

Bewegung wirkt wie ein Jungbrunnen

LEUTKIRCH - Sport beeinflusst die Gesundheit – so viel steht fest. Umstritten ist, ob dies positive oder negative Auswirkungen hat.

Macht Bewegung krank? Die Schlagzeilen der Boulevardpresse (z.B. „Der Tod läuft mit“, „Am Ziel gestorben.“, „Joggen bis zur Infektion.“) können es vermuten lassen. Dagegen steht der aus wissenschaftlicher Betrachtung abgeleitete Slogan „Langläufer leben länger“, aus der dann die Forderung „Training statt Medizin“ stammt. Oder wie der renommierte Sportmediziner Prof. Dr. Wildor Hollmann, Köln, feststellt: „Gäbe es ein Medikament mit ähnlichen Effekten wie individuell angepasster Sport, es wäre das Arzneimittel des Jahrhunderts“.

Darin steckt schon die wichtigste Differenzierung, die in der Betrachtung von Sportempfehlungen zu machen ist. Die Medizin Bewegung (Sport) muss ganz individuell dosiert und dem jeweiligen körperlichen oder gesundheitlichen Zustand angepasst sein, damit sie gesundheitsfördernde Auswirkungen haben kann. Eine zu

geringe Dosis ist wirkungslos, eine zu hohe kann gesundheitsschädlich sein. In unserer Gesellschaft möchten die Menschen immer länger jung und fit erscheinen. Gleichzeitig bewegen wir uns immer weniger. Verbraucht ein 40-Jähriger im Jahr 1900 noch durchschnittlich 3200 kcal pro Tag, so liegt



unser heutiger durchschnittlicher Verbrauch in diesem Alter bei gerade noch 2400 kcal, mit weiter sinkender Tendenz.

Die Folge dieser Verminderung der körperlichen Aktivität sind Leistungs- und Gesundheitseinbußen und Übergewicht. In Deutschland sind schon an die 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen übergewichtig. Bei Einschulungsuntersuchungen zeigt sich be-

reits bei sechs Prozent der Kinder eine Adipositas (krankhaftes Übergewicht). Ursachen sind wohl die Zunahme der körperlichen Inaktivität und das Überangebot an energiedichten Nahrungsmitteln.

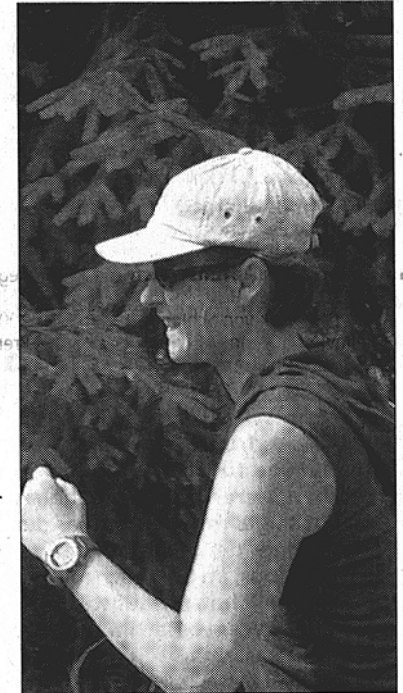
Im Erwachsenenalter, ab etwa dem 30. Lebensjahr, beginnen dann die natürlichen Abbauvorgänge die Gesundheit des Einzelnen zunehmend zu beeinträchtigen. So büßt man ohne Training ab diesem Zeitpunkt jährlich etwa ein Prozent seiner körperlichen Leistungsfähigkeit ein. Umgekehrt kann ein 40-Jähriger seine körperliche Leistungsfähigkeit durch Training 20 Jahre auf dem gleichen Niveau halten. Er ist also rein körperlich 20 Jahre lang 40 geblieben.

Wenn auch der Alterungsprozess letztendlich ein unvermeidlicher Vorgang ist, hat die durchschnittliche Lebenserwartung doch erheblich zugenommen. Das Ziel ist dabei nicht, „mehr Jahre an das Leben“ anzuhängen, „sondern mehr Leben in die Jahre hineinzubringen“. Dies ermöglicht dem älter werdenden Menschen ebenfalls regelmäßiges körperliches

Training. Damit kann er seine Leistungsfähigkeit erhalten und sogar verbessern, gleichzeitig wirkt sich dies auch äußerst positiv auf die Gehirnfunktionen aus.

Die eingangs provokativ gestellte Frage kann also klar verneint werden. Aus ärztlicher Sicht kann die klare Botschaft nur lauten: Bewegung – in jeder Form angepasst an die körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen des Einzelnen – ist unbedingt empfehlenswert, und das in jedem Lebensalter.

i Das Gesundheitsnetz Allgäu (GNA) ist ein Zusammenschluss niedergelassener Ärzte unterschiedlicher Fachrichtungen im Raum Allgäu-Oberschwaben. Es soll dem Erfahrungsaustausch und der effektiveren Versorgung der Patienten dienen. Mitglieder des GNA erläutern auf der Seite „Gesundes Leben“ in regelmäßigen Abständen medizinische Themen. Den Beitrag heute hat Dr. Wulf-Dieter Möhring, Arzt für Allgemeinmedizin und Umweltmedizin in Leutkirch, verfasst.



Joggen ist die bei weitem beliebteste Art der Bewegung. Foto: koni