

Gesundheitliche Effekte von Bewegung, Sport und Biofaktoren

Univ. Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln

Der in großen Teilen der Bevölkerung dramatische Mangel an körperlichen/sportlichen Aktivitäten – häufig in Verbindung mit Fehlernährung – führt zu einer dramatischen Zunahme sogenannter „Zivilisationserkrankungen“ weltweit. Hierzu zählen neben den Herzkreislauferkrankungen insbesondere Erkrankungen des Zucker- und Fettstoffwechsels sowie des muskuloskelettalen Systems. Körperliche Inaktivität gilt hierfür als gesicherter Risikofaktor.

In der Entwicklung effektiver präventiver Strategien kommt somit einer nachhaltigen Steigerung der körperlichen/sportlichen Aktivitäten sowohl im Alltag als auch im Rahmen eines systematischen gesundheitsorientierten Trainings eine zentrale Bedeutung zu. So belegt eine Fülle wissenschaftlicher Untersuchungen evidenzbasiert, dass regelmäßig durchgeführte, individuell adaptierte sportliche/körperliche Aktivitäten ein enormes positives Potential im Hinblick auf die physische und psychische Gesunderhaltung in allen Lebensphasen besitzen. Der gesundheitliche Nutzen ist allerdings entscheidend davon abhängig, in welcher Form, Dauer und Intensität diese durchgeführt werden. Empfohlen werden ausdauerorientierte Bewegungsformen im moderaten Intensitätsbereich ergänzt durch ein maßvolles Krafttraining unter Einbeziehung aller relevanten Muskelgruppen.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen weisen darauf hin, dass eine Reihe von Biofaktoren eine wesentliche Rolle in der physiologischen Vermittlung der o.g. günstigen gesundheitlichen Aspekte spielen. Insbesondere für die Biofaktoren Vitamin D₃, Magnesium, Kalium und Eisen sind wissenschaftliche Daten verfügbar.

Das gilt in besonderem Maße für die 15-20% der Bevölkerung, die regelmäßig und intensiv Sport treiben sowie leistungs- und gesundheitsbezogene Ernährungsstrategien verfolgen. Das individuelle Monitoring der Biofaktoren und ggfs. deren individualisierte Supplementierung sind daher wichtige Maßnahmen im Rahmen eines erfolgreichen Gesundheitsmanagements.

Key words: Bewegungsmangel, körperliche Aktivität, Sport, Gesundheit, Prävention, Biofaktoren