

Mehr als die Hälfte der Deutschen bewegt sich kaum oder gar nicht - Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, pro Woche mindestens 2,5 Stunden an mäßig anstrengender Ausdaueraktivität sowie an mindestens zwei Tagen in der Woche muskelkräftigende Aktivitäten auszuführen. Laut Daten des Robert Koch-Instituts erreicht nur etwa ein Fünftel der Frauen (20,5 Prozent) und ein Viertel der Männer (24,7 Prozent) in Deutschland beide Empfehlungen. Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung bewegt sich weniger als 2,5 Stunden pro Woche (1). Doch regelmäßige Bewegung schützt nicht nur vor Übergewicht und der Entstehung eines Typ-2-Diabetes, sondern senkt auch die Sterblichkeit und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Über die Bedeutung von körperlicher Aktivität in der Adipositas- und Diabetestherapie sprechen Experten auf der Kongress-Presskonferenz im Rahmen der 12. Diabetes Herbsttagung der Deutschen Diabetes Gesellschaft (DDG) und der 34. Jahrestagung der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG), die am Freitag, den 9. November 2018, in Wiesbaden stattfindet.

Jede zweite Frau und zwei von drei Männern in Deutschland sind von Übergewicht betroffen, ein Viertel der Bevölkerung hat starkes Übergewicht (Adipositas) (2). Die Gefahr, einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, ist in dieser Gruppe besonders hoch. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Folgen wie Bluthochdruck sowie Herz- und Gefäßerkrankungen. „Wird weniger Energie verbraucht als dem Körper zugeführt wird, so steigt das Körpergewicht“, erklärt Professor Dr. med. Dr. Sportwissenschaft Christine Graf vom Institut für Bewegungs- und Neurowissenschaft an der Deutschen Sporthochschule Köln.

Um mehr Energie zu verbrauchen und sein Gewicht zu halten beziehungsweise zu reduzieren, empfiehlt die Expertin ausreichend körperliche Aktivität – sowohl im Alltag als auch in der Freizeit. „Wer präventiv etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte täglich 10 000 Schritte absolvieren. Das entspricht etwa 100 Minuten zügigem Gehen pro Tag“, so Graf. „Zusätzlich sind circa 150 Minuten (2,5 Stunden) Bewegungszeit pro Woche – also moderate körperliche Aktivität in Form etwa von Radfahren oder Schwimmen – notwendig, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren.“

Diese Empfehlungen gelten auch für Menschen mit Diabetes. Regelmäßige körperliche Aktivität trägt bei Patienten mit Typ-2-Diabetes dazu bei, die Blutzucker-, Blutdruck- und Blutfettwerte zu verbessern. „Je besser der Diabetes eingestellt ist, umso höher ist die Lebensqualität und -erwartung der Patienten“, betont Graf. „Bei Menschen mit Prädiabetes halbiert sich das Risiko, tatsächlich zu erkranken, wenn sie regelmäßig Sport treiben und sich gesund und ausgewogen ernähren.“ Dieser Effekt ist unabhängig vom Gewicht, sondern hängt vielmehr von der Steigerung der körperlichen Fitness ab. „Die körperliche Fitness ist einer der wichtigsten Parameter für den Gesunderhalt, eine geringere Erkrankungs- und Sterblichkeitsrate“, so Graf. Gerade Neu- und Wiedereinsteiger erreichen zu Beginn des Trainings eine hohe Leistungssteigerung, von der ihre Gesundheit enorm profitiert.

Wie viel Sport der Einzelne treiben sollte, hängt unter anderem von der Intensität der Aktivität ab. „Wer moderate körperliche Aktivitäten wie Radfahren, bei denen man leicht schwitzt und etwas aus der Puste gerät, ausübt, sollte mindestens 2,5 Stunden Bewegungszeit pro Woche einplanen“, sagt Graf. Sie empfiehlt Trainingseinheiten von 30 Minuten an mindestens fünf Tagen in der Woche. „Sport in höheren Intensitäten wie Tennis oder Dauerlauf erfordern wiederum geringere Umfänge von 75 Minuten pro Woche, also Trainingseinheiten von einer halben Stunde an mindestens drei Tagen in der Woche.“ Um tatsächlich Gewicht zu verlieren, sollte man 13 000 Schritte pro Tag anstreben und mindestens fünf Stunden pro Woche moderat aktiv sein.

„Allerdings fehlt vielen Menschen unter der Woche die Zeit für ausreichend Bewegung. Deshalb wäre es eine erste Maßnahme, den Weg zur Arbeit und zurück aktiv zu gestalten“, sagt Professor Dr. med. Martin Wabitsch, Tagungspräsident der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG). Außerdem gilt: Wenig Sport ist besser als gar kein Sport. „Wer am Wochenende nachholt, was in den fünf Tagen zuvor versäumt wurde, kann seine Leistung zwar nicht langfristig steigern, tut aber trotzdem effektiv etwas für seine Gesundheit“, sagt der Leiter der Sektion Pädiatrische Endokrinologie und Diabetologie am Universitätsklinikum Ulm.

Laut einer Studie der Loughborough University in Großbritannien, bei der Daten von circa 64 000 Erwachsenen analysiert wurden, senken die sogenannten „Weekend Warriors“ ihr allgemeines Sterberisiko im Vergleich zu Personen, die gänzlich auf Sport verzichten, um immerhin 30 Prozent. Auch das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung ist um 40 Prozent niedriger als bei Menschen, die sich nicht körperlich betätigen (3). Damit ist das Sportprogramm am Wochenende vergleichsweise effektiv, birgt jedoch auch Gefahren. „Da es sich um ein sehr intensives Training handelt, ist das Risiko für Verletzungen und Überlastungen größer“, warnt Graf. „Wir empfehlen dieses Vorgehen daher eher trainierten und jüngeren Menschen – zumindest sollte eine entsprechende Vorsorgeuntersuchung erfolgen.“

Welche körperlichen Aktivitäten sich für Adipositas- und Diabetes-Patienten eignen und wie sie in den Alltag der Betroffenen integriert werden können, erläutern Experten im Rahmen der gemeinsamen DDG Herbsttagung und DAG Jahrestagung. Sie findet vom 9. bis 10. November 2018 im RheinMain CongressCenter Wiesbaden statt. Alle Informationen zur Tagung sind im Internet unter www.herbsttagung-ddg.de zu finden.

Quellen:

- (1) Finger J D, Mensink G, Lange C, Manz K: Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland. Journal of Health Monitoring. 2017 2(2).
Doi:10.17886/RKI-GBE-2017-027 Robert Koch-Institut, Berlin
https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadSJ/FactSheets/JoHM_2017_02_gesundheitsfoerdernde_koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile
- (2) Robert Koch-Institut (Hrsg.) (2014) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. RKI, Berlin.
www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/GEDA12.pdf;
- (3) O'Donovan G, Lee I, Hamer M et al.: Association of „Weekend Warrior“ and other Leisure Time Physical Activity Patterns With Risks for All-Cause, Cardiovascular Disease, and Cancer Mortality. JAMA Intern Med. 2017;177(3):335-342. doi:10.1001/jamainternmed.2016.8014.
<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2596007>

Das entsprechende PDF zur Pressemitteilung finden Sie [hier](#).