

Training - Was ist wichtig?

Unter Training wird jede Aktivität verstanden, die es zum Ziel hat, die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Training ist ein Prozess: Ein Erfolg ist erst zu sehen bzw. zu spüren, wenn regelmäßig trainiert wird. Bedauerlicherweise bleibt der Fortschritt nur erhalten, solange man weiter trainiert. Sobald man aufhört, geht die Wirkung wieder verloren.

Es gibt verschiedene Arten von körperlichem Training: Ausdauertraining und Krafttraining, darüber hinaus sollten unbedingt auch Flexibilität und Beweglichkeit trainiert werden.

Ausdauertraining (z.B. Wandern, Laufen, Radfahren, Rudern, Schwimmen, Skilanglaufen, Aerobic) sollte 3 bis 5 x pro Woche über 20 bis 60 Minuten ausgeführt werden. Die Herzfrequenz sollte dabei so erhöht sein, dass es ein bisschen anstrengend, aber nicht unangenehm ist. Ein wenig ins Schnaufen und Schwitzen darf man dabei schon kommen. Für EinsteigerInnen ist es manchmal besser, die Trainingseinheiten auf 10 Minuten zu beschränken und dafür mehrmals täglich zu trainieren. Ausdauersportarten haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte, auf den Blutdruck, auf das Verhältnis Fett- zu Muskelmasse und auf die Lebensqualität. Es gibt kein Trainingsprogramm, das die Lipodystrophie (siehe ASPEKTE 5 "Nebenwirkungen der Kombinationstherapie") verhin-

dern oder ihre Auswirkungen rückgängig machen könnte. Viele mit der Fettverteilungstörung in Zusammenhang stehende Symptome können durch Bewegung aber positiv beeinflusst werden.

Krafttraining (z.B. Training mit Gewichten im Fitness-Center) sollte zu Beginn 3 x pro Woche je 20 Minuten oder 2 x pro Woche je 30 Minuten durchgeführt werden. Nach 2 bis 3 Monaten kann die Trainingszeit gesteigert werden. Das Training sollte so aufgebaut sein, dass mit 8 bis 10 Übungen alle großen Muskelgruppen miteinbezogen werden. Krafttraining steigert die Muskelkraft, hilft Fehlbelastungen und Fehlhaltungen auszugleichen. Sehnen- und Bandverbindungen werden fester, wodurch die Gelenke besser geschützt sind. Krafttraining wirkt sich positiv auf die Knochendichte aus, was wiederum vorbeugend gegen Osteoporose hilft. Die Zunahme an Muskelmasse trägt zum Erhalt der Gesundheit bei.

Flexibilität wird durch Dehnungsübungen (Stretchen) erzielt. Diese sollten alle wesentlichen Muskelgruppen erfassen und 2 bis 3 x pro Woche gemacht werden.

Optimal ist es regelmäßig Übungen aus allen drei Trainingsgruppen durchzuführen!

ASPEKTE

ASPEKTE

HIV-Infektion und Bewegung

Kontakte Dieser Folder ersetzt nicht das Gespräch mit einem Arzt/einer Ärztin

Steirische AIDS-Hilfe
AIDSHILFE OBERÖSTERREICH
AIDS-Hilfe Tirol
aidshilfe Kärnten
Aidshilfe Salzburg
AIDS-Hilfe Vorarlberg
Aids Hilfe Wien

Tel: 0316/81 50 50
 Tel: 0732/21 70
 Tel: 0512/56 36 21
 Tel: 0463/55 128
 Tel: 0662/88 14 88
 Tel: 05574/46 5 26
 Tel: 01/599 37

Homepage der AIDS-Hilfen Österreichs: <http://www.aidshilfen.at>
 Impressum: © Die AIDS-Hilfen Österreichs, 2003
 Text: Dr. Sigrid Ofner
 Gestaltung: PK_P

Die AIDS-Hilfen
 Österreichs



ASPEKTE

HIV-Infektion & Bewegung

Körperliche Betätigung - Ist das gut für mich?

Regelmäßige sportliche Betätigung in Maßen ist im Allgemeinen zu empfehlen. Und jede/r, die/der es schon einmal ausprobiert hat, weiß selbst, wie sehr das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt, wenn man den "inneren Schweinehund" erst einmal überwunden hat. Im Prinzip ist körperliche Fitness für HIV-positive Menschen gleich wichtig wie für HIV-negative, und solange keine Symptome aufgetreten sind, spricht nichts gegen Sport oder Training. Im Gegenteil: In Studien konnte sogar gezeigt werden, dass Bewegung einen günstigen Einfluss auf das Immunsystem hat und zu einem Ansteigen der CD-4 Zellen (siehe ASPEKTE 14 "Mein Blutbefund") führen kann.

Wichtig: Bevor Sie Ihre "sportliche Karriere" starten, sollten Sie sich auf jeden Fall von

Ihrem/r Arzt/Ärztin durchchecken lassen und Ihre Pläne mit ihm/ihr besprechen! Dies ist auch zu empfehlen, wenn sich Ihr Gesundheitszustand verschlechtert. Denn körperliche Veränderungen werden meist eine Anpassung Ihres Fitness-Programmes erforderlich machen!

Sollten Sie bereits in einem fortgeschritteneren Stadium der HIV-Infektion sein, heißt das nicht, dass Sie körperlich nicht mehr aktiv sein sollen. Eine ärztliche Abklärung gewinnt aber an Bedeutung. Sie wollen sich ja nicht mehr schaden als nutzen: Hören Sie auf Ihren Körper, gehen Sie es langsam an, und setzen Sie sich und Ihr Immunsystem nicht unter Stress!

Sport - Wann sollte ich es lieber lassen?

Auf sportliche Betätigung verzichten sollten Sie dann, wenn Sie Schmerzen haben, akut krank oder verletzt sind. Warten Sie ab, bis sich Ihr Gesundheitszustand wieder stabilisiert hat, und setzen Sie das Training danach auf dem zu Ihrem Befinden passenden Niveau fort.

Höchste Vorsicht ist geboten, wenn Sie ungewollt an Gewicht verlieren (z.B. auf Grund eines Wasting-Syndroms). Körperliche Bewegung

könnte dazu führen, dass der Muskelabbau beschleunigt wird. Ein Verlust an Muskelmasse schwächt das Immunsystem und ist daher unbedingt zu vermeiden! Wenn Sie durch Training den Aufbau von Muskeln erreichen wollen, müssen die Übungen, die Sie ausführen, intensiv genug sein, um die Muskelbildung effektiv anzuregen, dürfen aber nicht so intensiv sein, dass sie den Muskelaufbau verhindern. Diese Ausgewogenheit zu erreichen, ist nicht immer einfach.

Sportarten - Welche passt zu mir?

Zuerst steht die Entscheidung für eine Sportart an. Suchen Sie sich etwas, was Ihnen Spaß macht und wovon Sie sich vorstellen können, dass es Ihnen auch nach Jahren noch Spaß machen könnte. Wenn Sie sich von Anfang an zwingen müssen, werden Sie vermutlich nicht lange durchhalten. Weiters wird die Entscheidung vielleicht auch vor einem angespannten finanziellen Hintergrund zu treffen sein. Überlegen Sie genau, welche Ausgaben für die Ausübung des gewählten Sports erforderlich sind. Sind es einmalige finanzielle Aufwendungen (z.B. Laufschuhe) oder muss regelmäßig weiter bezahlt werden (Fitness-Center)?

Miteinbeziehen sollten Sie in Ihre Auswahl auch Risiken und Verletzungsgefahren. Sportarten, bei

denen es zu blutigen Verletzungen kommen kann (z.B. Boxen), stellen sowohl für Sie als auch für Ihre PartnerInnen/GegnerInnen ein Risiko dar. Sie könnten sich einerseits mit einer Krankheit anstecken, die über Blut übertragen wird (z.B. Hepatitis C), oder andererseits andere mit HIV infizieren.

Falls Sie neurologische Symptome (z.B. Krampferkrankung, Blackouts etc.) haben, sollten Sie sich nicht für Sportarten wie Fallschirmspringen oder Tauchen entscheiden. Auch beim Schwimmen oder Laufen wäre es dann günstig, wenn Sie nicht alleine unterwegs wären.

Tipps - Was ist sonst noch wichtig?

Pausen sind ebenso nötig wie Trainingseinheiten. Der Körper braucht Ruhe, um Muskeln aufzubauen zu können.

Sollte einmal keine Zeit sein für gezieltes Training oder auch zusätzlich zu diesem, kann es hilfreich sein, Möglichkeiten der körperlichen Betätigung im Alltag zu nutzen: Stiegen steigen, Einkäufe zu Fuß erledigen ...

Training alleine ist kein sehr effektiver Weg, abzunehmen. Sollten Sie Ihr Körpergewicht reduzieren wollen, werden Sie zusätzlich auf eine ausgewogene Ernährung achten müssen (siehe ASPEKTE 7 "HIV, Kombinationstherapie und Ernährung"). Wenn Sie trainieren, ist es besonders wichtig, dass Sie sich gesund ernähren und Ihrem Körper genügend Flüssigkeit zuführen.