

Management der Humanressourcen

Sport auch im Alter?

Dr.med. H.U.Backes St.Gallen

Allgemeine Medizin FMH

Sportmedizin SGSM

Zusammenfassung

Definition Gesundheit, Fitness

Selbsterfahrung mit Bewegung (körperlich und geistig)

Krankheiten / Verletzungen und ihre Risikofaktoren

Risikofaktoren für Herz- / Kreislaufkrankheiten

Stress und seine Krankheitsbilder (Psychosomatik, Burnout ...)

Lösungen

Gelotologie (Lehre vom Lachen)

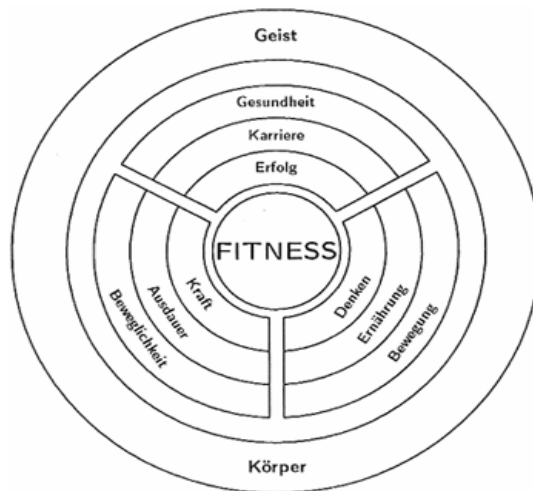
Stärkt Immunsystem, verbessert Durchblutung, stabilisiert Kreislauf, produziert Glückshormone, lindert Neurodermitis, Rückenschmerzen und Asthma und steigert Intelligenz

Gesundheit

Zustand des vollkommenen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens

Viel mehr als nur die Abwesenheit von Krankheiten, doch leider häufig erst dann erkannt

Fitness



Selbsterfahrung mit Gesundheitscheck und körperlicher / geistiger Betätigung

Bestimmung von Risikofaktoren

-Gewicht / Body Mass Index

-Körperfettanteil

-Blutdruck

-Cholesterin

-Blutzucker

Beurteilung und ggf. Messung der Leistungsfähigkeit

Aktiver Versuch (Walking etc.), Belastungs-EKG

Instruktion mit Selbsterfahrung

Geistig / seelisch (Sensomotorik, autogenes / mentales Training etc.)

Fliessender Übergang

Körperlich (Pilates, Golf, Tanzen, Jonglieren etc.)

Herz- / Kreislaufkrankheiten

Herz (Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt)

Gehirn (Zerebrale Durchblutungsstörungen, Hirnschlag)

Beine (Schaufensterkrankheit, Raucherbeine)

Entzündungen

Virale Infekte

-Obere / untere Atemwege

-Magen / Darm

Bakterielle Infekte

Ohren / Nasen / Hals

-Atemwege

-Herz (Klappen / Muskel)

-Harnwege / Nieren

-Magen / Darm

Viele andere z.B. Zecken

Abnützung / Arthrose

Schmerzen, Schwellungen / Ergüsse, eingeschränkte Beweglichkeit, eingeschränkte Gehstrecke

Behandlung: Anpassung der Belastung, Training / (Physio-) Therapie, Medikamente, Operation

Prophylaxe / Vorbeugung

Verletzungen

Knochen, Gelenke, Bänder, Muskeln, Sehnen

Luxation (meist Bänderriss): Hämatom, Funktionseinschränkung, Schmerzen

Therapie: Reposition (nach Rö.), PECH (**P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagerung)

Risikofaktoren für Herz- / Kreislaufkrankheiten (1+1 > 2)

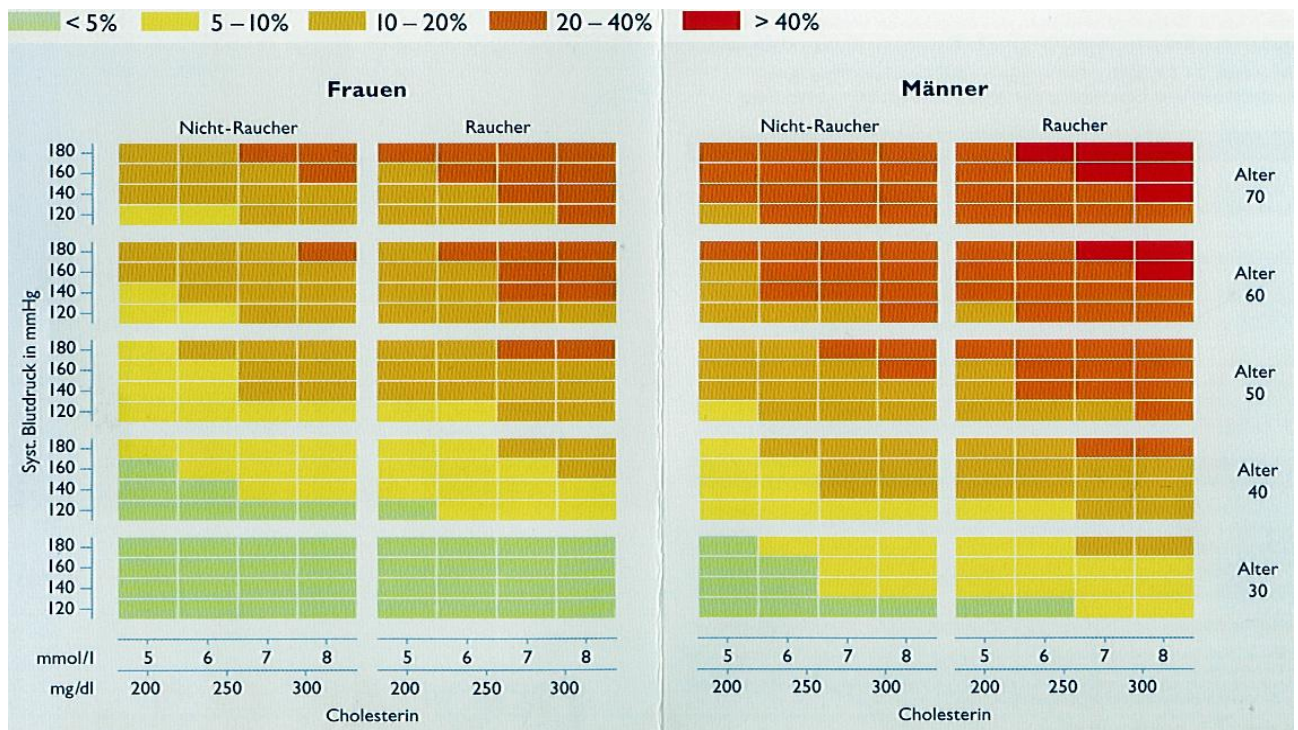
Vermeidbare Faktoren (Rauchen, Fehlernährung, Übergewicht, *Bewegungsmangel*)

Beeinflussbare Faktoren (Zuckerkrankheit, Bluthochdruck, Blutfetterhöhung, Stress)

Unvermeidbare Faktoren (Alter / Geschlecht / Erbfaktoren)

10-Jahres-Risiko einer koronaren Herzkrankheit

(Pyörälä et al: Recommendations of the task force of the European Society of Cardiology et al.)



Risikofaktoren

Idealgewicht: F: $(\text{Grösse in cm} - 100) \times 0.85$, Männer: $(\text{Grösse in cm} - 100) \times 0.9$

BMI (Bodymass-Index): $\text{Gew (kg)} / \text{Körpergrösse}^2 \text{ (m)}$, normal: 18-25

Blutdruck: normal bis 140/90, erhöht an 160/95, 90% unbekannte Ursache für Hypertonie

Plötzlicher Herztod

1-2 Fälle / 10'000 Sporttreibende pro Jahr, 1 Todesfall / 500'000 Std. Freizeitsport

Volksläufe: 1 Todesfall in 130'000 Lauf-Stunden

Alter > 55 Jahre: 15 x höheres Risiko, Ursache: > 95% Herzerkrankung

Burnout-Prophylaxe (in Beruf und Sport)

Balance (Anstrengung-Belohnung), von A bis Z (ganze Aufgaben), Recht auf Freizeit,

Keine Bürokratie, Widersprüche vermeiden, soziale Unterstützung (Wertschätzung),

Weiterbildung, Mitbestimmung, offener Weg (Handlungsspielraum), positiver Stress (Eustress)

Ernährung

Ausgewogen, vollwertig, vielseitig, bekömmlich

Bananen: Stimmungsaufhellend wegen Serotonin und Tryptophan

Tomaten (Papaya, Aprikosen, Grapefruit, Wassermelonen): Antioxydants Lycopin

Schokolade: Antioxydantien: Polyphenole

Bier: Xanthohumol: Schützt vor Herz-Kreislaufkrankheiten, Osteoporose, Krebs

Trauben/Rotwein: Resveratrol: Gefässschutz, vermindertes Thromboserisiko (Acetylsalicylsäure), aber Alkohol!!

Ölwechsel nicht nur beim Auto: Wenig tierische Fette (Ausnahme Fisch), viel pflanzliche Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Sonnenblumen-, Distelöl), 30 g Fisch tgl. reduziert Herzinfarkttrisiko um 70 %!

Optimale Sportarten im Alter

Wandern, Walking, Jogging, Schwimmen, Velofahren, Skilanglauf, Skiwandern, Gymnastik, Turnen

Krafttraining: 90-jährige: > 200% Kraftzunahme, Kraftausdauertraining, keine Maximalkraft
Maschinen besser als Freihanteln und Gummizüge

Sport ja, aber...

Risikoverminderung: Abklärung von Brustschmerzen

Belastungs-EKG > 45 Jahre (je mehr Risikofaktoren, desto früher:

Rauchen, hoher Blutdruck, familiäre Belastung etc.)

Bewegungsapparat: Richtige Risikoeinschätzung,

Belastung » Belastbarkeit, Aufwärmen, Cool down, Stretching, Fairplay



Positive Effekte durch Sport

Verbesserung von Blutdruck, Blutfett (HDL-Cholesterin), Körpergewicht, Blutzucker, Atmung, Gelenke (Beweglichkeit, weniger Arthrose), Knochen (Osteoporose-Vorbeugung), verkleinertes Krebsrisiko (weniger Dickdarm-Krebs), verbesserte Psyche (Depression, Belastbarkeit)

Management der Humanressourcen durch Sport auch im Alter

„Die Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne die Gesundheit“ (A.Schopenhauer),
und vernünftige Sportler leben vielleicht nicht länger und sterben auch nicht gesünder, aber sie bleiben länger jung