

„Gesundheitssport muss nicht fad sein“

Sportmedizinerin Anne Hecksteden erklärt im Interview, worauf es beim Sporteln ankommt, wo die Gefahren liegen und warum es nie zu spät ist, aktiv zu werden.

Was ist körperliche Aktivität und was ist Sport?

Anne Hecksteden: Körperliche Aktivität findet nicht planvoll und regelmäßig statt, kann aber durchaus anstrengend sein, wie z.B. Gartenarbeit. Sport ist regelmäßig strukturiert und zielgerichtet. Das Ziel kann sein, Leistung in einem Wettkampf zu vollbringen oder die Gesundheit zu verbessern. Jedenfalls muss man einen Trainingsreiz setzen, damit die Aktivität wirksam ist.

Wie misst man die Wirksamkeit?

Bei Ausdauersportarten ist die Beanspruchung am einfachsten an der Herzfrequenz zu messen – aber nicht anhand von Faustformeln! Um den persönlichen Richtwert seriös festzulegen, brauche ich eine Belastungs-EKG. Wenn ich im Hobbybereich sportle und keine Leistungsdiagnostik benötige, ist der Talk-Test ideal: Die Intensität wird so gewählt, dass man sich anstrengt, aber noch flüssig und in ganzen Sätzen sprechen kann. Dafür braucht man nicht einmal eine Fitness-Uhr.

Wer soll sich sportmedizinisch anschauen lassen?

Wenn ich sportlich an meine Grenzen gehen möchte und bisher nicht derart aktiv war, sollte ich untersuchen lassen, ob Einschränkungen der körperlichen Belastbarkeit vorliegen. Wenn Beschwerden bei körperlicher Belastung aufgetreten sind oder chronische Erkrankungen vorliegen, ist eine Untersuchung auch zu empfehlen, wenn ich nicht an meine körperlichen Grenzen gehen will.

Angenommen eine Couchpotato möchte durchstarten...

Typischerweise sind das Er-

wachsene mittleren Alters. Sie haben in der Jugend oft Sport gemacht, dann zehn, 15 Jahre lang nichts mehr und wollen ab Mitte 30 wieder damit beginnen. Für die Gesundheit, für die Figur... Häufig werden am Anfang deutliche Erfolge erzielt, das motiviert. Der Ehrgeiz geht mit einem durch. Es besteht dann die Gefahr, zu übersehen, dass man noch andere Verpflichtungen – Familie, Beruf – hat, die Energie erfordern. Freizeitsportler sind keine Profis. Es ist wichtig, ein paar Grundregeln zu kennen.

Wie lauten diese Regeln?

Man muss Zeichen für Überlastung erkennen. Das sind z.B. Probleme mit dem Bewegungsapparat, Müdigkeit oder emotionale Instabilität. Trainingspläne müssen immer individuell gestaltet werden. Es ist völlig unsinnig, wenn man sich vornimmt, aus dem Nichts binnen sechs Wochen einen Marathon laufen zu können.

Was darf sich ein Spätzügler noch erwarten?

Die Zunahme der Leistungssteigerung in Bezug auf die Grundfitness bleibt bis ins hohe Alter gleich. Man profitiert in jedem Alter. Wenn man mit 30 beginnt, kann man insgesamt noch mehr erreichen als mit 70. Aber die prozentuale Leistungssteigerung bleibt gleich. Dabei macht es mit 70 einen größeren Unterschied für den Alltag, ob man etwas macht oder nicht. Sport kann dann entscheidend sein, um die häusliche Selbstständigkeit zu erhalten.

Gehört das Auspowern zum Sport?

Man kann sich auspowern, muss es aber nicht. Vor zehn

Jahren waren die Leitlinien für Gesundheitssport noch sehr auf Ausdauertraining fokussiert. Inzwischen weiß man, dass alles – Ausdauer-, Kraft- und Intervalltraining sowie Sportarten – ähnlich effektiv ist, wenn es um die Vorsorge geht. Wenn keine Einschränkungen der Belastbarkeit bestehen, kann man hier ruhig seinen eigenen Vorlieben folgen. Aber auch für die meisten PatientInnen gibt es heute Trainingsformen, die nicht fad sind, z.B. modifizierte Spielarten wie „Walking Fußball“. Gesundheitssport muss nicht fad sein.

Wie oft und wie lange sollte Gesundheitssport am Plan stehen?

Zweieinhalb Stunden moderate Belastung pro Woche ist die Minimalempfehlung der WHO. Mehr bringt aber auch mehr Gesundheit. Das heißt, bis zur Verdoppelung auf fünf Stunden ist gesichert, dass ein Dosis-Wirkungs-Zusammenhang besteht. Es wird empfohlen, das Trainingspensum möglichst über die Woche zu verteilen. Viele Berufstätige haben aber nur am Wochenende Zeit. Studien haben gezeigt, dass das hinsichtlich der Langzeitwirkung und Leistungsentwicklung kaum Nachteile bringt. Ein kleiner Nachteil besteht bei den kurzzeitigen Effekten, wie z.B. der Blutdrucksenkung. Die besten Werte erzielt man unmittelbar nach dem Training für 24 Stunden. Wer nur am Wochenende sportelt, hat an den restlichen fünf Tagen nichts von diesem Bonus zur längerfristigen Trainingsanpassung.

Das Interview führte Theresa Mair



In einem Vortrag am 18. Oktober erklärt Anne Hecksteden, wie man sportlich das Beste für sich herausholen kann.

Foto: MUI/ F. Lechner

Med Uni Innsbruck

Wissenschaft | Gesundheit

Anne Hecksteden ist Professorin für Sportmedizin an der Medizinischen Universität Innsbruck und der Universität Innsbruck. Am 18. Oktober um 18.30 Uhr erklärt sie in einem Vortrag aus der Reihe „Wissenschaft | Gesundheit“ im großen Hörsaal der Medizinischen Universität Innsbruck, Fritz-Pregl-Straße 3, wie jede/r den passenden Sport für sich finden kann. Eintritt frei. Keine Anmeldung erforderlich.

Weitere „Wissenschaft | Gesundheit“ Vorträge:

22. 11., 18.30 Uhr: „Der Darm als Schlüssel für unser Wohlbefinden“ (Herbert Tilg, Direktor, Univ.-Klinik für Innere Medizin I)

13. 12., 18.30 Uhr: „Mein Kind ist ständig krank – was soll ich tun?“ (Thomas Müller, Direktor, Univ.-Klinik für Pädiatrie I)

Alle Infos: www.wissenschaftgesundheit.at

Jeden Tag eine neue Studie

Rund 400 Studien starten jedes Jahr an der Medizinischen Universität Innsbruck, momentan laufen circa 1.700 Projekte, darunter viele mit internationalen Partnern.

„Auf irgendeine Art und Weise geht jede Studie über einen unserer Schreibtische“, sagt Sabine Embacher-Aichhorn. Die Wildschönauerin leitet das Kompetenzzentrum für Klinische Studien (KKS), eine gemeinsame Einrichtung der Medizinischen Universität Innsbruck und der tiroler Kliniken seit der ersten Stunde.

Im Oktober 2006 startete sie als Ein-Frauen-Betrieb. Inzwischen ist ihre Abteilung auf 50 MitarbeiterInnen angewachsen. Denn das Portfolio des KKS ist vielfältig, wobei die Kernaufgabe in der Beratung und der Unterstützung von ForscherInnen bei der Planung, Durchführung, Auswertung und Bericht-



Sabine Embacher-Aichhorn, Kompetenzzentrum für Klinische Studien.

Foto: MUI/D. Bullock

erstattung von klinischen Studien zu Arzneimitteln und Medizinprodukten und biomedizinische Forschungsvorhaben gemäß den Gesetzen und Regeln liegt.

„Die Arbeit bietet jeden Tag etwas Neues“, sagt Embacher-Aichhorn, die ihre Entscheidung, an der Medizinischen Universität Innsbruck zu arbeiten auch noch nach 17 Jah-

ren „als besten Schritt“ ihres Lebens bezeichnet. Der größte Teil ihrer MitarbeiterInnen steht als StudienkoordinatorInnen den WissenschaftlerInnen an den Kliniken zur Verfügung. Sie kümmern sich um die Organisation der Studien vor Ort, die Betreuung der StudienteilnehmerInnen und die Dokumentation der Daten. PatientInnensicherheit und Datenqualität stehen dabei an erster Stelle. Um die Standards dieser so genannten Good Clinical Practice stets zu erfüllen, bietet das KKS den MitarbeiterInnen ein breites Aus-, Weiter- und Fortbildungsprogramm an. (red.)

NACHLESEN

Mehr über Sabine Embacher-Aichhorn und das KKS erfahren Sie im MED-INN Magazin. Aktuelle Stellenausschreibungen: www.i-med.ac.at/karriere und bei LinkedIn.



Großer Ehrungstag

Bei strahlendem Sonnenschein bot das Schloss Ambras über Innsbruck eine glanzvolle Kulisse für den Großen Ehrungstag am 29. September. Im Beisein zahlreicher Gäste verlieh die Medizinische Universität Innsbruck der Tiroler Hospizgemeinschaft für ihre Pionierarbeit in Tirol das Ehrenzeichen. Das langjährige Engagement um die Wissenschaft von Brigitta Zollner, Christoph Huber, Günther Neumayr und Hannes Gruber würdigte die Medizinische Universität mit Ehrentiteln.

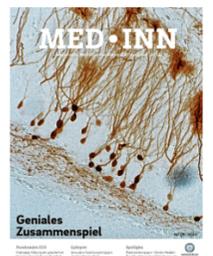
Foto: MUI/F. Lechner



Foto: Lechner

„Anerkennung und Förderungen stärken die Forschung maßgeblich. Unser Dank geht somit an die großzügigen UnterstützerInnen der Med Uni und an diejenigen, die unsere Maxime – Forschen, Lehren, Heilen – mitgestalten und mittragen.“

W. Wolfgang Fleischhacker, Rektor MedUni Innsbruck



Unser Magazin ist schon da

Der frühe Vogel fängt bekanntlich den Wurm. Dementsprechend liegt die neue Ausgabe des MED-INN Forschungsmagazins heuer einen Monat früher auf. Um einen ganz speziellen Vogel geht es auch im Heft. Lesen Sie, wie die Entdeckung eines 350 Jahre alten Purpurreihers die medizinische Forschung voranbringt. WissenschaftlerInnen der Medizinischen Universität Innsbruck gewähren Einblicke in ihre Projekte, diesmal mit Fokus auf die Genetik. Kostenlose Ausgabe bestellen: public-relations@i-med.ac.at

Renommierter Physikerinnen-Preis

Als erste in Österreich tätige Physikerin durfte Monika Ritsch-Marte, Direktorin des Instituts für Biomedizinische Physik, den Emmy Noether Preis entgegennehmen. Die Auszeichnung für das Lebenswerk wurde ihr von der European Physical Society für „außerordentliche Beiträge in den Bereichen der optischen Mikroskopie und physikalischen Manipulationsmethoden sowie die Stärkung von Frauenkarrieren in der Physik“ zuerkannt.

KONTAKT MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT INNSBRUCK

Innrain 52, Christoph-Probst-Platz
Tel.: +43 (0)512 9003 0
public-relations@i-med.ac.at
www.i-med.ac.at



MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT INNSBRUCK