiert eingesetzt werden.

Sport als Therapie, die dazu beitragen kann, Krankheiten zu besiegen: Nur ein Wunsch – oder doch Wirklichkeit? Zu diesem Thema referierte Prof. Dr. Martin Halle auf dem diesjährigen DGSP-DGPR-Kongress. Dass Bewegung gesund ist und fit hält, sei unumstritten, so der Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der Technischen Universität München: „Eine Muskulatur, die beansprucht wird und leistungsfähig ist, beeinflusst den Stoffwechsel und die Funktion vieler Organe, und übt so einen positiven Einfluss auf die Gesundheit aus“. Weniger klar sei jedoch oft, dass körperliches Training auch ein wichtiger Bestandteil in der Therapie insbesondere chronischer Erkrankungen ist. „Man hatte sogar im Gegenteil lange Zeit die Vorstellung, dass sich Patienten mit Herzinsuffizienz oder nach einem Herzinfarkt stark schonen müssten, um das Organ nicht zu überlasten“, sagte Halle.

Die prospektive, randomisierte und kontrollierte HF-ACTION (Heart Failure: A Controlled Trial Investigating

Outcomes of Exercise Training)-Studie habe bei medikamentös optimal versorgten Patienten mit Herzinsuffizienz (mittlere linksventrikuläre Ejektionsfraktion <35%) jedoch zeigen können, dass ein körperliches Training sicher ist: „Zwischen den Patienten der Ausdauertrainingsgruppe und den Patienten der Kontrollgruppe ohne Training traten keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich Nebenwirkungen wie Myokardinfarkt und schweren Arrhythmien oder schwerwiegenden unerwünschten Ereignissen wie Tod nach Belastungsende auf“, berichtete Halle [1].

Signifikante Reduktion der kardiovaskulären Mortalität

Zudem habe bei entsprechender Risikoadjustierung für zuvor festgelegte Prädiktoren der Mortalität (z. B. linksventrikuläre Funktion, Anamnese mit Vorhofflimmern) eine signifikante Reduktion des kombinierten sekundären Endpunkts – kardiovaskuläre Mortalität oder Hospitalisierung aufgrund der Herzinsuffizienz – bei den Trainierten belegt werden können. Auch bei Patienten mit Krebserkrankungen herrschte noch vor einigen Jahren das Dogma vor,

dass insbesondere unter einer laufenden Therapie Ruhe und Schonung eingehalten werden müssten. Heute weiß man, dass ein sportliches Training zur raschen Erholung in der Rehabilitation, zur schnellen Wiederherstellung der körperlichen Leistungsfähigkeit und zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt. „Auch konnte für viele Tu-

morentitäten eine geringere tumorspezifische Sterblichkeit nachgewiesen werden, beispielsweise für das Mammakarzinom, das Kolorektalkarzinom oder das Prostatakarzinom“, ergänzte Halle [2–4].

Auch Dialysepatienten profitieren

Ausdauertraining kann auch die körperliche Fitness und das Wohlbefinden von Dialysepatienten verbessern. Wie Halle berichtete, gibt es Praxen, in denen die Patienten während der Dialyse im Liegen ein Ausdauertraining mit dem Fahrradergometer absolvieren können, sodass sie, quasi nebenher, Muskelmasse aufbauen und ihre Leistungsfähigkeit steigern können. „Ein positiver Nebeneffekt des Trainings ist, dass die Dialysedauer um eine halbe Stunde reduziert werden kann, weil die Kardiozirkulation und damit die Auswaschung höher ist“, sagte Halle. Diese Sporttherapie sei auch für ältere, schwächere und sogar unterschenkelamputierte Dialysepatienten geeignet.

Abschließend wies Halle darauf hin, dass eine Sporttherapie bei chronisch Kranken, ebenso wie Medikamente, sorgfältig ausgewählt und dosiert werden müsse. „Wenn Sport als integrativer Bestandteil einer ganzheitlichen medizinischen Behandlung verstanden und eingesetzt wird, leistet er einen wichtigen Beitrag zur Therapie“, betonte Halle.

(Silke Wedekind)

Literatur

- [1] O'Connor CM et al. JAMA 2009; 301(14):1439–1450
- [2] Holmes MD et al. JAMA 2005; 293(20):2479–2486
- [3] Meyerhardt JA et al. J Clin Oncol 2006; 24(22):3527–2534
- [4] Kenfield SA et al. J Clin Oncol 2011; 29(6): 726–732

Gemeinsamer Kongress für Sportmedizin und kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) und der Deutschen Gesellschaft für Prävention und Rehabilitation (DGPR), Frankfurt/M 2016, Sitzung „E-4: Trainingsprogramme für Jung und Alt“

Sport ist gesund und steigert die Lebensqualität!