

Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter

Februar 2014

Bewegung - Medizin die hilft

Bei einem gesunden Lebensstil ist eine moderate Bewegung sowie eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Besonders die Kombination aus Stress und Bewegungsarmut führt oft zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und dessen metabolische Folgen. Schon leichte körperliche Aktivität von 15 Minuten am Tag führt im Vergleich zu keiner Bewegung zu einer um 3 Jahre verlängerten Lebenserwartung (Bundesärztekammer).

Dosierte Bewegung (2-3x Woche je 30 Minuten Walken, Fahrradfahren oder Schwimmen) ist primär präventiv für Gesundheit und Lebensqualität, kann aber auch bei bereits erkrankten Menschen unterstützend wirken.

Studien zeigen eine Reduktion der Rezidivrate bei Kolon- und Mammakarzinom und weisen eine deutliche Senkung der Sterblichkeit bei Diabetes auf. Patienten mit peripherer arterieller Verschlusskrankheit profitieren von einem regelmäßig unter ärztlicher Anleitung absolviertem Geh-Training (siehe Abbildung rechts). Ein wichtiges Studienergebnis ist die Verbesserung der Gedächtnisfunktion im Alter. Mehr als 15% der über 80 jährigen in Deutschland leiden an einer Demenz. Zahlreiche Untersuchungen weisen darauf hin, dass auch hier die körperliche Aktivität Positives (wie z.B. Verkürzung der Reaktionszeit und Steigerung der Gedächtnisleistungen) leisten kann (Institut für Sportwissenschaften Frankfurt). Weiterhin bestätigen Wissenschaftler, dass körperliche Aktivität den Blutspiegel des Hungerhormons Ghrelin senkt, während sich der des appetithemmenden Hormons Peptid YY erhöht. Demnach hat Sport neben Verbrennung überschüssiger Kalorien auch einen Einfluss auf das Hungerempfinden und die Affinität zu bestimmten Speisen und ist somit unentbehrlich in der Adipositas therapie.

Krankheitsbild <i>Wichtige Outcomes</i>		Evidenz				
		(P)präventiv	(T)therapie	Gut ¹	Moderat ²	Ausreichend ³ Unzureichend ⁴
Koronare Herzkrankheit/ Herzinfarkt <i>kardiovaskuläre Morbidität & Mortalität</i>	P	■	■			
Adipositas <i>Body Mass Index, viszerales Fett</i>	P	■	■			
Diabetes Mellitus Typ II <i>Blutzucker, glykämische Kontrolle</i>	P	■	■			
Schlaganfall <i>Wiederauftreten, Aktivitäten des täglichen Lebens</i>	P	■	■	■		
Depression <i>Symptome, Lebensqualität. Kein Einfluss auf Pathogenese.</i>	P	■	■	■		
Brust- und Darmkrebs <i>Schmerz, Funktionen, Lebensqualität. Teilweise Einfluss auf Pathogenese.</i>	P	■	■	■		
COPD <i>Atemnot, Fatigue, Lebensqualität. Kein Einfluss auf Pathogenese.</i>	P		■			■
Osteoporose <i>Knochendichte, Lebensqualität, Funktion</i>	P	■	■	■		
Rückenschmerzen (LWS) <i>Wiederauftreten, Lebensqualität, Funktion</i>	P	■	■	■		
Arthrose <i>Schmerz, Funktion, Lebensqualität. Kein Einfluss auf Pathogenese.</i>	P	■	■	■		

P präventive Wirkung körperlicher Aktivität (Reduktion der Wahrscheinlichkeit des Auftretens der Erkrankung)
T therapeutische Wirkung körperlicher Aktivität (Bekämpfung der Krankheitsursache, Symptomlinderung)

- Die Wirkung ist zweifelsfrei belegt. Die Evidenz basiert auf den konsistenten Ergebnissen methodisch hochwertiger Studien in Stichproben, die repräsentativ für die Bevölkerung sind. Direkte Effekte auf die Gesundheit sind klar nachgewiesen.
- Die Wirkung ist mit hinreichender Sicherheit belegt, aber Anzahl, Qualität und/oder Konsistenz der einzelnen Studien reduzieren die Evidenz.
- Die Evidenz reicht aus, um einen Effekt auf die Gesundheit zu bestimmen, aber Anzahl, Qualität und/oder Konsistenz der einzelnen Studien begrenzen die Evidenz erheblich.
- Es gibt Hinweise auf eine mögliche Wirkung. Die Evidenz ist jedoch nicht ausreichend, um einen Effekt auf die Gesundheit zu bestimmen.

■ Körperliche Aktivität wirkt sowohl unmittelbar auf Krankheitsursachen/ Krankheitsmechanismen (Pathogenese) als auch auf Symptome und Lebensqualität
■ Körperliche Aktivität wirkt nur auf Krankheitssymptome und Lebensqualität, nicht auf die Pathogenese

Wissenschaftliche Evidenz zur Wirkung körperlicher Aktivität bei der Prävention (P) und Therapie (T) der zehn am besten untersuchten chronischen Erkrankungen. In der zweiten Zeile werden die krankheitsspezifischen Outcomes genannt, auf die körperliche Aktivität einen therapeutischen Effekt hat (Christian Thiel, Lutz Vogt und Winfried Banzer – Institut für Sportwissenschaften).

- ✓ schon täglich 15 Minuten moderate Bewegung (Treppensteigen, schnelles Gehen) hat positive Effekte
- ✓ grundsätzlich Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren
- ✓ ab 35 Jahre und bei Wiedereinsteigern ist eine qualifizierte sportärztliche Voruntersuchung ratsam
- ✓ ideal ist ein individueller Trainingsplan mit Bewertung der Leistungsfähigkeit und regelmäßiger Kontrolle der Trainingsintensität sowie – dauer.
- ✓ Spaß und Freude an der Bewegung ist wichtig – suchen Sie sich Programme die Ihnen Spaß machen
- ✓ aktuelle Infos zum medizinischen Bewegungsangebot des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder finden Sie unter www.zep-muenchen.de/bewegung



Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP) Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. med. C. Rust, Dr. G. Bischoff, Dr. H. Hagen, Dipl.oec.troph. M. Bischoff

Literatur: Pysically activity and mortality in individuals with diabetes: Med 2012; 172:1285-95; www.sportmedizin.uni-frankfurt.de;

Alzheimer's Disease of the heart? NEJM 2013;368:455-64; Am J Clin Nutr; 99(2): 258-67:2014