

Gegen den Corona-Stress

Regelmäßige Bewegung hilft!

Je länger die Corona-Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen andauern, desto größer ist für uns alle die Belastung. Helfen kann Bewegung: »Körperliche Aktivität stärkt nicht nur die Abwehrkräfte und erhöht das Energieniveau, sondern hebt auch die Laune und hilft bei der Stressbewältigung«, sagt der Münchner Orthopäde vom MVZ im Helios Dr. Heribert Konvalin.

Von Dr. Nicole Schaezler

Herr Dr. Konvalin, regelmäßiger Sport fällt in diesen Tagen nicht leicht. Was kann man tun, um sich trotzdem fit zu halten?

Dr. Konvalin: Es gibt viele Möglichkeiten, sich sportlich zu betätigen. Beispielsweise lassen sich Wandern, Joggen, Spazierengehen, Radfahren oder Inline-Skaten gut allein oder im engen Kreis der Familie durchführen. Auch zu Hause kann man viel für die körperliche Fitness tun, etwa mithilfe eines Laufbands, Crosstrainers oder mit platzsparenden Geräten wie einer Klimmzugstange, Hanteln oder Fitnessbändern. Gymnastische Übungen, Yoga und Pilates, gern auch unter Anleitung von Online-Trainingsvideos, bieten sich ebenfalls als effektive Bewegungsprogramme für zu Hause an.

Wie oft sollte man trainieren?

Dr. Konvalin: Das hängt vor allem vom Allgemeinzustand und individuellen Fitnesszustand ab. Meist empfehle ich gesunden Personen, die länger keinen Sport mehr betrieben haben, ein Training von drei Tagen pro Woche für jeweils 45 bis 60 Minuten. Trainingserfahrene können natürlich gern auch öfter in der Woche Sport treiben. Wichtig ist, Umfang, Häufigkeit und Intensität auf die körperliche Leistungsfähigkeit abzustimmen. So vermeidet man, dass der positive Effekt der körperlichen Aktivität sich ins Gegenteil verkehrt und dann z. B. ein erhöhtes Verletzungsrisiko zur Folge hat oder das Immunsystem schwächt.

Stimmt es, dass Sport die Laune bessert?

Dr. Konvalin: Das ist richtig. Viele Studien haben gezeigt, dass von regelmäßiger Aktivität nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch die seelische Gesundheit profitiert – bis hin zur Vorbeugung von Depressionen. Sport hilft buchstäblich, den Kopf frei zu bekommen: Das Gedankenkarussell kommt zum Stillstand, wenn

das Gehirn ganz auf die Bewegung konzentriert ist. Hinzu kommen die biochemischen Reaktionen, die im Körper durch Sport ausgelöst werden: Es werden vermehrt Glückshormone Serotonin und Dopamin, aber auch Endocannabinoide ausgeschüttet, die vermutlich ebenfalls zu einer Verbesserung des Wohlfühls beitragen; gleichzeitig wird die Freisetzung von Stresshormonen wie Kortisol gebremst. Diese Effekte sind gerade in der Corona-Krise von wichtiger Bedeutung, weil sie helfen können, dem Stress und der psychischen Belastung entgegenzuwirken.

Was empfehlen Sie älteren Menschen als Bewegungsform?

Dr. Konvalin: Für ältere Menschen sind regelmäßige Spaziergänge ideal. Ein Spaziergang ist die einfachste Art, sich seinen Möglichkeiten entsprechend zu bewegen. Selbst Personen in der Rekonvaleszenz oder mit einer Bewegungseinschränkung können, z. B. in Begleitung und/oder mit einer Gehhilfe, losgehen. Auch Radfahren ist eine Option. Für Menschen, die z. B. aufgrund einer Arthrose oder eines künstlichen Gelenkersatzes nach einer gelenkschonenden Fortbewegung suchen, sind E-Bikes eine Alternative. Allerdings zeigt ein Blick auf die Unfallstatistik: Gerade im Corona-Jahr ist die Zahl der E-Bike-Unfälle gestiegen. Deshalb Vorsicht: Tempo, Schwung und Kraft eines E-Bikes werden oft unterschätzt.

Profitieren auch jüngere Menschen vom Spazierengehen?

Dr. Konvalin: Selbstverständlich. Jüngeren werden 10 000 Schritte pro Tag empfohlen. Aber selbst wenn man täglich nur die Hälfte schafft, tut man bereits einiges für seine Fitness – und für seine Gesundheit. Wenn man zügig über einen längeren Zeitraum geht, stellt sich näm-

lich der Effekt eines Ganzkörpertrainings ein. Dabei werden nicht nur Muskeln, Gelenke und überhaupt der gesamte Bewegungsapparat gekräftigt, sondern es wird auch die Ausdauer trainiert: Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel werden angeregt, das Immunsystem wird gestärkt und außerdem wird dem Körper bei einem Tagesspaziergang die Möglichkeit geboten, das u. a. für unsere Knochen so wichtige Vitamin D zu bilden.

Also wird es höchste Zeit für uns, das Stubenhockerdasein hinter uns zu lassen?

Dr. Konvalin: Sich täglich an der frischen Luft zu bewegen, wäre tatsächlich wünschenswert. Es muss ja nicht immer die »Runde um den Block« sein, die rasch langweilig werden kann. Man kann aus einem Spaziergang auch eine Entdeckungstour machen. Selbst wenn man die Umgebung gut zu kennen meint, bietet sie doch sicherlich einiges, was sich genauer zu erkunden lohnt.

Auch in Zeiten von Corona kann man sich beim Sport verletzen. Was ist dann zu tun?

Dr. Konvalin: Was vor der Corona-Pandemie gegolten hat, gilt auch jetzt: Wer sich beim Sport verletzt oder wer plötzlich Beschwerden verspürt, sollte sich umgehend fachärztlich untersuchen lassen. Gleiches gilt, wenn eine chronische Erkrankung am Bewegungsapparat – eine Arthrose, ein Wirbelsäulenleiden, ein Schulter-Impingement etc. – regelmäßig orthopädische Kontrolluntersuchungen verlangt. Die Arztpraxen haben vorgesorgt, um die Ansteckungsgefahr so gering wie möglich zu halten. Aus Angst vor einer Corona-Infektion nicht zum Arzt zu gehen, kann ernsthafte gesundheitliche Folgen haben.



Zur Person

Dr. med. Heribert Konvalin ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, spezielle Schmerztherapie und Physikalische Medizin und praktiziert im MVZ im Helios. Zu seinen Leistungsschwerpunkten gehören die Behandlung von Kniegelenkerkrankungen sowie Schultererkrankungen, aber auch Ellbogen- und Sprunggelenkarthroskopie, arthroskopische Kreuzbandoperationen, Fußchirurgie, regenerative Knorpeltherapie zur Behandlung von Arthrose sowie interventionelle Schmerztherapie einschließlich minimal-invasiver Wirbelsäulenoperationen.

Nähere Infos: www.mvz-im-helios.de