

BEWEGUNG IST DAS MEDIKAMENT DES 21. JAHRHUNDERTS

B. HADITSCH

Was das Schicksal mit einem vorhat, weiß ich nicht; wie jede/r von uns es beeinflussen kann, das weiß ich: Lebensstilmaßnahmen, wie ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, Gewichtsbewusstsein, Nichtrauchen, maßvoller Alkoholkonsum und Fleischgenuss, Stressmanagement sind ausgesprochen wertvolle Hilfen zum gesunden Älterwerden.

Der Mensch ist für 10.000 - 15.000 Schritte pro Tag „veranlagt“ – mit unserem sesshaften Lebensstil und unserer körperlichen Inaktivität schaffen wir durchschnittlich gerade mal 1/10 davon. Menschen, die sich zu wenig bewegen, altern „schneller“. Neben der unausgewogenen Ernährung, dem Übergewicht und dem Rauchen zählt bei uns die Bewegungsarmut zu den Hauptrisikofaktoren für Erkrankungen.

Bewegung als „Medikament“ wiederum wirkt vorbeugend gegen unzählige Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit und Krebs. Bewegung lindert Schmerzen, stützt und schützt die Psyche.

UND - gerade in Zeiten wie diesen besonders wichtig: Bewegung stärkt das Immunsystem!

Dieses „Medikament“ ist kostengünstig, einfach zu dosieren und hat – richtig eingesetzt – keine Nebenwirkungen. Dabei muss es nicht Sport, schon gar nicht Leistungssport sein – bloß nicht den Stress der Arbeit mit in die Freizeit nehmen. Nach den WHO Empfehlungen sollten es 150 Minuten Bewegung pro Woche sein, so dass man „ein bisschen zum Schwitzen“, „ein bisschen zum schnaufen kommt“ Aber: Jeder Schritt zählt...also egal was, Hauptsache regelmäßig und mit Freude. Bewegung einfach in den Arbeitsalltag integrieren – Stiegen steigen, das Auto weit weg parken, eine Straßenbahnhaltestelle zu Fuß gehen,...

Regelmäßige Bewegung trägt maßgeblich dazu bei gesund alt zu werden, und das beginnt bereits von Kindesbeinen an: Lernen braucht Bewegung – es ist sehr gut nachgewiesen, dass der Lernerfolg von regelmäßigem Sport positiv beeinflusst wird. Bewegung ist zudem eine gute Möglichkeit Stress abzubauen. Wenn die Kinder dieses Ventil bereits während der Schulzeit erkennen, haben sie auch für Ihr Berufsleben ein wertvolles Werkzeug mit ungünstigem Stress umzugehen. Außerdem weiß man, dass Kinder, die regelmäßig Sport machen, mit sozialen Konflikten und Krisensituationen besser umgehen können.

Ein aktiver Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung bedeutet seltener Krankenstände. Auch werden chronische Erkrankungen positiv zu beeinflusst. Die Stoffwechselsituation und die Herz-Kreislauf-Funktion werden verbessert - körperliche Aktivität ist vielleicht die bedeutendste Lebensstil-Maßnahme für die Stärkung der Infektabwehr. Je älter wir werden umso wichtiger wird das Krafttraining, denn das Kapital für's Älterwerden ist die Muskelmasse - explizit „der Muskel“ ist ein Schutz vor Infekten. Vereinsamung und Bewegungsmangel sind Haupttrigger für ein Fortschreiten einer Demenzerkrankung. Bewegung spielt somit eine zentrale Rolle in der Demenzprophylaxe – es ist bekannt, dass Leute, die neugierig bleiben, regelmäßig Bewegung machen und sich nicht sozial zurückziehen deutlich weniger gefährdet sind für Demenzerkrankungen. Also (gerade in Zeiten wie diesen): lachen, laufen, lieben, lernen, lustvoll leben.

Regelmäßiges körperliches Training hält also jung, es fördert den Stoffwechsel und steigert die geistigen Fähigkeiten. Aber nicht nur das: der Muskel stärkt nachweislich und nachhaltig das Immunsystem.

Das Immunsystem ist ein besonderes „Organ“ denn es muss sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Um diese Leistung bringen zu können, kann es sich innerhalb kurzer Zeit verändern. Wir kennen viele günstige und ungünstige Einflussfaktoren – Bewegung (also Muskelarbeit) sendet mannigfaltige „gute“ Signale und stärkt somit die Infektabwehr und begünstigt die Regenerationsprozesse.

Wer experimentierfreudig ist, kann diesen positiven Effekt von körperlicher Aktivität auf die eigenen Abwehrkräfte noch verstärken: So ist erwiesen, dass ein prickelnder Kältereiz das Immunsystem günstig beeinflusst, Bewegung und Fasten unterstützen sich gegenseitig in den positiven Effekten auf die Gesundheit, ebenso wie Bewegung in Verbindung mit verschiedenen Meditationstechniken, etwa Yoga und Tai Chi. Schließlich gibt es eine in Japan anerkannte Therapieform: das „Waldbaden“ (Shinrin Yoku) – ein Waldspaziergang von insgesamt 2 Stunden pro Woche stärkt nachweislich und anhaltend das Immunsystem ...

„Alles soll besser werden, aber nichts soll sich ändern“ - mir ist bewusst: Niemand lässt sich gerne etwas wegnehmen, Lebensstiländerung ist eine der schwierigsten Sachen. Also: Viel Erfolg und viel Spaß – ja: Gesundheit darf Spaß machen!

Abschließend sei mir noch ein Brückenschlag zu einem anderen „großen Thema“ unserer Zeit gestattet:

Gerade in der aktuellen Diskussion um den Klimawandel wundert mich als Vorsorge- und Umweltmediziner unser Lebensstil: eigentlich ist es doch ganz einfach: was gut ist für den Planeten ist auch gut für uns...regional/saisonal einkaufen und kochen, gemüsebetonte Ernährung und wenig Fleisch, aktive Lebensführung mit regelmäßiger Bewegung tut unserer Gesundheit gut und ist auch gut für die Gesundheit des Planeten.

ZITATE:

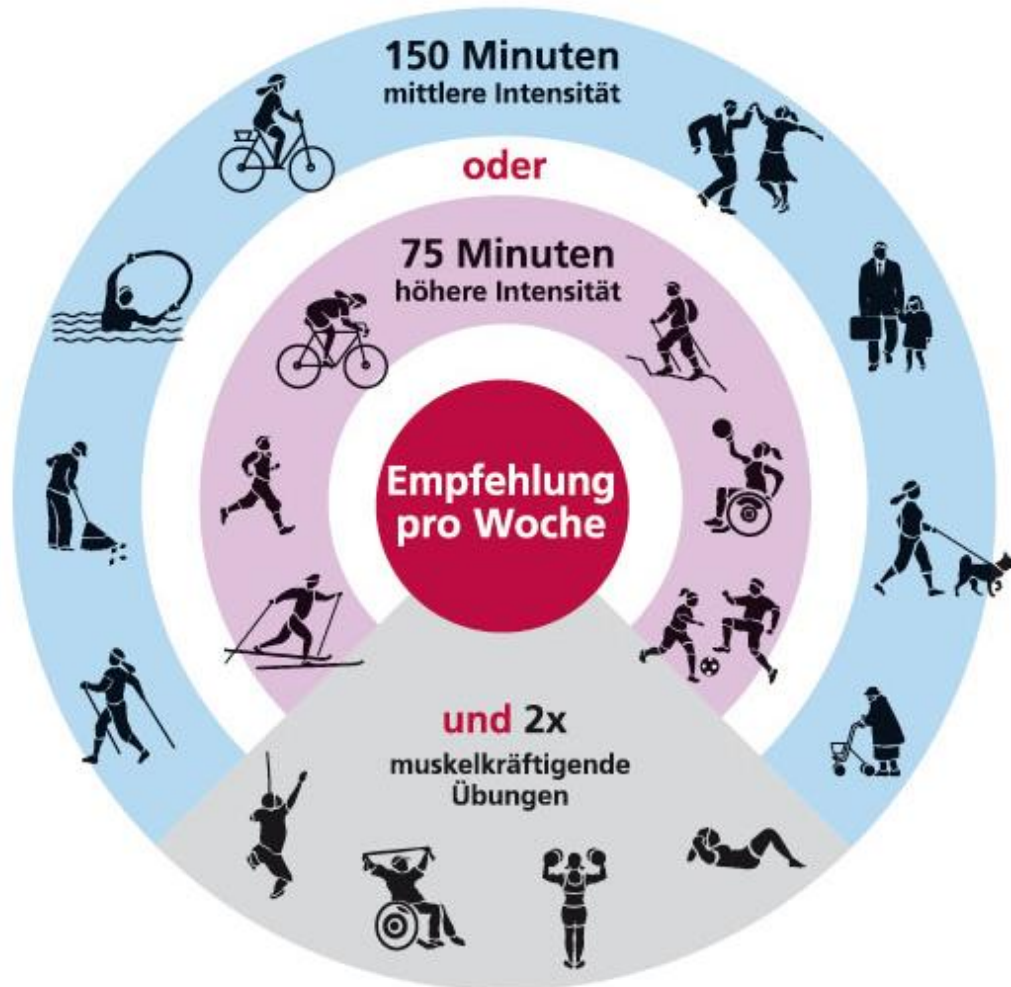
„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“ Sebastian Kneipp

„Das Schicksal mischt die Karten, und wir spielen.“ Arthur Schopenhauer

„es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ Arthur Schopenhauer

„Wenn wir jedem Individuum das richtige Maß an Nahrung und Bewegung zukommen lassen könnten, hätten wir den sichersten Weg zur Gesundheit gefunden.“ Hippokrates von Kós

BEWEGUNGSEMPFEHLUNG FÜR ERWACHSENE



Sie können auch Bewegungen mittlerer und Bewegungen höherer Intensität kombinieren

Als Faustregel gilt, dass 20 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität gleich viel zählen wie 10 Minuten Bewegung mit höherer Intensität.

Mittlere Intensität bedeutet, dass die Atmung etwas beschleunigt ist, während der Bewegung aber noch gesprochen werden kann. Dauer: 150 min = 2½ h Für Einsteiger empfohlen.

Höhere Intensität bedeutet, dass man tiefer(at) atmen muss und nur noch kurze Wortwechsel möglich sind. Dauer: 75 min = 1¼ h

Bei muskelkräftigender Bewegung sollen die großen Muskelgruppen des Körpers gestärkt werden, indem das eigene Körpergewicht oder Hilfsmittel (z.B. Therabänder) als Widerstand eingesetzt werden.

Quelle: www.gesundheit.gv.at

