

**Gesundheitsinformation.de**  
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Bei gesundheitlichen Beschwerden kann Bewegung  
meist mehr nutzen als schaden

## Gefahr zu stürzen und sich zu verletzen wird von älteren Menschen häufig überschätzt

**Köln, den 5. August 2010.** Wenn der Rücken oder die Gelenke schmerzen, neigen viele Menschen dazu, auf körperliche Aktivitäten zu verzichten. Sich bei Beschwerden zu schonen, ist jedoch häufig keine gute Strategie. Denn viele Beschwerden bessern sich, wenn man in Bewegung bleibt. Darauf weist das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) in seinen auf [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) veröffentlichten Informationen hin.

Gesundheitliche Probleme wie beispielsweise ein plötzlich auftretender Hexenschuss können sehr schmerzhaft sein und die Beweglichkeit stark einschränken. Auch Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis gehen oft mit starken Schmerzen einher und beeinträchtigen die Funktionsfähigkeit der Gelenke. Wenn dann Sorgen hinzukommen, dass Bewegung die Beschwerden verschlimmern könnte, ist es nicht verwunderlich, dass Betroffene mitunter auf körperliche Aktivitäten soweit wie möglich verzichten.

## Bewegung zu einem festen Bestandteil des Alltags machen

„Doch wenn der Rücken schmerzt, ist es meist nicht förderlich, ihn ruhig zu halten“, erklärt Professor Dr. med. Peter Sawicki, der Leiter des IQWiG. „Studien zeigen vielmehr, dass Betroffene von einem regelmäßigen Bewegungstraining profitieren. Einem von drei Menschen mit Kreuzschmerzen kann ein Training helfen, Rückfälle zu vermeiden.“ Trainiert wurde in den Studien im Anschluss an die Behandlung der akuten Schmerzen und zwar mehrmals pro Woche, jeweils zwischen 15 Minuten und einer Stunde – zum Teil mehrere Monate lang. „Wichtig ist jedoch, dauerhaft aktiv zu bleiben“, so Sawicki weiter. „Wer etwas dafür tun will, dass Kreuzschmerzen nicht wiederkehren, muss körperliche Bewegung zu einem festen Bestandteil seines Alltags machen.“

Menschen mit Herzschwäche, Asthma oder Brustkrebs können ebenfalls von einem Bewegungstraining profitieren: Untersuchungen zeigen beispielsweise, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei Menschen mit Asthma zu einer erhöhten Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge beiträgt. Auch bei einer Herzschwäche lässt sich die körperliche Belastbarkeit und Lebensqualität durch gezielte Trainingsprogramme erhöhen.

„Aber nicht alle Sportarten sind für jeden gleich gut geeignet“, gibt Sawicki zu bedenken. So müssen etwa Menschen mit ausgeprägten Gelenkschäden unter Umständen auf Sportarten verzichten, bei denen die Gelenke oft gedreht und stark belastet werden. „Bei akuten Erkrankungen wie einer Lungenentzündung sind anstrengende Aktivitäten ohnehin Tabu.“

## Schon zügiges Gehen ist ein gutes Training – und für fast jeden geeignet

Ein Bewegungstraining muss nicht aufwändig sein. Zügiges Gehen („Walking“) beispielsweise, das den Puls beschleunigt, ist anstrengend genug, um als Ausgleichstraining mittlerer Intensität zu gelten. Es lässt sich fast überall ausüben und leicht in den Alltag integrieren. Zudem ist beim flotten Gehen das Verletzungsrisiko geringer als bei vielen anderen Trainingsarten. „Und wer häufig zu Fuß geht, kann das meistens auch im Alter noch tun“, so der Leiter des IQWiG abschließend.

Die IQWiG-Website [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/>) informiert die Bevölkerung allgemeinverständlich und aktuell über medizinische Entwicklungen und Forschungsergebnisse zu wichtigen gesundheitlichen Fragen. Hier finden Sie auch weitere Informationen zu den gesundheitlichen Vorteilen des Gehens und zu körperlichem Training bei anderen Erkrankungen. Wer über die neuesten Veröffentlichungen der unabhängigen Gesundheits-Website auf dem Laufenden sein möchte, kann den [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html)-Newsletter (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/newsletter.69.html>) abonnieren.

Kontakt: [information@iqwig.de](mailto:information@iqwig.de) (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/mailto:information@iqwig.de>)

## Weiterführende Informationen:

Kreuzschmerzen: Kann man mit einem Bewegungstraining Rückfällen vorbeugen? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.686.de.html>)

Rheumatoide Arthritis: Welche Bewegungsart könnte helfen und ist sicher für die Gelenke? (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/rheumatoide-arthritis-welc>)

Herzschwäche: Helfen Sportprogramme, fit zu bleiben?

(URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/herzschwaecher-helpen-sportprogramme-fit-zu-bleiben.31.de.html>)

Übersicht „Körperliches Training“ (URL:

<http://www.gesundheitsinformation.de/koerperliches-training.394.56.de.html>)

## Glossar

### Asthma

Asthma (Asthma bronchiale) ist eine dauerhaft bestehende (chronische) Erkrankung mit oft anfallsartig auftretenden Beschwerden wie Husten und Atemnot. Bei Menschen mit Asthma sind die Atemwege übermäßig empfindlich. Asthma entsteht oft im Zusammenhang mit einer Überreaktion auf fremde Stoffe oder physikalische Reize, häufig im Zusammenhang mit einer Allergie.

### Hexenschuss

Als Lumbago (von „lumbus“, lateinisch: Lende und „algos“, griechisch: Schmerz), auch Hexenschuss genannt, werden starke Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbel bezeichnet, die plötzlich einsetzen. Sie gehören zu den häufigsten Rückenschmerzen überhaupt. Ursache sind vielfach Muskelzerrungen, eine verminderte Beweglichkeit einzelner Rückenwirbel oder ein Bandscheibenvorfall. Anzeichen sind Kreuzschmerzen, die stark von der Körperhaltung abhängig sind. Im Gegensatz zum Ischias-Schmerz ist die Lumbago ein reiner Rückenschmerz und strahlt nicht bis in das Bein aus. Lumbago und Ischias-Schmerzen können auch kombiniert auftreten. Man spricht dann von einer Lumbo-Ischialgie. Der Übergang ist fließend, deswegen werden beide Begriffe oft verwechselt.

## Quellen

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.