

Die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention informiert

### **Sport in der Menopause beugt Brustkrebs, Herzerkrankungen und Stimmungsschwankungen vor**

Die Brustkrebserkrankung von Sylvie van der Vaart hat gerade die Schlagzeilen der deutschen Medien bestimmt. Doch im Grunde ist die 31 Jahre junge Moderatorin nicht das typische Opfer dieser bedrohenden Erkrankung. Die Gefahr, an Brustkrebs zu erkranken, steigt mit höherem Lebensalter an. Besonders Frauen in der Menopause sind gefährdet. Der Lebensstil, besonders der Anteil der Körperfettmasse, spielt eine entscheidende Rolle. „Wir haben eine Minderung des Mammakarzinomrisikos vorliegen, wenn die Frau körperlich aktiv ist und nicht wesentlich an Gewicht zunimmt“, erklärt Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck, Oberärztin in der Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin der Medizinischen Universität Freiburg. Sie vertritt die Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP) im Forum Prävention und Gesundheitsförderung der Bundesvereinigung für Gesundheit und im Expertenbeirat der Plattform Ernährung und Bewegung. „Das kumulative Risiko, an einem Mammakarzinom zu erkranken, wird nur dann durch eine Hormonersatztherapie erhöht, wenn gleichzeitig Risikofaktoren wie Adipositas, Nikotin- oder Alkoholkonsum vorliegen“, erklärt Dr. Korsten-Reck.

Heutzutage kommt es im Mittel um das 50. Lebensjahr zur Veränderung des weiblichen Körpers. Jeweils ein Drittel aller Frauen hat keine, leichte bis mittlere oder mittlere bis starke Beschwerden. Mit dem Ende der Menstruation treten zum Beispiel Gelenk- und Muskelschmerzen, Schwindel, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Austrocknen von Haut und Schleimhäuten, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Depressionen, Gemütschwankungen und Harninkontinenz auf. Das allgemeine Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit können stark beeinträchtigt sein. Sport in der Menopause ist nicht nur ein Schutz vor Brustkrebs, Sport in der Menopause beugt vielen Gefahren vor.

In mehreren Studien konnte gezeigt werden, dass bei Frauen eine Gewichtsstabilisierung zur Risikominimierung in vielen Bereichen beitragen konnte. Der tägliche Energieumsatz reduziert sich nach dem 50. Lebensjahr um etwa ein Viertel, so dass sowohl eine geringere Energieaufnahme als auch das Ausmaß der körperlichen Aktivität entscheidend für die Gewichtskonstanz sind. Eine vernünftige Zusammensetzung, Auswahl und Zubereitung der Ernährung ist Voraussetzung für eine bessere Befindlichkeit. Vor allem ist auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten, da positive Auswirkungen auf Neurotransmitter und Sättigung bekannt sind. Die proteinbetonte Ernährung führt im Zusammenwirken mit körperlicher Aktivität zur Verbesserung der Körperkomposition: Fett wird abgebaut, Muskulatur bleibt erhalten.

Es ist bewiesen, dass körperliche Aktivität selbst von übergewichtigen Frauen die Risikofaktoren bei Herz- und Gefäßerkrankungen verbessert. Insbesondere ein kraftorientiertes Training reduziert den Knochenmineralverlust und die Gefahr osteoporotischer Frakturen. Das Training von Kraft, Koordination und Flexibilität kann Gelenkerkrankungen entgegenwirken und dient daher als Prophylaxe der Arthrose. Und nicht zuletzt nimmt körperliche Aktivität einen positiven

## PRESSEMITTEILUNG



Einfluss auf die Psyche und die Hirnfunktionen. Das Lernvermögen wird verbessert und die Gefahr von Durchblutungsstörungen sinkt. Bei depressiven Krankheitsbildern kommt dem Sport sogar eine wesentliche therapeutische Bedeutung zu.

Frau Dr. Ulrike Korsten-Reck empfiehlt der Frau über 50:

- Nehmen Sie nicht zu und ernähren Sie sich ausgewogen mit einem Plus beim Eiweiß.
- Treiben Sie dreimal pro Woche Sport; Ausdauer, Kraft, Koordination und Flexibilität sollten dabei geschult werden.

Wie kann sportliche Aktivität im Alter von über 50 Jahren aussehen? Hier drei Beispiele:

### Beispiel 1

1 x Woche Schwimmen\*  
1 x Woche Laufen mit integriertem zehnmütigen Gymnastikprogramm  
1 x Woche Krafttraining im Verein oder Fitnesszentrum

### Beispiel 2

1 x Woche Golfspielen  
1 x Woche Radfahren in flachem und hügeligem Gelände  
1 x Pilates- oder Aerobic-Training

### Beispiel 3

Täglich das Gymnastikprogramm der „Fünf Tibeter“  
1 x Woche Ballsporttraining im Verein  
1 x Woche Nordic Walking  
1 x Woche Schwimmen\*

(\*Schwimmen ist bei Osteoporose nicht günstig, es sollten Sportarten bevorzugt werden, bei denen das Körpergewicht getragen werden muss.)

**(Frankfurt, 2. Juli 2009)**

Auskunft erteilt:

Privatdozentin Dr. Ulrike Korsten-Reck, Telefon: 0761/270-3401, Telefax: 0761/270-3610,  
E-mail: [Ulrike.kosten-reck@uniklinik-freiburg.de](mailto:Ulrike.kosten-reck@uniklinik-freiburg.de)