

DR. MARTIN REITH

ist Internist und zugelassener Arzt in der HIV-Behandlung mit Praxis in Düsseldorf. Seinen positiven Patienten rät er schon lange, regelmäßig Sport zu treiben, betont aber auch die Bedeutung eines überlegten Trainings.



MITTLERE INTENSITÄT

INTERVIEW: JOHANNES J. ARENS. FOTO: PRIVAT

Der Faktor Sport spielt im Umgang mit chronischen Krankheiten eine immer größere Rolle – so auch bei HIV. Schwimmen, Radfahren oder Laufen stärken das Immunsystem. Doch das richtige Maß bleibt entscheidend

HERR DR. REITH, was weiß man eigentlich über Sport und HIV?

Bislang gibt es nicht allzu viele Studien, die sich speziell mit dem Thema HIV und Sport befassen. Es gibt allerdings zahlreiche Untersuchungen, die sich auf die Auswirkung von Sport auf das Immunsystem beziehen. Man hat untersucht, wie sich Sport auf die Psyche auswirkt und man weiß eine Menge über Sport und die Auswirkung auf metabolische Störungen. Da gibt es sicherlich Ergebnisse, die sich mehr oder weniger auf HIV-Patienten übertragen lassen.

Was heißt das konkret?

Bei HIV geht man heute im Prinzip von einer chronischen Entzündung aus, die auch unter einer antiretroviralen Therapie weiterläuft. Diese Entzündungsprozesse werden u.a. durch ein bestimmtes Hormonsystem, durch körpereigene, immunologische Botenstoffe unterhalten. Man hat festgestellt, dass insbesondere das Interleukin-6 (IL-6) als entzündliches Hormon, bei Patienten, die regelmäßig Ausdauersport treiben, wesentlich höher ist und damit Entzündungen unterdrückt. Gleichzeitig wird der Tumorne-

rose-Faktor-Alpha (TNF), ein sehr ungünstiger Botenstoff, reduziert. Warum sollten diese Prozesse nicht auch bei HIV-Positiven wirksam sein?

Heißt das, es gibt nun einen Paradigmenwechsel in der Einschätzung von Sport und HIV?

Den gibt es insgesamt im Bereich der inneren Medizin. Auf Kongressen rückt das Thema Sport bei chronischen Erkrankungen, egal ob das Diabetes, Herz-, Lungen- oder Immunerkrankungen sind, immer mehr ins Zentrum. Man hat festgestellt, dass Sport viele positive Einflüsse auf den Gesamtorganismus besitzt.

Eigentlich sollte man also als Positiver regelmäßig Sport treiben?

Ja, aber es kommt auf die Intensität an. Ein Marathonlauf ist für das Immunsystem auch von gesunden Sportlern absoluter Stress. Die Vorbereitungen zum Marathon hingegen sind eine sehr gesunde Sache. Man entscheidet sich ja nicht von einem auf den anderen Tag, 42 Kilometer zu laufen. Wenn man vernünftig vorbereitet ist und sich ein erreichbares

Effekte, die ich eben erklärt habe, erreicht man aber nicht, wenn man nur zum Krafttraining ins Studio geht.

Wird auf positive schwule Männer eigentlich ein besonders großer Druck ausgeübt, gesund auszusehen.

Wenn Sie die Patientengruppe, die in den letzten Jahren mit den schweren, stigmatisierenden Folgen des Lipodystrophie-Syndroms zu kämpfen hatte, mal ausnehmen, habe ich nicht das Gefühl, dass bei Positiven ein besonderer Druck besteht, gesünder auszusehen. Das ist mehr ein Problem des Jugendkultes und ein gesamtgesellschaftliches Problem.

Sie haben gerade die Lipodystrophie, also die Fettumverteilung als mögliche Folge einer der Medikamente der Kombi-Therapie, genannt. Kann Sport da helfen oder vorbeugen?

Wenn jemand eine schwere Lipoatrophie hat, also einen Fettgewebsverlust im Gesicht und an den Extremitäten, dann kann der Ausdauersport diese Entwicklung sicher nicht zurückdrehen. Das Fettgewebe, das weg ist,

„Sport kann die psychischen Folgen einer HIV-Infektion beeinflussen, das Selbstwertgefühl wird gesteigert und er besitzt eine antidepressive Wirkung.“

Ziel setzt, dann steckt das Immunsystem das auch weg.

Worauf muss man denn als Positiver achten?

Der Patient profitiert von einer mittleren Trainingsintensität. Das sind ungefähr 60 bis 70 Prozent der Maximalpulsfrequenz, die bei etwa 220/min minus dem Lebensalter liegt. Das Trainieren mit einer Pulsuhr ist am Anfang sicherlich sinnvoll.

Ist das Thema bei Ihren Gesprächen mit den Patienten präsent?

Ich werde oft gefragt, ob man beispielsweise durch die Einnahme von Vitaminen was erreichen kann. Die Leute geben dann viel Geld für Sachen aus, die eigentlich unnützlich sind. Mein Antwort lautet: Machen Sie regelmäßig, also drei bis vier Mal die Woche, 30 bis 45 Minuten Sport.

Gibt es Sportarten die ganz besonders geeignet sind?

Jegliche Form des Ausdauersports. Schwimmen, Radfahren oder Laufen – es kommt aber immer auf die Trainingsintensität an. Man sollte es nicht übertreiben. Es kann durchaus sinnvoll sein, das in einem gewissen Maß mit Krafttraining zu ergänzen. Die

kann nicht durch Muskeln ersetzt werden. Sicherlich kann Muskelgewebe die Proportionen der Extremitäten positiv verändern, die ausgeprägte Venenzeichnung, die häufig als Krampfadern angesehen werden und das Problem der Lipoatrophie im Gesichtsbereich wird dadurch jedoch nicht beeinflusst. Aber eine Lipodystrophie geht ja mit Störungen im Stoffwechsel einher, zum Beispiel des Fettstoffwechsels oder Verschiebungen im Bereich des Blutzuckerstoffwechsels. Das sind Probleme, die durch sportliche Betätigung nachweislich gebessert oder sogar normalisiert werden können. Darüber hinaus kann Sport die psychischen Folgen einer HIV-Infektion beeinflussen, das Selbstwertgefühl wird gesteigert und Sport besitzt eine antidepressive Wirkung. Man hat unter Umständen die Möglichkeit, mit bestimmten Veränderungen, die durch die Erkrankung bedingt sind, besser umzugehen. <

WWW.HAUSAERZTE-OBERBILKER-MARKT.DE