

Körperliches Training bei chronischen Erkrankungen

Auch im hohen Alter und bei chronischen Erkrankungen ist ein körperliches Training durchführbar und sogar notwendig, da körperliches Training den Zustand des Betroffenen erheblich verbessern kann.

Wie bei anderen ärztlichen Empfehlungen (z.B. Medikamenten) muss zwischen positiven Effekten und möglichen Risiken abgewogen werden. Das Risiko von Schädigungen durch körperliches Training steigt mit der Intensität der Belastung und hängt zudem von der Belastungsform ab.

Studien mit hochbetagten (über 80-jährigen) Patienten weisen auf ein eher niedriges Risiko bei der Durchführung von Kraft- und Balancetraining hin. In Anbetracht der vielfältigen positiven Aspekte körperlichen Trainings kann man von einem gesicherten hohen Risiko durch körperliche Inaktivität ausgehen, dem nur ein begrenztes zusätzliches Risiko durch körperliches Training gegenübersteht.

Das hier beschriebene Heimtrainingsprogramm beinhaltet ausschließlich Übungen mit niedriger Intensität (niedriger Belastungsstufe) und birgt deshalb im Regelfall ein sehr niedriges Risiko in sich.

Für bestimmte Erkrankungen bestehen relative oder absolute Kontraindikationen für ein körperliches Training. In jedem Fall sollte vor dem Training ein Arzt befragt werden, wenn eines der folgenden Symptome vorliegt:

- Schwindel und Kurzatmigkeit
- Druck oder Schmerzen im Brustbereich
- „Herzflattern“, Herzrasen
- Infektion, Fieber
- Unbegründeter Gewichtsverlust
- Geschwollene, heiße Gelenke
- Netzhautablösung
- Hernie (Bruch)
- Kürzliche durchgeführte Operation
- bislang nicht ärztlich abgeklärte, unklare Symptome

(In Anlehnung an die Richtlinien des US National Institute on Ageing: "Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging". Die Broschüre finden Sie hier: <http://www.nia.nih.gov/HealthInformation/Publications/ExerciseGuide/>)