

Sport und Bewegung im Alltag bei Morbus Gaucher

Unser Körper ist in der Lage, sich an die Anforderungen, die an ihn gestellt werden, anzupassen. Das hat Vor- und Nachteile! Wenn die Anforderungen geringer als das bestehende Leistungsniveau sind, sinkt die Leistungsfähigkeit. Zum Beispiel sind die Anforderungen an einen Menschen, der den ganzen Tag mit einer sitzenden Tätigkeit verbringt, niedriger als die Anforderungen an einen Postboten, der jeden Tag 6 Stunden zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs ist. Sie können sich vorstellen, wer von den beiden ein besseres Herz-Kreislauf-System hat. Wenn wir den Körper nicht ständig neu „herausfordern“, passt sich der Körper auch dem „Nichtstun“ an, d. h., er baut Muskeln ab, verlangsamt den Stoffwechsel, verringert die Nervenleitgeschwindigkeit, verliert seine Reaktionsfähigkeit usw.

Es gibt keine andere Maßnahme, die einen vergleichbar positiven Effekt auf die Gesundheit hat, wie Sport. Gäbe es ihn nicht, müsste man ihn erfinden! Sport stärkt Körper, Geist und Seele, lindert psychisches Leiden, Sport hält jung! Selbst wenn sich Menschen optimal ernähren, leben sie statistisch gesehen sieben Jahre weniger als Menschen mit regelmäßiger Bewegung.

Auswirkungen auf den Bewegungsapparat – Muskeln und Knochen

- Kraftzuwachs
- Stärkung und Entlastung der Gelenke und der Wirbelsäule
- Prävention von Gelenkerkrankungen, da die Gelenke durch eine stärkere gelenkumfassende Muskulatur entlastet werden
- Verbesserte Haltung durch stärkere Muskulatur
- Erhöhung der Knochendichte. Die beste Vorbeugung gegen Osteoporose ist Krafttraining, denn auch der Knochen passt sich an.
- Vermeidung von Verletzungen
- Körperformung und -straffung. Wer abnehmen möchte, muss mehr Muskeln aufbauen, damit der Stoffwechsel und die Fettverbrennung erhöht werden.

Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel

- Der Herzmuskel wird stärker, belastbarer, arbeitet ökonomischer.
- Die Blutgefäße werden elastischer, Arteriosklerose („Verkalkung“) wird vorgebeugt.
- Die Atmung wird verbessert, mehr Sauerstoff kann eingeatmet und transportiert werden.
- Die Durchblutung wird gesteigert, Organe werden besser versorgt.
- Zu hoher Blutdruck wird gesenkt.
- Der Puls/die Herzfrequenz wird gesenkt.
- Die Energiebereitstellung wird optimiert (Fettverbrennung und Diabetesprophylaxe).
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Todesursache Nr.1 in den Zivilisationsländern kann vorgebeugt werden.

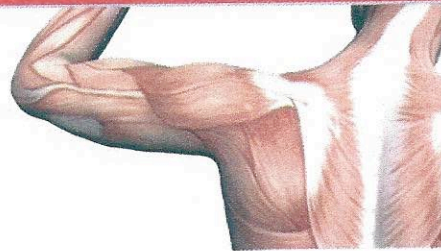
Auswirkungen auf die Psyche

- Steigerung des mentalen Wohlbefindens
- Gesteigerte Lebensfreude und Lebensqualität
- Größeres Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Stressabbau und Entspannung
- Verbessertes Ein- und Durchschlafen
- Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit
- Die antidepressive Wirkung lässt sich in Studien belegen: Sport kann genauso effektiv sein wie Psychotherapie.

Was hindert uns daran, Sport zu treiben?

Was hält Sie davon ab, Sport zu treiben? Was hält Menschen prinzipiell davon ab, etwas zu tun? Es liegt ja nicht daran, dass wir nicht wissen, wozu es gut ist. Jeder Raucher weiß, dass Rauchen nicht gesund ist, und jeder weiß, dass man weniger essen muss, um abzunehmen. Wir müssen wissen, **warum** wir es machen! Überlegen Sie sich Ihre persönliche Motivation und stellen Sie sich in einer ruhigen Minute die Frage: Was konnte ich früher und würde es gerne wieder können?

Auswirkungen von Sport auf den Körper



Bewegungsapparat – Muskeln und Knochen

- Kraftzuwachs
- Stärkung der Gelenke und Wirbelsäule
- Verbesserte Haltung
- Erhöhung der Knochendichte (Osteoporose)
- Prävention von Gelenkerkrankungen
- Körperformung und -straffung

Etwas nur aus Vernunftgründen zu machen, reicht nicht aus, wir müssen unser **emotionales Motiv** suchen, wie z. B.:

- Früher konnte ich am Wochenende lange Wanderungen machen.
- Ich bin tanzen gegangen.
- Mit Kindern toben oder mit Enkeln spielen
- Mit meinem Hund spazieren gehen
- Schmerzfrei schlafen
- Mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren
- Meine Lieblingshose hat gepasst.

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht!

Es gibt eigentlich keine Sportart, die völlig ungeeignet ist. Sie sollte in erster Linie Spaß machen, denn nur so werden Sie langfristig dabei bleiben. So genannte „Lifetimesportarten“ sind besonders gelenkschonend und können ein Leben lang betrieben werden:

- Wandern
- Walken/Nordic Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Tanzen
- Sport im Fitnesscenter
- Gymnastik etc.

Wie viel Sport reicht aus?

- **Wie oft:** Eine Einheit pro Woche reicht zum Erhalt der Gesundheit aus, wichtiger ist es, diese kontinuierlich und regelmäßig zu machen. Natürlich können Sie auch 2- bis 3-mal pro Woche Sport treiben, aber wenn Sie in Ihrer knappen Freizeit nur eine Sporteinheit integrieren können, rentiert sich das auf jeden Fall auch!
- **Dauer:** 30–60 Minuten. Je kürzer, desto intensiver darf die Einheit werden, und wenn Sie keine Ambitionen zu einem Marathonlauf haben, dann sollten 60 Minuten als Obergrenze gewählt werden.
- **Intensität:** Steuern Sie Ihre Intensität individuell. Man kann natürlich unterschiedliche Tests oder Messmöglichkeiten nutzen, aber im Ausdauerbereich ist es am einfachsten, wenn Sie so intensiv Sport machen, dass Sie nicht außer Atem kommen, aber sich auch nicht mehr unterhalten können, ohne außer Atem zu geraten. Laufen ohne Schnaufen! Im Kraftbereich wählen Sie als Einsteiger ein Gewicht/einen Widerstand aus, mit dem Sie ca. 15 Wiederholungen schaffen; machen Sie dies mit kleinen Pausen 2- bis 3-mal. Als Fortgeschrittener machen Sie 8–12 Wiederholungen mit entsprechender Intensität und wiederholen dies ebenfalls 3-mal.

Auswirkungen von Sport auf den Körper

Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel

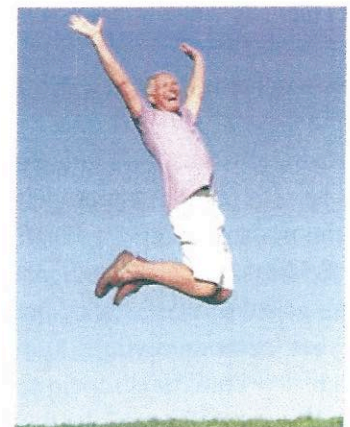
- Herzmuskel wird stärker
- Blutgefäße werden elastischer
- Atmung wird verbessert
- Durchblutung wird gesteigert, Organe besser versorgt
- Blutdruck wird gesenkt
- Puls/ Herzfrequenz wird gesenkt
- Energiebereitstellung wird optimiert (Fettverbrennung und Diabetesprophylaxe)
- Immunsystem wird gestärkt



Auswirkungen von Sport auf den Körper

Psyche und mentales Wohlbefinden

- Gesteigerte Lebensfreude und Lebensqualität
- Größeres Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl
- Stressabbau und Entspannung
- Verbessertes Ein- und Durchschlafen
- gesteigerte Konzentrationsfähigkeit



Sport muss Spaß machen!



- Regelmäßig trainieren und den Sport zu einer Gewohnheit werden lassen. Lieber nur einmal pro Woche, aber dafür das ganze Jahr. Eine Gewohnheit wird es nach ca. 12 Wochen, dann hat sich der Körper an diese positive Belastung gewöhnt.

Bewegung im Alltag

Gestalten Sie Ihren Alltag bewegungsreicher. Auch das Heben der Getränkekiste ist ein Training. Für eine Studie mussten Genfer Universitätsmitarbeiter mit einem bis dahin eher bewegungsarmen Lebensstil auf den Lift verzichten und täglich Treppen steigen. Nach 12 Wochen hatte sich die Sauerstoffaufnahme als Maßstab der aeroben Leistungsfähigkeit um durchschnittlich 8,6% erhöht. Damit wurde statistisch gesehen das Sterblichkeitsrisiko um 15% verringert. Zugleich ging der Hüftumfang um durchschnittlich 1,8% zurück, das Gewicht um 0,7%, die Fettmasse um 1,7%, der diastolische Blutdruck um 2,3% und das schlechtere LDL-Cholesterin um 3,9%.

- Treppe statt Fahrstuhl oder Rolltreppe
- Zu Fuß statt mit dem Auto
- Eine Haltestelle früher aussteigen und laufen
- Mit dem Hund spazieren gehen – auch mal bergauf
- Hausarbeit
- Gartenarbeit
- Aktiver Urlaub: Wandern statt Strand

Starten Sie jetzt!

Die Wahrscheinlichkeit, wenn Sie das Vorhaben nicht innerhalb von 48 Stunden angehen, sinkt um 80%! Beantworten Sie folgende Fragen:

1. **Warum** will ich Sport machen?
2. Was macht mir **Spaß**?
3. Gibt es **ärztliche** Einwände?
4. **Wo** kann ich das machen?
5. **Mit wem** kann ich das machen?
6. Wann wird mein erster **Termin** sein?

*Viel Erfolg wünscht Ihnen
Veronika Pfeffer, Sportwissenschaftlerin*