



# Bewegung ist Medizin

## Sportliche Aktivität – keine Frage des Alters

**Regelmäßige körperliche Aktivität ist keine Frage des Alters – im Gegenteil: »Gerade in der zweiten Lebenshälfte kommt sportlicher Betätigung für die Gesundheit eine Schlüsselrolle zu. Wer sich regelmäßig bewegt, sorgt dafür, dass nahezu jeder Bereich seines Körpers von den positiven Effekten profitiert«, weiß der Münchner Orthopäde Dr. Heribert Konvalin vom MVZ im Helios.**

Von Dr. Nicole Schaezler

**Herr Dr. Konvalin, das Auto, der Fahrstuhl, die Rolltreppe – unser modernes Leben ist davon geprägt, dass uns viel körperliche Arbeit abgenommen wird. Gefährdet dies auf Dauer unsere Gesundheit?**

**Dr. Konvalin:** Jede Form von regelmäßiger Bewegung hilft, das Muskel- und Skelettsystem wie auch das Immunsystem zu stärken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen und – falls nötig – überschüssige Pfunde abzubauen. Ebenso sprechen bereits bestehende Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte oder eine Diabeteserkrankung gut auf regelmäßige körperliche Aktivität an. Sogar auf das Schmerzempfinden hat Sport einen positiven Einfluss: Studien zeigen, dass die individuelle Schmerzschwelle und damit die Schmerztoleranz insbesondere durch regelmäßiges Ausdauertraining erhöht wird. Aber auch die Psyche profitiert. Der Gute-Laune-Schub ist sogar messbar. Schon bei einem längeren zügigen Spaziergang produziert der Körper vermehrt Serotonin und Dopamin und baut gleichzeitig Stresshormone ab. So gesehen, berauben wir uns mit der



Reduzierung unseres täglichen Bewegungsums auf ein Minimum der vielleicht besten gesundheitsfördernden Strategie, die uns Menschen zur Verfügung steht.

### **Fördert Sport auch die Gelenkgesundheit?**

**Dr. Konvalin:** Auf jeden Fall. Gut entwickelte Muskeln stabilisieren und entlasten das Gelenk, außerdem passt sich der Gelenkknorpel an den Trainingsreiz an und wird damit widerstandsfähiger. Von diesem Grundprinzip »Funktion bestimmt die Form« profitiert letztlich der gesamte Bewegungsapparat, denn Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder sind nur so leistungsfähig, wie es dem Grad ihrer Beanspruchung entspricht.

### **Stimmt es, dass Sport auch das Osteoporoserisiko senkt?**

**Dr. Konvalin:** Richtig ist, dass der Knochenaufbau am besten mit sportlicher Aktivität angeregt wird – und dies sogar noch im fortgeschrittenen Alter. Dieser Effekt wird über eine moderate Belastung des Knochens durch die Muskeln erzielt. Übrigens wirkt sich vor allem Treppensteigen und Bergaufgehen positiv auf den Knochenstoffwechsel aus, weil gegen die Erdanziehung gearbeitet werden muss. Patienten, die z.B. aufgrund einer familiären Vorbelastung ein erhöhtes Osteoporoserisiko haben, wird deshalb oft geraten, regelmäßig Wandern zu gehen.

### **Wann ist es sinnvoll, vor dem Einstieg ins Training einen Arzt aufzusuchen?**

**Dr. Konvalin:** Bei Übergewicht, einer Herz-Kreislauf- oder einer anderen bekannten chronischen Erkrankung ist es auf jeden Fall ratsam,

sich vorab internistisch untersuchen zu lassen, um Risiken auszuschließen. Eine eingehende orthopädische Untersuchung empfiehlt sich, wenn Beschwerden im Bewegungsapparat, z.B. Gelenk- oder Wirbelsäulenprobleme, bestehen. In diesen Fällen kann es sein, dass bestimmte Sportarten nicht oder nur eingeschränkt infrage kommen. Hat der Arzt grünes Licht für die favorisierte Sportart gegeben, macht es Sinn, den Körper einige Wochen vor Beginn des Sports auf eine moderate Belastung einzustellen, etwa mit Radfahren oder einem Ergometertraining.

### **Welche Sportarten sind für Menschen, die körperlich wieder aktiver werden möchten, aus Ihrer Sicht besonders empfehlenswert?**

**Dr. Konvalin:** Für Personen, die längere Zeit keinen Sport betrieben haben, haben sich vor allem Ausdauersportarten bewährt. Ausdauer bedeutet Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung. Bei einer auf Ausdauer angelegten Sportart wird also die Fähigkeit trainiert, die körperliche Leistung über einen möglichst langen Zeitraum hinweg aufrecht zu erhalten. An den dafür notwendigen Anpassungsreaktionen des Körpers sind fast alle Organe und Stoffwechselsysteme beteiligt – auch wenn man den Kraftaufwand nur in bestimmten Muskelpartien spürt, etwa in den Beinmuskeln beim Laufen oder Radfahren. Ausdauer wird vor allem durch regelmäßige dynamische Belastung trainiert. Hierbei besteht ein ständiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung der arbeitenden Muskulatur. Typische dynamische Bewegungsformen sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Jogging, Skilanglauf, Radfahren oder Schwimmen.

# Auf geht's zum Wandern!

**Wandern durch das saftige Grün der Wiesen und Wälder, auf Hügeln oder in den Bergen ist als Ausdauersportart in jedem Alter möglich. Im Gespräch mit TOPFIT gibt Dr. Konvalin Tipps für (Wieder-)Einsteiger.**

## Jetzt, im Herbst, bietet es sich an, die Wanderschuhe zu schnüren...

**Dr. Konvalin:** ... Wandern ist in der Tat für untrainierte, übergewichtige oder ältere Menschen sehr geeignet. Die positiven Wirkungen auf die Gesundheit stellen sich bereits bei gemäßigttem Gehtempo ein. Wichtig ist, dass die Belastung langsam gesteigert wird. Eine zwei- bis dreistündige Tour in flachem bis leicht hügeligem Gelände ist ein guter (Wieder-)Einstieg in diesen Sport. Bei Touren in die Berge sollte der Aufstieg zu Beginn nicht länger als eine Stunde dauern. Zur Orientierung: Ein gesunder, durchschnittlich trainierter Mensch schafft rund 300 bis 400 Höhenmeter in der Stunde, Untrainierte benötigen in der Regel mindestens zwei Stunden für 400 Höhenmeter.

## Wie hoch sollte das Gehtempo sein?

**Dr. Konvalin:** Generell sollte man nur so schnell gehen, wie es dem aktuellen Fitnesszustand entspricht. Ideal ist, wenn man sich noch gut unterhalten kann, ohne dabei ins Schnaufen oder außer Puste zu kommen. Auch ein Pulsmessgerät kann helfen, die individuell angemessene Belastung zu ermitteln: Sofern mit dem Arzt kein anderer Wert vereinbart wurde, gilt als grobe Faustregel, dass man die Pulsfrequenz 180 minus Lebensalter nicht überschreiten sollte. Grundsätzlich gilt: Wenn man merkt, dass die Anstrengung vielleicht doch zu hoch wird, sollte man die Wanderroute rechtzeitig verkürzen.

## Ist auch im Herbst die ausreichende Flüssigkeitszufuhr ein Thema?

**Dr. Konvalin:** Ja, beim Wandern ist es zu jeder Jahreszeit wichtig, viel zu trinken – auch wenn

man keinen Durst verspürt. Je nach Belastungsintensität und Umgebungstemperatur kann der Flüssigkeitsverlust durch Schwitzen zwischen 0,5 und zwei Liter pro Stunde betragen. Deshalb sollten Wanderer während einer Tagestour drei bis fünf Liter Flüssigkeit trinken. Wasser, Saftschorlen und Kräutertees sind dafür am besten geeignet. Zur Stärkung bieten sich kleine kohlenhydratreiche Snacks an. Von Energydrinks oder -snacks rate ich dagegen ab. Und natürlich sollte auch Alkohol während der Tour tabu sein.

## Was ist eine sinnvolle Ausrüstung?

**Dr. Konvalin:** Wichtigster Ausrüstungsgegenstand sind die (Berg-)Schuhe. Je spezieller der Weg, desto leistungsfähiger müssen sie sein. Völlig ungeeignet sind Turnschuhe oder Schuhe ohne Profilsohle – dies gilt auch in der Ebene bzw. auf gut ausgebauten Forstwegen. Gute Wanderschuhe haben eine abriebfeste Profilsohle, die für einen guten Bodenkontakt sorgt und verhindert, dass man auf feuchtem Boden ausrutscht. Außerdem sind sie knöchelhoch geschnitten, um dem Fußgelenk in unebenem Gelände ausreichend Stütze zu bieten. Die Schuhe müssen wasserdicht und steif sein. Generell sollten Wanderschuhe genügend Platz nach vorn bieten, auch um die Zehen beim Bergabgehen zu schonen. Die Ferse sollte bei leichter Schnürung etwa einen Zentimeter Spielraum nach hinten haben, jedoch nicht nach oben rutschen können. Socken dürfen nicht rutschen und auch keine Falten werfen.

## Welche weiteren Gegenstände sollte man dabei haben?

**Dr. Konvalin:** Neben Wechselwäsche, Getränken und Proviant sollte im Rucksack noch Platz für weitere wichtige Ausrüstungsgegenstände sein, etwa ein Handy, in dem die Notrufnummern eingespeichert sind, ein Kompass, Wanderkarte, ein Erste-Hilfe-Set und Sonnenschutz. Für Bergtouren empfiehlt der Deutsche Alpenverein noch die Mitnahme einer Rettungsdecke zum Schutz vor Unterkühlung bei Verletztenerlagerung und einer Trillerpfeife.

## Stichwort Rucksack: Wie trägt man seinen Rucksack am besten, ohne seinen Rücken allzu sehr zu belasten?

**Dr. Konvalin:** Der Rucksack sollte zum einen gut an die individuelle Rückengröße angepasst und zum anderen richtig eingestellt sein, um so weder die Schultern noch die Wirbelsäule oder die Hüften übermäßig zu belasten. Wichtig ist, dass nicht zu viel Gewicht auf den Schultern lastet – ein sehr häufiger Grund für schmerzhafte Reizerscheinungen am Schulterreckgelenk. Deshalb sollten die Schultergurte nicht zu stark gestrafft sein – aber sie sollten natürlich auch nicht zu locker sitzen. Ein Brustgurt zwischen den Schulterriemen entlastet die Schultern zusätzlich. Dagegen darf der Hüftgurt ruhig das Hauptgewicht des Rucksacks tragen; hierfür sollte dieser die beiden Beckenknochen fest umschließen.

## Würden Sie Wanderstöcke empfehlen?

**Dr. Konvalin:** Wanderstöcke helfen, Gelenke zu schonen. Auf diese Weise wird die Belastung um bis zu 30 Prozent reduziert – und zwar nicht nur für Beine und Gelenke, sondern auch für die Wirbelsäule. Außerdem geben Stöcke zusätzlichen Halt und haben einen Trainingseffekt für Arme, Schultern, Brustwirbelsäule und Bauchmuskulatur. Sinnvoll sind gefederte Wanderstöcke, die die harten Stöße nicht an Hände und Arme weiterleiten, sondern abdämpfen. Empfehlenswert sind z.B. dreiteilige Teleskopstöcke, die bei Nichtgebrauch zusammengeschoben und leicht am Rucksack befestigt werden können. Damit die Stocklänge individuell passt, sollte die Armbeuge etwa einen 90-Grad-Winkel beschreiben.



## Zur Person

**Dr. med. Heribert Konvalin** ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Physikalische Medizin und praktiziert im MVZ im Helios. Zu seinen Leistungsschwerpunkten gehören neben der (arthroskopischen) Behandlung von Schultererkrankungen u. a. auch Knie-, Ellbogen- und Sprunggelenkarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie, regenerative Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen.

**Dr. Konvalin ist Vorsitzender der Gesellschaft für Prophylaktische Orthopädie.**

Nähere Infos: [www.mvz-im-helios.de](http://www.mvz-im-helios.de)