

# Sport und Schwitzen

LEBT DER, DER SICH BEIM SPORT IN DER FREIZEIT SO RICHTIG FORDERT UND DABEI SCHWITZT, GESÜNDER ALS DERJENIGE, DER DAS GANZE EHER GEMÜTLICH ANGEHT?

FOTO © FARROYOFOTO - FOTOLIA.COM

**Z**unächst einmal ist Schwitzen ein vom Körper eingebautes Temperaturregulierungssystem. Es bewahrt ihn vor Überhitzung, indem es durch Wasserverdunstung einen Kühlungseffekt erzeugt und die Körpertemperatur konstant bei etwa 37 Grad Celsius gehalten wird. Wie stark jemand schwitzt, das ist individuell verschieden und hängt u.a. auch vom Fitnesszustand ab. Schwitzen kann also nicht das Kriterium sein, ob Sport gesundheitswirksam ist oder nicht. Sportmediziner halten den Kalorienverbrauch für den Schlüsselmechanismus, der den gesundheitlichen Wert einer körperlichen Tätigkeit bestimmt. Wenn Jogger und Walker die gleiche Anzahl an Kalorien verbrennen, dann hat das auch ähnlich positive Auswirkungen auf die Gesundheit, mit der Einschränkung, dass Walker eine deutlich längere Belastungszeit für den gleichen Kalorienverbrauch als Jogger benötigen.

## POSITIVE EFFEKTE

Berechnungsgrundlage ist dabei das „Metabolische Äquivalent“ (MET), eine Einheit, die den Stoffwechselumsatz eines Menschen auf seinen

Umsatz in Ruhe bezieht. So liegt Walken z. B. bei ca. 4,5-6 MET's, das Joggen beginnt etwa bei etwa 8 MET's, also einer Verachtfachung des Ruheumsatzes. Positive Effekte auf die Gesundheit sind bereits bei rd. 500 kcal Kalorienmehrumsatz pro Woche durch Bewegung nachgewiesen.

Als optimal für die Gesundheitsprävention gilt ein Kalorienmehrverbrauch pro Woche von rd. 1.500-2.000 kcal. Dies erfordert, auch nach Studien der Sportklinik Hellersen, über die Woche verteilt etwa vier bis fünf Stunden „Walken“ bei ca. sechs km/h oder 2-2,5 Std. „Joggen“ bei ca. zehn km/h. Aktuell werden auch Befunde veröffentlicht, dass dem intensiv betriebenen Sport, bezogen z. B. auf das vorzeitige Sterberisiko, vielleicht doch ein höherer protektiver Wert zukommen kann als dem moderat betriebenen Sport. Weitere Forschungsergebnisse bleiben jedoch abzuwarten.

Zusammenfassend ist festzuhalten, dass jede Art von Sport und Bewegung, mit oder ohne „Schwitzen“, einen protektiven Wert für die Gesundheit hat. Entscheidend ist dabei nicht die Intensität der Belastung, sondern der Gesamtkalorienmehrverbrauch pro Woche über den Ruheumsatz hinaus.

PROF. DR. PHIL. VOLKER HÖLTKE, LTD. TRAININGSWISSENSCHAFTLER  
DER ABTEILUNG SPORTMEDIZIN DER SPORTKLINIK HELLERSEN

**SPORTKLINIK  
HELLERSEN**



Jede Art von Sport und Bewegung, mit oder ohne „Schwitzen“, hat einen protektiven Wert für die Gesundheit