



PRESSEINFORMATION

**Prävention**

**Sport ist die beste Medizin – auch noch im Alter**

- **5 Stunden Bewegung pro Woche senken Risiko früh zu sterben um 40 Prozent**
- **auch wer mit 70 sportlich aktiv wird, erzielt noch Vorteile**
- **im Alter wird Kraftsport wichtig**

Essen, 13.02.2014 – Wer zeitlebens sportlich aktiv ist, kann sein Risiko früh zu sterben um bis zu 40 Prozent senken.<sup>1</sup> Einer neuen Studie des University Collage aus London zufolge lohnt es sich aber auch im Rentenalter noch mit regelmäßiger Bewegung zu beginnen. Die Forscher stellten bei Probanden, die erst mit 70 Jahren auf mehr Bewegung setzten, noch signifikant positive Effekte auf die Gesundheit fest.<sup>2</sup>

Für Dietrich Baumgart , Leiter des Zentrums für individualisierte Medizin Preventicum, kein überraschendes Ergebnis. „Sport ist das beste Anti-Aging Mittel und bei manchen Erkrankungen sogar die beste Medizin. Ausdauersport etwa stärkt Herz, Kreislauf und Lunge und schützt vor Übergewicht.“ Als Internist, Kardiologe und Vorsorgemediziner kennt Baumgart die Gründe für die positive Wirkung: „Bei Anstrengung fließt das Blut schneller durch die Adern. Hierdurch wird ein Enzym ausgeschüttet, das die Dehnbarkeit der Gefäße sicherstellt. Wer regelmäßig Sport treibt, kann auch seine Blutwert, den Stoffwechsel sowie das Immunsystem gezielt positiv beeinflussen. Außerdem führt Sport zu einer Steigerung der Insulinausschüttung und so zu einer verbesserten Glukosetoleranz.“

In seinem Zentrum für individualisierte Medizin empfiehlt er älteren Personen neben Ausdauersport meist auch Krafttraining: „Starke Muskeln schütten bei ihrer Bewegung heilende Botenstoffe, sogenannte Myokine, aus. Zudem hemmen trainierte Muskeln Entzündungsprozesse im Körper und schützen vor Krebs und Diabetes.“ Seiner Meinung nach ist es auf Dauer ideal, wenn die Sportarten einen Mix aus Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit enthalten. Noch wichtiger ist es, dass man sich regelmäßig bewegt und möglichst viel Bewegung in den Alltag einbaut, wie Radfahren, Treppensteigen oder Gartenarbeit.

---

<sup>1</sup> <http://medienportal.univie.ac.at/presse/aktuelle-presse-meldungen/detailansicht/artikel/bis-zu-40-prozent-geringeres-sterberisiko-bei-mehr-bewegung-und-sport/>

<sup>2</sup> Br J Sports Med 2013, online 25.November



Zu diesem Ergebnis kommen auch Sportwissenschaftler der Universität Wien. Sie haben 80 internationale Studien ausgewertet, um den lebensverlängernden Effekt von sportlicher Aktivität zu untersuchen. Das Ergebnis ist beeindruckend: Wer es schafft, sich fünf Stunden pro Woche zu bewegen, senkt das Risiko eines frühzeitigen Todes um fast 40 Prozent. Zweieinhalb Stunden Aktivität pro Woche brachten immerhin schon 22 Prozent, eine Stunde hingegen nur vier Prozent geringeres Sterberisiko.<sup>3</sup>

„Um mit dem Sport zu beginnen, ist es nie zu spät“, meint Baumgart. Er rät: „Ab 40 Jahren sollten Untrainierte sich allerdings vorab von ihrem Arzt beraten lassen oder einen Leistungstest machen. So vermeidet man unnötige Risiken und trainiert auch effektiver.“

(2.534 Zeichen mit Leerzeichen)

Der Abdruck ist frei, ein Beleg wird erbeten.

Der medizinische Inhalt basiert auf dem aktuellen Kenntnisstand von Prof. Dr. med. D. Baumgart. Er darf aber nicht zur Diagnose oder Therapie eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems verwendet werden und ersetzt nicht die Beratung durch einen Arzt oder Apotheker.

**Prof. Dr. med. Dietrich Baumgart**

ist Kardiologe, Internist und Vorsorgemediziner. Er war lange Jahre Oberarzt des Westdeutschen Herzzentrums Essen und führt heute zusammen mit dem Radiologen Dr. Thomas Zadow-Eulerich das Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum in Essen und Düsseldorf. Er wurde als Mitglied der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (European Society of Cardiology, ESC) berufen und ist Mitglied des wissenschaftlichen Beirats der Internationalen Gesellschaft für Prävention e.V.

---

<sup>3</sup> <http://medienportal.univie.ac.at/presse/aktuelle-presse-meldungen/detailansicht/artikel/bis-zu-40-prozent-geringeres-sterberisiko-bei-mehr-bewegung-und-sport/>



**Preventicum**  
Zentrum für  
Individualisierte Medizin

## **Über Preventicum**

Das Medizinische Zentrum für individualisierte Medizin Preventicum wurde 2003 gegründet und ist heute mit über 18.000 untersuchten Patienten und einem jährlichen Untersuchungsvolumen von über 2000 Patienten eine der führenden Kliniken für Diagnostik und moderne Medizin in Deutschland. Unter Leitung des Kardiologen und Internisten Prof. Dr. med. D. Baumgart und des Radiologen Dr. med. Th. Zadow-Eulerich untersucht und therapiert ein Team von Professoren und Fachärzten Unternehmenskunden wie auch Privatpatienten aus dem In- und Ausland. In nur vier Stunden können die verschiedensten medizinischen Fragestellungen umfassend und effizient abgeklärt werden. Darüber hinaus hat Preventicum sich einen Namen auf verschiedenen Therapiegebieten der Inneren Medizin, der Kardiologie, Gastroenterologie, der Nephrologie, der Diabetologie, und der interventionellen Radiologie gemacht.

### **HERAUSGEBER**

**Preventicum**

**Prof. Dr. med. D. Baumgart,  
Dr. med. Th. Zadow-Eulerich**

Theodor-Althoff-Straße 47

45133 Essen

Telefon 0201.84717-0

[info@preventicum.de](mailto:info@preventicum.de)

### **PRESSEKONTAKT**

**Preventicum**

**Katja Geßner**

Tönneskamp 1

46487 Wesel

Telefon 01 72.24 59 578

[gessner.katja@t-online.de](mailto:gessner.katja@t-online.de)