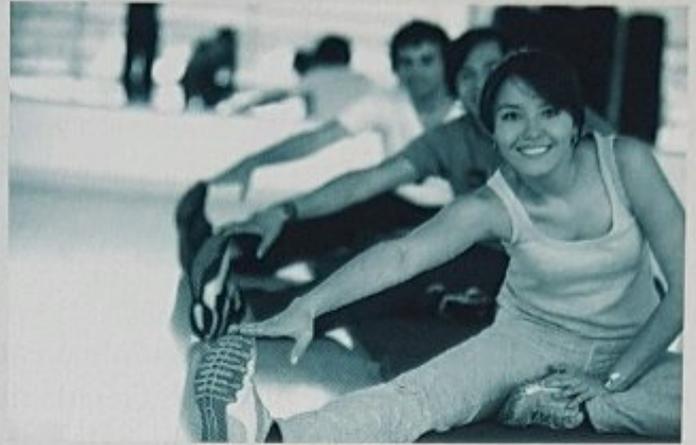


Gesundheit in Bewegung

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“ (Prof. Wildor Hollmann, Sportmediziner)



Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Ein Blick auf unsere Vorfahren macht deutlich, welcher Umfang an Bewegung menschengemäß wäre. Um ihr Überleben zu sichern, mussten die steinzeitlichen Jäger regelmäßig große Distanzen zurücklegen, Forschungsergebnisse sprechen von 30 bis 40 km pro Tag.

Die körperlichen Anlagen des Menschen haben sich in den folgenden Jahrtausenden nur wenig verändert, und es ist deshalb plausibel, dass Trägheit auch uns heutigen Menschen nicht bekommt. Um gesund zu bleiben, ist ein Minimum an körperlicher Aktivität unbedingt erforderlich. Der Bundesgesundheitsurvey spricht davon, dass über alle Altersklassen hinweg gerade einmal 13% aller Deutschen die Voraussetzungen einer ausreichenden körperlichen Betätigung erfüllen.

Diese selbstverschuldete Untätigkeit hat dramatische Auswirkungen: Körperliche Inaktivität zählt die Weltgesundheitsorganisation heute zu den meist verbreiteten gesundheitlichen Risiken in den Industrieländern. Damit wird Inaktivität als ähnlich riskant bewertet wie das Übergewicht oder das Rauchen.

Auf der anderen Seite senken gute Fitness und regelmäßige körperliche Aktivität die Gesamtsterblichkeit und tragen zu einem längeren Leben bei. Aktive Menschen erkranken seltener an den so genannten Zivilisationskrankheiten. Dies gilt für Männer wie für Frauen und ist unabhängig von genetischen Faktoren und dem Alter. Auch eine spätere Veränderung des Lebensstils lohnt sich also noch. Je höher das Ausmaß der körperlichen Aktivität, das belegen die entsprechenden Forschungsdaten, desto deutlicher fällt die Senkung der Mortalität aus.

Was müssen wir also tun, um - in Anlehnung an ein bekanntes Zitat - dem Leben nicht nur mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben? Die Antwort ist einfach und lautet: wir müssen uns mehr bewegen – aber wie kann das aussehen? Beginnen kann man schon bei den Alltagsaktivitäten: im Garten arbeiten, mit den Kindern toben oder ein regelmäßiger, strammer Spaziergang. Und natürlich die eigenen transportbezogenen Gewohnheiten unter die Lupe nehmen: Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe benutzen und das Auto mal stehen lassen und zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren.

Damit ist schon eine Menge erreicht, aber ausreichend ist dies sicher noch nicht. Zusätzlich zur normalen Alltagsaktivität wird ein Kalorienverbrauch von 800-1000 kcal pro Woche als gesundheitlich relevante Minimalbeanspruchung empfohlen. Erst ein regelmäßiges körperliches Training stellt also einen zuverlässigen Schutzfaktor dar. Wie muss nun aber dieser Sport aussehen, um seine präventiven Wirkungen entfalten zu können? Denn nicht jeder Sport ist, wie man weiß, per se gesund.

Zunächst einmal gilt: einmal ist besser als keinmal, auch wenn die Trainingswissenschaft mindestens drei Einheiten pro Woche empfiehlt und diese auch anzustreben sind. Aber das kommt möglicherweise von ganz allein, wenn ein wichtiges didaktisches Prinzip beachtet wird: auch Gesundheitssport soll Spaß machen. Denn Menschen sind und bleiben nur dann motiviert, wenn sie mit Freude trainieren. So kann auch die eine oder andere Anfangsschwierigkeit überwunden werden.

Wichtige Inhalte präventiver Sportprogramme sind Ausdauertraining, Kraft- und Beweglichkeitstraining sowie Koordinations- und Entspannungstraining. Ein moderates Ausdauertraining, z.B. durch Sportarten wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf, wirkt sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus, verbessert die Blutfettwerte und senkt den Blutdruck. Es beugt somit verschiedenen sogenannten Wohlstandskrankheiten vor, stärkt das Immunsystem und bessert erwiesenermaßen bereits eingetretene körperliche Beeinträchtigungen. Dabei entfaltet sich seine gesundheitsprotektive, ja sogar heilende Wirkung, was für den Gesundheitssport ganz allgemein gilt, aber erst dann, wenn er kontinuierlich und langfristig betrieben wird.

Ab dem 25. Lebensjahr verlieren wir ohne entsprechende Gegenmaßnahmen etwa ein Prozent unserer Muskelmasse pro Jahr. Gerade die Rumpfmuskulatur, die den aufrechten Gang ermöglicht, neigt zur Abschwächung. Als Folge treten häufig funktionale Beschwerden auf, die mit Massagen allein nicht wirksam behandelt werden können. Ein wohldosiertes Krafttraining bewirkt eine Stabilisierung und Sicherung der Wirbelsäule, schützt zudem vor Osteoporose und stellt ein wichtiges Element der Sturzprophylaxe dar.

Auch das Koordinationstraining ist in diesem Zusammenhang von großer Bedeutung, trägt es doch dazu bei, den Alltag selbständig und sicher bis ins Alter bewältigen zu können.

Das komplexe Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur, das unsere Bewegung überhaupt erst ermöglicht, muss regelmäßig trainiert werden, damit es zuverlässig funktioniert. Wir alle wissen, wie schwierig es ist, eine neue Bewegung zu erlernen - zum Beispiel Schlittschuhlaufen -, wie oft man probieren und üben muss und zwischendurch immer wieder hinfällt, bis sich ein stabiles Bewegungsmuster herausgebildet hat. Wird dieses System nicht mehr beansprucht, geht auch die Bewegungskoordination und damit die Körperbeherrschung zunehmend verloren.

Durch ein gezieltes Training der Beweglichkeit und der Dehnfähigkeit lassen sich ungünstige Alltagshaltungen und einseitige Beanspruchungen - der moderne Mensch verbringt den größten Teil seines Tages im Sitzen - kompensieren. Damit kann die natürliche Bewegungsfähigkeit erhalten und einer Einschränkung der Alltagsmotorik vorgebeugt werden. Der Stellenwert von Entspannungsübungen schließlich erklärt sich angesichts unserer immer hektischer werdenden Arbeitswelt und dem Dauerfeuer moderner Kommunikationsmedien fast von selbst. Eine breite Palette verschiedenster Möglichkeiten bietet sich dem Interessierten, dem Einsichtigen. Angefangen bei Yoga und autogenem Training über progressive Muskelentspannung bis zu Meditationsübungen und Achtsamkeitstraining stehen eine Vielzahl von Kursen und Selbstlernbüchern zur Verfügung.

Ergänzend nämlich zu den vor allem auf physische Aspekte bezogenen Trainingswirkungen werden durch den so genannten Gesundheitssport auch psychosoziale Gesundheitsressourcen gefördert. Dazu gehören ein verbessertes Stimmungsmanagement, denn Sport hebt erwiesenermaßen die Stimmung und beugt Depressionen vor, und der Erwerb von Handlungs- und Kompetenzwissen als Voraussetzung für ein gesundheitsförderndes Alltagsverhalten. Durch Zunahme der Beweglichkeit und durch die Entstehung eines neuen Körperbewusstseins kommt es zur Entwicklung eines positiven Körperkonzepts. Durch die Erfahrung, dass für unerreichbar gehaltene Ziele machbar wurden, entsteht die Entwicklung von Selbstwirksamkeitsüberzeugungen sowie durch Sport in der Gruppe die Erfahrung von sozialer Kompetenz und Einbindung.

Das Engagement für das eigene Wohlbefinden und die eigene Gesundheit ist wichtiger Bestandteil einer selbstbestimmten Lebensgestaltung. Deshalb sollten Sport und Bewegung im Alltag einen selbstverständlichen Platz einnehmen.