

Wir brauchen Sport

Barmherzige Brüder Salzburg: Gesundheit und Wohlbefinden wünscht sich jeder. Es gibt ein einfaches Rezept dafür: regelmäßiger Sport im Freien, weiß Primarius Dr. Peter Paal, selbst ein leidenschaftlicher Alpinsportler.

Von Brigitte Veinfurter

„Wir brauchen Sport“, betont Primarius Priv.-Doz. Dr. Peter Paal, Vorstand der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin bei den Barmherzigen Brüdern in Salzburg. „Sport in der richtigen Dosierung tut unserem Körper und unserer Psyche gut. Er fördert die Stimmung, optimiert den Kreislauf, senkt den Blutdruck und das Cholesterin, baut Muskeln auf und sorgt für das Idealgewicht.“ Gerade die Pandemie hat die Wichtigkeit von Sport deutlich gemacht: Weil sich die Menschen in den Lockdowns weniger bewegten, kam es nicht nur zu einer Gewichtszunahme von durchschnittlich ein bis zwei Kilogramm pro Person, sondern auch zu mehr Depressionen.

Regelmäßiges Training

Neben der richtigen Ernährung und ausreichendem Schlaf ist Sport die

Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. „Mit dem Sport haben wir das Top-Medikament dafür“, formuliert es Primarius Paal. „Man kann es allerdings nicht wie eine Tablette einnehmen und dann ist es für 24 Stunden gut, sondern man muss regelmäßig Zeit investieren.“ Erwachsene sollten mindestens fünf Mal pro Woche 30 Minuten Sportarten im mittleren bis höheren Anstrengungsbereich betreiben. Gut sind zum Beispiel Radfahren, Laufen, Schwimmen, Wandern und Bergsteigen.

Sport in Innenräumen ist dann sinnvoll, wenn keine Möglichkeit zu Outdoor-Sport besteht. „Aber im Indoor-Bereich fehlen die Natureindrücke und Umwelteinflüsse, die wesentlich zur positiven Wirkung des Sports beitragen“, betont Primarius Paal. „Zudem ist drinnen die Ansteckungsgefahr größer als draußen.“



Erwachsene sollten mindestens fünf Mal pro Woche 30 Minuten Sportarten im mittleren bis höheren Anstrengungsbereich betreiben.

Im Indoor-Bereich fehlen die Natureindrücke und Umwelteinflüsse, die wesentlich zur positiven Wirkung des Sports beitragen.

Menschen über 50 und Untrainierte sowie Menschen mit Vorerkrankungen sollten, bevor sie mit Sport neu beginnen, eine sportmedizinische Untersuchung durchführen lassen. „Damit wissen die Neo-SportlerInnen, wo ihre maximale Herzfrequenz und ihre anaerobe Schwelle liegen“, betont Primarius Paal. „Es ist vor allem für Menschen mit Vorerkrankung wichtig, dass sie unter der kritischen Herzfrequenz und im gesunden aeroben Bereich bleiben. Mit diesem Wissen können sich auch Herzkrankte regelmäßig und gesundheitsfördernd bewegen.“

In den Bergen

Besondere Vorsicht ist für alle Sport-AnfängerInnen beim Wandern in größeren Höhen und beim Bergsteigen geboten. „Je höher man kommt, desto dünner wird die Luft, das heißt der Sauerstoffgehalt sinkt. Auf 2.000 Metern Seehöhe sind es schon ca. 15 Prozent weniger als auf Meereshöhe“, warnt der erfahrene Alpensportler Paal. „Deswegen werden Atmung und Kreislauf aktiviert, es fließt mehr Blut pro Minute durch den Körper, um den geringeren Sauerstoffgehalt zu kompensieren. Das heißt, das Herz muss mehr arbeiten, wodurch das Herz-Kreislauf-System stärker belastet wird. Man ermüdet wesentlich rascher, damit steigt das Risiko für Unfälle, ebenso für Herzinfarkt und Herzstillstand.“ Daher sollten ältere und untrainierte Menschen nicht gleich große Bergtouren unternehmen, sondern zuerst in der Ebene trainieren »

und dann nach und nach ansprechende Touren in den Bergen unternehmen.

Ideal wäre eine mehrtägige Akklimatisation in der Höhe, betont Primarius Paal: „Nach einer Woche bis zehn Tagen vermehren sich die roten Blutzellen. Dann beruhigen sich Atmung und Kreislauf in der Höhe, weil es mehr Sauerstoffträger im Blut gibt.“ Andernfalls können Kopfschmerzen, Herzklopfen, ein Anstieg des Blutdrucks oder Schlafstörungen

*Sport ist das beste
Medikament und beugt
vielen Krankheiten vor.*

auftreten. „Wer beispielsweise von Wien direkt in eine Hütte auf 2.500 Metern reist, der könnte dort unruhig schlafen, weil der Körper auch in der Nacht damit beschäftigt ist, Sauerstoff in den Körper zu bringen“, erläutert Primarius Paal. Typische Höhenkrankheiten wie „Acute Mountain Sickness“, Sauerstoffmangel, Höhenlungenödem und Höhenhirnödem treten erst in Höhen über 5.000 Metern auf, bei anfälligen Personen zum Beispiel mit Atemwegserkrankungen aber bereits unter 3.000 Metern.



Primarius Priv.-Doz. Dr. Peter Paal MBA, EDAIC, EDIC ist Vorstand der Abteilung für Anästhesie und Intensivmedizin bei den Barmherzigen Brüdern in Salzburg und Präsident des Österreichischen Kuratoriums für Alpine Sicherheit.

Jungbrunnen

Doch egal ob in den Bergen oder in der Ebene, Sport entfaltet seine positiven Wirkungen, betont Peter Paal: „Muskeln bauen sich auf, wodurch der Körper stabilisiert wird. Das ist gerade im steigenden Alter wichtig, weil damit die Gefahr, zu stürzen oder zu stolpern, sinkt. Zugleich wird der Herzmuskel gestärkt und mehr Sauerstoffträger im Blut werden gebildet. Man kann zusammenfassend sagen, dass Sport wie ein Jungbrunnen wirkt. Sport ist das beste Medikament und beugt vielen Krankheiten vor.“ Selbst vor Infektionskrankheiten kann Sport schützen, betont Primarius Paal: „Eine Studie im ‚British Journal of Sports Medicine‘, der weltweit bekanntesten Fachzeitschrift für Sportmedizin, konnte zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport betreiben, im Vergleich zu solchen, die sich nicht bewegen, ein um über 50 Prozent reduziertes Risiko haben, schwer an Covid-19 zu erkranken.“

Schutz vor Covid-19

Trotzdem mahnt Primarius Paal zum Schutz vor einer möglichen Ansteckung mit dem Corona-Virus, gerade auch am Berg. Er hat einige Empfehlungen dazu zusammengestellt:

- Desinfektionsmittel mitnehmen.
Bei Anwendung beide Hände komplett damit einreiben und ein-trocknen lassen.
- Beim Händewaschen die Seife zu-mindest 30 Sekunden in die Hände einreiben.
- Am Gipfel keine Bussi, Umarmungen oder Handshakes mit Menschen, die nicht im gleichen Haushalt leben.
- Kein Kontakt mit Gegenständen von Personen, die nicht im gleichen Haushalt leben, wie Handys, Foto-apparaten, Trinkflaschen, Bechern, Gläsern, Besteck oder Tellern.
- Nach Kontakt mit Dingen, die von anderen Personen berührt wurden, die Hände desinfizieren oder waschen.
- In Hütten auf Abstand, Hygiene und richtiges Verhalten beim Husten und Niesen achten.
- Beim Übernachten Zimmer nur mit Personen aus dem eigenen Haushalt teilen. Ist das nicht möglich, auf Ab-stand und gute Durchlüftung achten. •



Barmherzige Brüder Salzburg

5010 Salzburg, Kajetanerplatz 1
Tel.: 0662/80 88-0, Fax: DW 8203
E-Mail: krankenhaus@bbsalz.at
Internet: www.bbsalz.at

Das Krankenhaus hat 514 MitarbeiterInnen und verfügt über 235 Betten und folgende Abteilungen, Institute und Bereiche:

- Anästhesiologie und Intensivmedizin
- Chirurgie
- Gynäkologie
- Innere Medizin
- Interne Notaufnahme
- Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie
- Urologie
- Radiologie und Nuklearmedizin
- Physiotherapie
- Labordiagnostik
- Komplementärmedizin