

Belastungsuntersuchung auf der Rudolfshütte

Fitness am Prüfstand

Ergebnisse internationaler Studien

Bedeutende, weltweite Untersuchungen bestätigen zunehmend die vorbeugende Wirkung von sportlicher Bewegung, vor allem gegenüber Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber auch eine Reduktion von Unfällen und Krebserkrankungen wird regelmäßiger körperlicher Aktivität zugeschrieben.

Eine Arbeit aus Finnland (Lakka u.a. 1994) zeigte eindrucksvoll, daß Männer mit hoher körperlicher Aktivität (2,2 Stunden zügigem Gehen pro Woche entsprechend) nur ein Drittel des Herzinfarkttrisikos im Vergleich zu wenig sportlich aktiven Männern aufwiesen. Diese Studie konnte auch überzeugend darstellen, daß die gefundene Schutzwirkung der sportlichen Bewegung nicht durch unterschiedliche Ausprägung anderer Risikofaktoren zu erklären ist.

Ähnliche Ergebnisse berichtete eine amerikanische Arbeitsgruppe (Blair u.a. 1995). Die ermittelte Gesamttodesrate (alle Ursachen

wurden berücksichtigt) betrug für körperlich aktive Männer ebenfalls nur etwa ein Drittel verglichen mit sportlich inaktiven Personen. Sie zeigten, daß jede Minute Leistungsverbesserung beim Belastungstest am Fahrradergometer eine 8%-ige Verminderung des Todfallrisikos bedeutet. Eine vergleichbare Risikoreduktion wurde auch für Frauen gefunden (Blair u.a. 1990).

Die Durchsicht einer Vielzahl umfangreicher Arbeiten (teilweise wurden mehr als 10.000 Personen jahrelang beobachtet) liefern überzeugende Hinweise, daß für rund 30 % der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Darmkrebs und Zuckerkrankheit körperliche Inaktivität hauptverantwortlich ist.

Eigene Untersuchungen

Auch die langjährigen Untersuchungen des Gesundheitsreferates des Oesterreichischen Alpenvereins und des Institutes für Sportwissenschaften der Universität

Innsbruck bestätigen die unfall- und notfallvorbeugende Wirkung körperlicher Aktivität bei der Bergsportausübung. Sportlich mehr aktive Personen besitzen ein deutlich vermindertes Todfallrisiko bei der Bergsportausübung, hervorgehoben vor allem durch weniger plötzliche Herztodesfälle aber auch weniger tödliche Abstürze. Als Risikogruppe müssen vorrangig sportlich nicht regelmäßig aktive Männer über 35 Jahre angesehen werden.

Dieser kurze Ergebnisauszug jahrzehntelanger Arbeiten sollte ermutigen, die bestehende Trägheit zu überwinden und Lebensqualität und Lebenserwartung durch sportliche Aktivität zu verbessern. Unsere alpine Landschaft bietet dafür ein einmaliges Betätigungsfeld mit einer Fülle alpinsportlicher Möglichkeiten.

Belastungsuntersuchung in mittlerer Höhe

Die Vorteile regelmäßiger körperlicher Belastung sind unumstritten. Allerdings kann unregelmäßige Belastung oder Bergsport nach langer Ruhepause auch Gesundheitsrisiko bedeuten. Der Herz-Kreislauf-Apparat ist nicht mehr an Belastung gewohnt und möglicherweise haben sich mittlerweile auch Blutgefäßveränderungen vollzogen, welche bei körperlicher Belastung zu Problemen führen. Zudem kann die Belastungsreaktion des Herz-Kreislauf-Apparates in mittlerer Höhenlage individuell unterschiedlich sein. Wenn Sie wissen möchten, wie fit Sie sind und wie Ihr Herz-Kreislauf-System beim Bergsport in mittlerer Höhe reagiert, bietet das Gesundheitsreferat des Oesterreichischen Alpenvereins seinen Mitgliedern die Möglichkeit einer ärztlichen Untersuchung und Beratung.

Martin Burtscher

Dr. Martin Burtscher, Arzt und Bergführer, ist freier Mitarbeiter im Referat für Gesundheit und alpines Rettungswesen



Das Fahrrad-Belastungs-EKG bildet das Herzstück der Untersuchung am Alpinzentrum Rudolfshütte.

Foto: M. Larcher

Termine '96

Samstag, 30. März
 Samstag, 27. April
 Samstag, 29. Juni
 Samstag, 27. Juli
 Samstag, 31. August
 Samstag, 28. September
 Samstag, 28. Dezember

Die Untersuchung bietet:

- Ruhe-EKG
- Fahrrad-Belastungs-EKG
- Lungenfunktionstest
- Protokoll der Ergebnisse
- sportmedizinische Beratung

Preis: öS 600.- (nur für Mitglieder)

Die Aufenthaltskosten sind von den Teilnehmern zu tragen.

Auskunft und Anmeldung:

Oesterreichischer Alpenverein, Referat für Gesundheit, Wilhelm-Greil-Str. 15, 6010 Innsbruck, Tel.: 0512/59547- 23 o. -32