ERWEITERTES ABSTRACT

ACCEPTED: February 2019
PUBLISHED ONLINE: March 2019
DOI: 10.5960/dzsm.2019.372

Reimers CD. Physical activity and sports as primary prevention of neurological diseases: a narrative review. Dtsch Z Sportmed. 2019; 70: 57-66.

1. PARACELSUS-KLINIK, *MVZ Neurologie, Bremen, Germany*

Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:
Prof. Dr. med. Carl D. Reimers
MVZ Neurologie
Paracelsus-Klinik
In der Vahr 65
28329 Bremen
: c.d.reimers@outlook.de

Reimers CD

Körperliche Aktivität und Sport als Primärprävention neurologischer Erkrankungen: ein narrativer Überblick

Physical Activity and Sports as Primary Prevention of Neurological Diseases: a Narrative Review

Einleitung

Hirninfarkte und Blutungen, Demenz, Parkinson-Krankheit, Sarkopenie, Stürze und Schlaflosigkeit sind sehr häufige neurologische Erkrankungen und haben gemeinsam, dass sie vor allem im höheren Alter auftreten. Sie können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und nicht primär durch Medikamente verhindert werden. Regelmäßige körperliche Aktivität und Sport haben jedoch die Möglichkeit, das Risiko für diese Krankheiten direkt oder über günstige Auswirkungen auf die entsprechenden sogenannten Risikofaktoren zu reduzieren: Arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus und mögliche Dyslipidämie sind Risikofaktoren zumindest für Schlaganfall und Demenz.

Design der Arbeit

In diesem Review werden vor allem die Ergebnisse entsprechender Meta-Analysen vorgestellt. Regelmäßige körperliche Aktivität kann den Blutdruck um mehr als 10 mmHg senken. Zusätzlich kann das Risiko, an Diabetes mellitus Typ 2 zu erkranken, um etwa ein Viertel reduziert werden. Schließlich kann körperliche Aktivität den Lipidstatus verbessern.

Ergebnisse und Diskussion

Ohne Berücksichtigung der indirekten Auswirkungen körperlicher Aktivität auf das Schlaganfallrisiko, d. h. durch die oben genannte Verbesserung der vaskulären Risikofaktoren, deuten zahlreiche prospektive Kohortenstudien darauf hin, dass regelmäßige körperliche Aktivität und Sport das Risiko ischämischer oder hämorrhagischer Schlaganfälle direkt um etwa ein Fünftel bis ein Viertel, das eines kognitiven Defizites um etwa ein Fünftel bis ein Drittel und das einer Parkinson-Krankheit um etwa ein Drittel reduzieren.

Mögliche Mechanismen werden diskutiert. Die effektive Risikoreduktion von Sport und Bewegung ist wahrscheinlich etwas höher, da sie zusätzliche Auswirkungen auf die sogenannten vaskulären Risikofaktoren wie arterielle Hypertonie, Diabetes mellitus und Dyslipidämie haben.

Die Frage nach einer möglichen umgekehrten Kausalität, d. h. das Argument, dass subklinische Erkrankungen bei Personen, die an Demenz oder einer Parkinson-Krankheit leiden, die die Mobilität beeinträchtigen, zu einer verminderten körperlichen Aktivität führen können, und ein falsch interpretierter Zusammenhang zwischen mangelnder körperlicher Aktivität und späteren Erkrankungen, wird diskutiert.

Was ist neu und relevant?

Schließlich kann das Risiko einer Sarkopenie durch regelmäßige körperliche Aktivität und Sport um ein Drittel bis fast die Hälfte reduziert werden. Regelmäßige Bewegung, insbesondere Gleichgewichtstraining, reduziert das Sturzrisiko um ein Fünftel bis auf die Hälfte. Auch Schlafstörungen einschließlich des Restless-legs-Syndroms sind bei körperlicher Aktivität weniger häufig als bei inaktiven Personen.

Methodische Einschränkungen und Störfaktoren

Zusammenfassend belegen die vorgestellten Meta-Analysen, dass körperliche Aktivität in erster Linie präventiv für neurologische Erkrankungen ist. Bislang gibt es jedoch keinen Beweis dafür, dass sportliche Aktivitäten effektiver sind als körperliche Aktivität im Allgemeinen.