

## Rauchen und Bewegungsmangel

Über das Rauchen ist schon viel geschrieben worden und es dürfte allgemein bekannt sein, dass Rauchen mit einem erhöhten Krebsrisiko verbunden ist.

Wie hoch dieses Risiko ist zeigt eine Hochrechnung, bei der ausgerechnet wurde, dass man sich ca. 12000 Krebsneuerkrankungen pro Jahr ersparen könnte, würde in Österreich nicht geraucht.

Es sind nicht nur das Risiko für Mund- und Lungenkrebs erhöht (bei ca. 80% der Lungenkrebstoten war das Rauchen die Ursache, 95% aller Kehlkopfkrebsspatienten haben mehr als 20 Zigaretten pro Tag geraucht), sondern es findet sich auch ein erhöhtes Risiko für Speiseröhrenkrebs, Nieren- und Blasenkrebs, Magengeschwüre, Herzinfarkte (80% aller Herzinfarkte bei den 30- bis 49-jährigen sind auf das Rauchen zurückzuführen), Durchblutungsstörungen (das Schlaganfall-Risiko ist um 4,6-fache erhöht, unter den Rauchern finden sich nicht nur mehr Alzheimer-Kranke, sondern auch vermehrt andere Formen von geistiger Demenz), und nicht zuletzt chronische Lungenerkrankungen.

Raucher sind um ca. 30% bis 40% häufiger krank, 20% der Arbeitsunfähigkeitsstage lassen sich auf das Rauchen zurückführen, die Sterblichkeitsrate bei Rauchern ist um bis das 3-fache erhöht (nur jeder zweite Langzeitraucher erlebt seinen 73. Geburtstag).

Es gibt also Gründe genug mit dem Rauchen aufzuhören. Dass es nicht so einfach ist, zeigen die vielen Raucher, die aufhören wollen, aber nicht von ihrer Sucht loskommen. Um so wichtiger ist es sich vermehrt um jene Gruppe der 14 bis 15 jährigen zu kümmern die gerade mit dem Rauchen anfangen. Ca 1/3 der Jugendlichen in diesem Alter rauchen bereits, wobei der Anteil der Mädchen immer größer wird.

Das auch Bewegungsmangel ein eigenständiger Risikofaktor ist konnte in der MRFIT ("Mister Fit") -Studie nachgewiesen werden, bei der 85.000 Männer und 60.000 Frauen ca. 10 Jahre beobachtet wurden und der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität bzw. Fitneß und Sterblichkeit untersucht wurde.

Bei körperlich aktiven Menschen war die Sterblichkeitsrate um ein Drittel bis um die Hälfte niedriger als bei inaktiven Menschen. Dieser schützende Effekt eines guten Fitneßzustandes fand sich auch wenn zusätzlich andere Risikofaktoren wie Rauchen, erhöhte Blutfettwerte oder Bluthochdruck vorlagen.

Durch ein regelmäßiges Ausdauertraining kommt es zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung und einem Aufbau der Muskulatur, einer Blutdrucksenkung, einer Senkung des Blutzuckerspiegels, einer Verbesserung des Blutfettprofils und nicht zuletzt zu einer Gewichtsreduktion.

Als Ausdauertraining bietet sich neben Laufen, Radfahren und Schwimmen vor allem das Gehen ( Walking) an. Es kann nicht nur von jedermann und jederzeit ohne viel Aufwand durchgeführt werden, sondern es birgt auch das geringste Verletzungsrisiko von Bändern und Gelenken in sich.

Das Wichtigste ist aber, dass es Spaß macht, denn nur so läßt sich ein körperliches Training auf Dauer durchhalten. Man sollte sich dafür 3 bis 4 mal die Woche eine halbe bis zu einer Stunde zeitnehmen.

Auch hier sollten vermehrt Kinder und Jugendliche zur Bewegung motiviert werden, insbesondere wenn man bedenkt, dass es immer mehr übergewichtige Kinder gibt und, dass ein 6 jähriger im Schnitt 1,5 bis 2 Stunden /Tag vor dem Fernseher verbringt. 5% der Jugendlichen bringt es sogar auf 5 Stunden täglich. So hat ein 18 jähriger im Durchschnitt 18.000 Stunden in der Schule und bis zu 20.000 Stunden vor dem Fernsehschirm verbracht.