

Sport ist Mord – oder hatte Churchill doch recht?

Prof. Dr. Hans Rickli, Chefarzt Kardiologie Kantonsspital St. Gallen, packte am diesjährigen Gesundheitssymposium St. Gallen ein Thema auf, das allgegenwärtig ist. «Sport ist Mord» sagen die einen, «regelmässige Bewegung ist unentbehrlich» die andern. Wo liegt die Wahrheit? Dazwischen? Oder hatte Churchill recht, dem noble Zurückhaltung sportlichen Aktivitäten gegenüber zugeschrieben wird?

Churchills vielzitiertes Geheimnis fürs Alter heisst: «No sports, whisky and cigars.» Hatte er damit recht? – Sicher nicht, was das Rauchen angeht, zeigt doch die berühmte INTERHEART-Studie, dass 20 Zigaretten pro Tag ein 4-fach erhöhtes Risiko für Herzinfarkt bedeuten. – Und der Whisky? Hier ist es nicht so eindeutig. Sicher gilt: Zuviel ist ungesund, aber 1 bis 2 Drinks pro Tag für Männer, 1 Drink für Frauen und ältere Menschen können durchaus einen günstigen Effekt zur Verhinderung von Herz-Kreislauferkrankungen und somit auch für die Sterblichkeit darstellen.

Macht Anstrengung krank?

Interessant ist die Beziehung zwischen körperlicher Anstrengung und Herzinfarkt. Beim Vergleich von über 1'000 Herzinfarkt-Patienten trat bei zirka jedem Zwanzigsten ein Herzinfarkt während oder nach körperlicher Anstrengung auf. Im Vergleich zur Ruhepause ist das durchschnittlich 5 Mal höher. Körperliche Anstrengung erhöht also das Herzinfarkt-Risiko. Dieses Risiko ist jedoch stark vom Mass bisheriger, regelmässiger körperlicher Betätigung abhängig. Schon bei 1 bis 2 Mal pro Woche sinkt das Risiko auf einen Fünftel. Bei noch regelmässiger körperlicher Aktivität besteht ein verhältnismässig sehr tiefes Risiko.

Daraus ergibt sich eine paradoxe Wirkung körperlicher Anstrengung: Körperliche Aktivität kann für die Gesundheit schädlich wie nützlich sein. Wer sich regelmässig bewegt, erhöht sein Risiko während der körperlichen Aktivität nur gering. Wer allerdings nur im Winter Schnee schaufelt und sonst gar nichts tut, erhöht sein Herzinfarktrisiko während des Schneeschaufelns um einen Faktor von 100 bis 200.

Herzinfarkt – Schicksal oder beeinflussbar?

Von Bedeutung ist natürlich, Herznotfälle zu vermeiden. Beeinflussbare Faktoren sind dabei: weniger rauchen, den hohen Blutdruck senken, Diabetes gut einstellen, den gestörten Fettstoffwechsel in den Griff kriegen, seinen Lebensstil dank körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung ändern sowie Stress und Depressionen vorbeugen. Nicht beeinflussbar sind dagegen höheres Alter und männliches

Geschlecht. Das zeigt die INTERHEART-Studie (Lancet 2004; 364:937-52), die 15'152 PatientInnen mit erstem Herzinfarkt mit 14'820 Personen ähnlichen Alters und Geschlechts verglich.

Es ist nie zu spät, um körperlich aktiv zu werden

Mehr Bewegung kann für jede/n gut sein. Beginnen kann man auch noch in reiferen Jahren. Wichtig ist dabei eine Risikoabschätzung oder Abklärung durch den Hausarzt. Bedeutungsvoll sind dabei die Vorgeschichte (persönlich und Familie) sowie ein Elektrogramm (EKG).

Das Team der ins Kantonsspital St. Gallen integrierten Swiss Olympic Medical Base bietet primär für Schweizer Spitzen- und Nachwuchssportlerinnen und Sportler sportmedizinische Abklärungen. Zudem besteht aber auch für die ambitionierten Hobbysportlerinnen und Sportler eine sportmedizinische Sprechstunde und eine Sportphysiotherapie. Durch das breite Angebot des Kantonsspitals und die hervorragend qualifizierten Mitarbeiter kann eine weitreichende Palette abgedeckt werden:

- Sportorthopädie
- Sporttraumatologie
- Sportneurologische Sprechstunde
- Kardiale und pulmonale Leistungsdiagnostik
- Ambulante und operative Eingriffe
- Sportphysiotherapie
- Massage
- Ausdauer-, Kraft und Schnelligkeitsdiagnostik
- Ernährungsberatung
- Moderneste Bildgebende Diagnostik im Hause (MRI, CT, Röntgen etc.)

Bei der Ausführung der Untersuchungen steht ein routiniertes Team von Ärzten, Physiotherapeuten und Masseuren bereit.

Die 10 goldenen Regeln für «gesunden» Sport

- Zehn goldene Regeln weisen den Weg zu mehr Gesundheit und Fitness:
- Zum Anfangen ist es zu spät
 - Auf den Körper hören

- Langsam beginnen – allmählich steigern
- Integration in den Alltag: Mindestens 30 Minuten moderates Training an möglichst vielen Tagen in der Woche
- «Sprechregel»: Normales Sprechen sollte nach grosser Belastung stets noch möglich sein
- Regelmässigkeit ist das oberste Gebot
- Sportart variieren, damit der ganze Körper profitiert und einseitige Belastungen vermieden werden
- Ausdauertraining mit Kraft- und Koordinationsübungen ergänzen
- Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen.
- Genügende Erholung und Körperpflege steigern die Leistungsfähigkeit.

Fazit

Und wie ist es nun genau mit Winston Churchill? «No sports, whisky and cigars» hat er gar nicht propagiert. Sein Geheimnis lautete vielmehr:

- regelmässige Bewegung,
- gelegentliche Zigarren,
- mässig Whisky,
- eine positive Lebenseinstellung und
- wahrscheinlich gute Gene.

Text: Dr. Hans Balmer

