

Bei Krankheit: lieber Sport treiben als im Bett liegen

17.04.2012



Früher wurde bei viele Krankheiten häufig Ruhe vom Arzt verordnet. Inzwischen zeigen immer mehr Studien, dass bei vielen Krankheiten gerade diese Ruhe eher schadet als hilft. Viel besser sind Bewegung und Sport. Bei Depressionen, Tumoren & Co. sollten die Patienten mehr für ihre Fitness tun, sagt der Leiter des Bereiches Sportmedizin an der Berliner Charité, Dr. Dimeo. "Sport statt im Bett liegen" - so lautet sein Rezept, das allerdings noch längst nicht bei allen Ärzten verinnerlicht ist. Im O-Ton-Paket beantwortet er einige Fragen zu diesem Thema.

Leadin

Dimeo antwortet auf folgende Fragen:

1. ?Sport statt im Bett liegen?, so lautet Ihre Empfehlung bei Tumor, Depression und Co ? ist das eine neue Erkenntnis?
2. Da hat es tatsächlich Veränderungen gegeben? Sie haben das selbst schon beschrieben, dass es lange Zeit eher unüblich war die Stichworte Tumor und Sport in einen direkten Zusammenhang zu stellen ?
3. Können Sie mal erläutern, warum Sport aus Ihrer Sicht so sinnvoll im Krankheitsfall ist ? zum Beispiel bei einer Herzerkrankung?
4. Ist denn jede Sportart für einen kranken Menschen gut, oder gibt es besonders geeignete, wie z. B. das Laufen?
5. Was meinen Sie, wenn Sie sagen ?Sport als Therapie oder Behandlungsmethode ist in vielen Köpfen noch nicht glamourös genug??