

News September 2011

Hormone und Sport

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur körperlich gesund, sie macht auch Spaß und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Wer sich wohlfühlt, ist resistenter gegen Stress und wird mit Herausforderungen besser fertig. Dabei gilt es das rechte Maß zu finden: Gerade bei Sport und Bewegung ist mehr nicht unbedingt besser.

Generell gilt die Regel: Strukturen, die nicht gefordert werden, verkümmern. Strukturen, die richtig gefordert werden, bauen sich auf und bleiben gesund. Und Strukturen, die überfordert werden, verschleißern. Dies gilt für Muskeln genauso wie für Knochen und Gelenke.

Für die Gesundheit am besten ist es, mindestens dreimal pro Woche mäßigen Sport zu betreiben und dabei wöchentlich 1.000-1.500 Kalorien zusätzlich zu verbrauchen. Allzu viel ist allerdings auch nicht gut: Ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von mehr als 3.500 Kalorien pro Woche kann schon wieder negative Auswirkungen haben. Erschöpfung fördert die Gesundheit nicht, und Verletzungen kommen bei Überforderung häufiger vor.

Sport und Hormone

Regelmäßige mäßige Bewegung - das muss nicht unbedingt Jogging sein - fördert die Ausschüttung bestimmter Hormone ins Blut. Dazu gehören „Glückshormone“ wie die Endorphine ebenso wie das blutzuckersenkende Hormon Insulin. Dieses fehlt bei Diabetikern – aber regelmäßiges Training kann ihnen helfen, Insulin einzusparen. Sie müssen also weniger davon spritzen. Längst gilt Training neben richtiger Ernährung und Insulinspritzen als die dritte „Säule“ der Diabetestherapie. Übrigens profitieren auch die sogenannten „Typ-2-Diabetiker“, die in der Regel kein Insulin spritzen müssen, von regelmäßigem Sport. Mit richtiger Ernährung und Training können sie oft ganz ohne Medikamente auskommen.

Sport fördert außerdem die Ausschüttung von Cortisol ins Blut. Dieses Hormon aus der Nebennierenrinde, oft auch „Stresshormon“ genannt, bewirkt unter anderem die Bildung von Zucker aus Eiweiß, so dass der Körper wieder rasch verfügbare Energie verbrauchen kann. Cortisol wirkt außerdem entzündungshemmend und fördert den Fettabbau. Das Hormon wird auch als entzündungshemmendes Medikament verordnet und kann besonders bei Langzeitanwendung einige unangenehme Nebenwirkungen haben; dies trifft jedoch für die körpereigene Hormonbildung nicht zu.

Sport und Denken

Regelmäßiger mäßiger Sport scheint auch das Altern des Gehirns aufzuhalten. Ein wichtiger Grund ist sicher die bessere Durchblutung: Das Gehirn bekommt mehr Sauerstoff. Studien mit Mäusen, die ständigen Zugang zu einem Laufrad hatten, brachten jedoch noch einen überraschenden zusätzlichen Befund: Regelmäßiges Training kann offenbar sogar dafür sorgen, dass mehr Hirnzellen nachwachsen. Wer sich regelmäßig bewegt, hat also nicht nur mehr Spaß am Leben, er bleibt auch länger geistig fit und unabhängig.

Schutz vor Krankheit

Mäßiger Sport scheint das Immunsystem zu stimulieren. Über die Bildung eines Hormons (Interleukin-6) aktiviert der Körper bei regelmäßigem Training die B-Zellen und die T-Zellen des körpereigenen Abwehrsystems. Krankheitserreger und körperfremde Stoffe können so besser erkannt und bekämpft werden. Tatsächlich leiden Menschen, die regelmäßig trainieren, weniger unter Erkältungskrankheiten als Untrainierte.

Aber auch andere „Feinde“ kann ein trainiertes Immunsystem möglicherweise besser bekämpfen: Krebszellen. Immer wieder entstehen auch im gesunden Körper bösartige Zellen, jedoch wird das Immunsystem normalerweise schnell mit ihnen fertig, so dass sie sich nicht festsetzen und Krebs auslösen können. Ein starkes Immunsystem ist zwar leider keine Gewähr dafür, dass wir keinen Krebs bekommen, aber es könnte die Wahrscheinlichkeit vermindern.

Krebsrisiko senken?

Menschen mit guter körperlicher Fitness sterben 2,7 mal seltener an Krebs als ihre bewegungsarmen Zeitgenossen – und was fast noch wichtiger ist, sie sterben achtmal seltener an Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Selbst wer also sein Krebsrisiko nicht durch Sport senken konnte, profitiert immens.

GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN

Olaf Kramer | Personal Fitness Trainer | Günther-Wagner-Allee 9 | 30177 Hannover
MOBIL 0172 - 3686081 | MAIL info@ok-personaltraining.de | www.ok-personaltraining.de