

Sport, Fitness, Bewegung und Gesundheit: «Wer rostet, der kostet»

Angeblich hat Galileo Galilei der Erdbewegung abgeschworen.

Der eigenen (Körper-)Bewegung schwört heute ein Grossteil der Schweizer Bevölkerung jeden Alters ab. Sie richtet sich somit selbst: mit erhöhtem Sterberisiko und grösserer Krankheitsanfälligkeit.

Dr. med. Walter O. Frey

Früher glaubte man, wer nicht rauche, trinke und nicht allzu viel esse, lebe gesund. Heute wissen wir, wer sich nicht bewegt, wird früher krank. Unser Körper muss bewegt werden und zwar täglich, will er gesund bleiben. Mindestens 30 Minuten beispielsweise «zügiges Gehen» sollten es sein pro Tag. Sollte eigentlich nicht zu viel verlangt sein, meint man.

Die bedrohlichsten Erkrankungen in unserer Zivilisation sind Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 2/3 aller Leute sterben daran. Die meisten Risikofaktoren sind allgemein bekannt:

- hoher Blutdruck
- Stress
- hohe Blutfette
- Zuckerkrankheit
- Übergewicht
- Rauchen

Diese Faktoren auswändig herunterzulegen, kann mittlerweile jeder Primarschüler. Es gehört schliesslich ja auch zur Allgemeinbildung. Warum bleibt der wichtigste Risikofaktor, die Bewegungsarmut, stets vergessen. Der erste Grund ist, dass keine wichtige Pharma- oder Lebensmittelindustrie dahinter steht, welche Lobbying mit unbeschränkten Mitteln machen kann. Der zweite und wahrscheinlich aber ausschlaggebende Grund: Bewegung kann man nicht kaufen, dafür muss man Zeit opfern, seinen Lebensrhythmus ändern, den «eigenen Schweinehund» überwinden. Wer macht das schon gern? Also lassen wir es bleiben... Warum aber ist die körperliche Aktivität ein derart wichtiger, ja der wichtigste Risikofaktor, vor allen andern (mit Ausnahme des Rauchens, doch davon später)?



Bewegung beeinflusst sämtliche anderen Risikofaktoren im positiven Sinn. Bewegung senkt den Blutdruck und die Blutfette, Bewegung transportiert den hohen Blutzucker aus der Blutbahn in die Zellen hinein. Sie reguliert die Essgewohnheiten, verbrennt Kalorien und senkt somit das Körpergewicht. Einzig das Rauchverhalten ändert sie nicht. Rauchen ist Gift und wer seinen Körper aktiv vergiftet, der richtet sich bewusst zugrunde. Heute weiss man, dass jede Zigarette unsere Lebensdauer um 7 Minuten verkürzt.

Der Bewegungsmangel nimmt mittlerweile die Dimension einer Epidemie an, nicht nur in den USA, auch in der Schweiz. Die dadurch ausgelösten Kosten in der Schweiz werden auf jährlich rund 1,6 Milliarden Franken geschätzt. Und das nur, weil sich weniger als die Hälfte der Schweizer Bevölkerung zu wenig bewegt, um gesund zu bleiben. Umgekehrt erzielt die andere Hälfte der Bevölkerung, welche sich genügend bewegt, Einsparungen von 2,7 Milliarden Franken jährlich. Bei derartigen Dimensionen von Kosten in unserem Gesundheitswesens, müsste vielleicht einmal diskutiert werden, ob für die Versicherung bei der Bewegung ein Bonus/Malus System ins Auge zu fassen sei.

Ein häufiges Argument in der Kostendiskussion sind die Sportunfälle. Diese kosten jährlich 1,1 Milliarden Franken. Anzumerken bleibt hier, dass vor allem

auch die Gruppe der Bewegungsmuffel, Sportunfälle erleiden. Wer 50-jährig untrainiert mit den Skier die Piste hinunter rast und glaubt sich aufführen zu müssen wie einst mit 20 Jahren, erleidet nicht selten einen schweren Unfall. Meist ist dann ein Kreuzband gerissen oder sogar ein Bein gebrochen. Er löst damit massive Kosten aus. Während auch der angefressenste Jogger sich auf dem Vita Parcours maximal schon einmal einen Fuss übertritt. Weswegen er aber nicht einmal zum Arzt gehen muss. Nicht selten verstecken sich Bewegungsmüde hinter Churchills Zitat «Sport ist Mord».

Ist Sport schädlich, sogar tödlich?

Entscheidend für die Antwort auf diese Frage ist wie so oft die Dosis! Wie sagte doch schon Paracelsus: «Alles ist gut und alles kann Gift sein, allein auf die Dosis kommt es an.»

Heute weiss man, dass es sich beim Muskelkater um zerstörte kleinste Muskelfasern handelt, nicht einfach nur um etwas übersäuerte Muskeln, wie man früher glaubte. Ein Zuviel des Sportes kann deshalb schon einmal einzelne Zellen zerstören. Ist es viel zu viel an Sport, kann sogar einmal das Herz so überlastet sein, dass es ganz stillsteht. Sport so betrieben kann Mord sein. Richtig dosiert ist Sport und Bewegung aber der wichtigste lebensverlängernde Faktor, der Garant für gute Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Wer sagt mir wieviel gesund und ab wann Sport schädlich ist? Der Mensch ist keine Maschine mit Armaturenbrett und Tourenzähler. Sich einfach auf das Gefühl zu verlassen kann zu enormen Fehleinschätzungen meist Überschätzungen führen. Gewisse Grundlagen sollten daher beachtet werden, will man sich regelmässig und leistungssteigernd bewegen: Das Herz-Kreislauf-System muss vorab getestet werden, am besten in einem dafür spezialisierten sportmedizinischen Zentrum. Auch darf man die Mehrbelastung für den Bewegungsapparat nicht unterschätzen. Eine Überbelastung kann zu Sehnenscheidenentzündung oder gar zu einer Aktivierung von Arthrose führen. Am besten sorgt man auch hier mit einem seriösen Medical-Check vor.

Für das Ausdauertraining, welches v.a. das Herz-Kreislauf-System belastet, aber natürlich gleichzeitig, sofern richtig gemacht, auch optimal fördert, muss man sich die folgenden Fakten vergegenwärtigen: Jede körperliche Aktivität benötigt Energie. Wir besitzen grundsätzlich 2 Systeme aus welchen wir Energie gewinnen können:

1. Das aerobe Energie-System (Sauerstoffbasis System)

Der Körper verwendet zur Energiebereitstellung Sauerstoff, er verbrennt damit Fette, Zucker und auch etwas Eiweiss. Es entsteht dabei Wasser und Kohlendioxyd, welche wir durch die Nase im Gegenzug mit dem Sauerstoff ausatmen. Wir können moderate Laufgeschwindigkeiten erzielen. Dafür liefert dieses System uns Energie über sehr lange Zeit, für sehr lange Laufstrecken.

2. Das anaerobe Energie System (Reservesystem)

Der Körper arbeitet hochtourig, er muss hier ohne Sauerstoff Energie produzieren. Das hält er natürlich nicht lange durch. Für einen Sprint zum Tram reicht es alleweil. Dort gerade noch knapp aufgesprungen, müssen wir die eingegangene Sauerstoffschuld heftig atmend abarbeiten.

Um uns wirklich korrekt zu belasten und gezielt das einzelne Energie-System zu trainieren, kommen wir nicht darum,



von Zeit zu Zeit einen Leistungstest, am besten einen Lactat Stufentest, für über 40-50-jährige mit parallel laufendem EKG, zu absolvieren. Die 300-400 Franken, die ein solcher Test in einem spezialisierten Zentrum kostet, sind gut investiertes Geld. In jeder Trainingsstunde wird nun ein optimaler Trainingsreiz gesetzt. Mit dem EKG hat man gleichzeitig diagnostisch und prophylaktisch das Herzkreislaufsystem durchgecheckt.

Wer glaubt, auf einen solchen Test verzichten zu können, der soll sich an folgende Faustregel halten:

5-10 Worte am Stück ohne Atemrhythmuswechsel sollte man beim Joggen noch artikulieren können. Dann bewegt man sich mit grosser Wahrscheinlichkeit in einem aeroben Trainingsbereich.

Bewegung ist die Gesundheitspille Nr.1!

Nicht nur für den Körper. Man weiss um ihre antidepressive Wirkung – ebenfalls zum Gespräch mit dem Psychiater. Nicht diesen ersetzend doch effizient ergänzend. Das Selbstwertgefühl wird durch den Sport gesteigert. Problemlösungen und assoziatives Denken sind durch das Sporttreiben möglich. Denn während dem Joggen wird unsere rechte Hirnhälfte dominant. Nicht mehr stur intellektuell,

ell, wie mit der sonst am Tag führenden linken Hirnseite sind jetzt unsere Denk-Algorithmen. Wie im Traum assoziativ verknüpft, lassen sich Lösungsansätze finden, die uns sonst verborgen blieben.

Gibt es noch einen Grund, weiterhin zur Unbewegten Mehrheit zu gehören? Ich freue mich, Sie «in action» irgendwo unterwegs anzutreffen!

Aktivitäts-Menüplan:



Für weiterführende Literatur:
www.movemed.ch

Dr. med. Walter O. Frey
Leiter move>med
Swiss Olympic Medical Center
Forchstrasse 317
8008 Zürich



Grund Nr. 4

10 gute Gründe für Sie, die Mitgliedschaft noch heute zu beantragen!
vdms Beratung in Rechtsfragen:
Die erste Rechtsberatung durch den Juristen ist kostenlos!