

Ausdauer lohnt sich

Chronische Beschwerden können durch gezieltes Training gelindert werden

Keine Erkrankung oder Verletzung ist schön. Wenn aber an ihrem Ende eine Heilung steht, können Patienten auf die Zukunft bauen und anschließend ein vollkommen unbeeinträchtigtes Leben führen. Was aber ist, wenn eine Erkrankung andauernd und chronisch wird, im schlimmsten Fall sogar lebensverkürzend wirkt?

Dann ist Resignation der falsche Weg. Denn damit werden Symptome nicht gelindert, sondern häufig verstärkt und die Lebensqualität noch weiter eingeschränkt. Es ist oft eine große Überwindung, selbst tätig zu werden – aber es lohnt sich.

Zu den verbreitetsten Erkrankungen in Deutschland gehört der Bluthochdruck. Zwar wird er vom Gesetzgeber nicht als chronische Erkrankung eingestuft, Ärzte und Experten der deutschen Hochdruckliga fordern allerdings genau dieses. Gegenwärtig sind 20 bis 30 Millionen Menschen in Deutschland von Bluthochdruck betroffen. Er belastet auf Dauer viele lebenswichtige Organe. Daher ist Bluthochdruck eine führende Ursache von Herz- und Kreislauferkrankungen, vor allem Herzinfarkt und Schlaganfall. Bluthochdruckpatienten kann medikamentös geholfen werden – eine hohe Bedeutung kommt aber auch einer Veränderung der Lebensweise zu. Übergewicht abbauen, die Ernährung umstellen ... aber vor allen Dingen regelmäßige Bewegung und Ausdauersport haben sich als hilfreich erwiesen.

Auch Schmerzpatienten haben oft, etwa bei Fibromyalgie, eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Betroffene klagen über andauernde oder immer wiederkehrende Schmerzen an Muskeln und Sehnen. Begleitsymptome sind Schlafstörungen und Müdigkeit am Tag, Konzentrationsprobleme und Motivationsschwäche. Eine Therapie mit Aussicht auf Heilung oder grundlegende Linderung der Symptome ist bislang nicht möglich.

Ein angepasstes Training, das Schritt für Schritt in seiner Intensität gesteigert wird, kann zu einer Reduzierung des Schmerzes und Senkung des Blutdrucks beitragen. Vor allem schonende Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren, Schwimmen oder Aquajogging empfehlen sich.

Richtig starten

Wer untrainiert losläuft, -fährt oder -schwimmt, kann seinen Körper falsch belasten. Besprechen Sie sich vor dem ersten Training unbedingt mit Ihrem Hausarzt und bei Bedarf mit Ihrem Schmerztherapeuten und einem Orthopäden.

www.hochdruckliga.de

www.fibromyalgie-fms.de