

## Wie gesund sind Sport und Bewegung?

Dr. med. Matthias Wilhelm, Inselspital, Kardiovaskuläre Prävention,  
Rehabilitation & Sportmedizin, Bern

«Wenn wir jedem Menschen das richtige Mass an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden». Dieser weise Ausspruch von Hippokrates, dem grossen Arzt und Wissenschaftler der Antike, hat heute mehr denn je seine Gültigkeit. Die regelmässige körperliche Aktivität fördert nicht nur das Wohlbefinden und beugt Übergewicht, Diabetes und Depressionen vor, sie senkt auch das Risiko von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Darüber hinaus hat die Bewegungstherapie einen festen Stellenwert in der Behandlung dieser Erkrankungen. «Exercise is Medicine» drückt aus, dass Bewegung wie ein Medikament verschrieben werden kann. Ähnlich wie bei einem Medikament sind aber Dosierung, Risiken und Nebenwirkungen zu beachten. Insbesondere hochintensiver Sport kann bei mangelnder Vorbereitung oder zugrundeliegender Herzerkrankung zu Herzinfarkt oder plötzlichem Herztod führen. Insgesamt handelt es sich dabei aber um seltene Ausnahmen, die in keinem Verhältnis zum positiven Nutzen einer regelmässigen Bewegung stehen. Im Vortrag wird auf aktuelle Empfehlungen zur körperlichen Aktivität und die Besonderheiten bei speziellen Populationen – vom Jugendlichen über den leistungsorientierten Sportler bis hin zum Herzpatienten – eingegangen.

### Kontakt:

Dr. med. Matthias Wilhelm  
Inselspital Bern  
Universitätsklinik für Kardiologie  
Kardiovaskuläre Prävention, Rehabilitation & Sportmedizin  
Anna-Seiler Haus  
CH-3010 Bern  
+41 31 632 21 11  
matthias.wilhelm@insel.ch



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk  
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch  
Weststrasse 10, 3000 Bern 6  
Telefon 031 359 57 57  
factsandnews@swissmilk.ch  
[www.swissmilk.ch/nutrition](http://www.swissmilk.ch/nutrition)

