

# KANN SPORT MEDIKAMENTE ÜBERFLÜSSIG MACHEN?

In der Ambulanz der Sportklinik Hellersen stellte sich ein 55-jähriger Patient vor, dessen Diabetes mellitus und Bluthochdruck medikamentös eingestellt waren. Seine Frage an den Arzt war, ob durch Sport die Medikamenten-Dosis reduziert werden könne. Der Arzt antwortet zustimmend, aber was muss der Patient jetzt tun?

**N**ach den Leitlinien der Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention sind ein ausführliches Anamnesegespräch und eine sorgfältige klinische Untersuchung durch den (Sport-)Arzt erforderlich, um den gesundheitlichen Status und wesentliche Begleiterkrankungen (z. B. Arthrose) zu erkennen. Immer notwendig ist eine Belastungsuntersuchung zur Abklärung der Leistungsfähigkeit mit Festlegung eines moderaten Intensitätsbereichs durch Vorgabe einer Herzfrequenzobergrenze oder eines zu bevorzugenden Herzfrequenzbereichs, um ohne Übersäuerung des Organismus trainieren zu können.

Grundsätzlich gilt, dass Sport möglichst an den meisten Tagen der Woche erfolgt. Je nach Vorerfahrung dauern die Trainingseinheiten 20 – 60 Minuten oder auch länger. Bevorzugt sind Ausdauersportarten (Walking, Laufen, Radfahren), auch Mannschaftsspiele und Krafttraining. Mit einem Herzfrequenzmesser kann der Intensitätsbereich kontrolliert werden oder es wird die Intensitätsskala zur Beurteilung des subjektiven

Anstrengungsempfindens (z. B. Borg-Skala) benutzt. In den Behandlungsleitlinien des Bluthochdrucks, des Diabetes mellitus oder der Fettstoffwechselstörung ist festgehalten, dass sich Sport positiv auf den Verlauf dieser Erkrankungen auswirkt. So kann Sport in den Stadien I-II des Bluthochdrucks (bis 179/109 mmHg) sogar als alleinige Therapie möglich sein.

## SPORT ALS ALLEINIGE THERAPIE

Der Patient hatte Glück, seit einigen Jahren ist regelmäßiger, nahezu täglicher Sport sein einziges und ein günstiges Medikament. Nicht jeder hat dieses Glück. Ältere Sportler können oft nicht verstehen, dass sie trotz ihres regelmäßigen Trainings noch Medikamente gegen verschiedenste Erkrankungen einnehmen müssen. Vermutlich nehmen sie eine weitaus geringere Dosis ein als sie es ohne Sport tun müssten. Wirksam scheint Sport am besten dann zu sein, wenn er regelmäßig, möglichst täglich und in der richtigen moderaten Dosis, also wie ein Medikament angewandt wird.

TEXT DR. ERNST JAKOB, CHEFARZT  
ABTEILUNG SPORTMEDIZIN  
DER SPORTKLINIK HELLERSEN  
FOTO ANDREA BOWINKELMANN