



1. Bewegung ist wichtig für die Gesundheit

Vom Anbeginn der Menschheit an waren Bewegung und Ernährung miteinander verknüpft, wie Dr. Worm in seiner Abhandlung über die Logi-Methode treffend erklärt.

Mehr im Buch „LOGI-Methode: Glücklich und schlank“ von Nicolai Worm Verlag: Systemed; Auflage: 8. Aufl. (1. Oktober 2009).

„Jagen und sammeln um essen und überleben zu können. Muskelkraft und Ausdauer waren die entscheidenden Faktoren des täglichen Lebens. Die Menschen waren durchwegs schlank, fit und muskulös (wenn sie nicht gerade adelig oder im Kloster waren). Seit der industriellen Revolution haben sich die Lebensbedingungen stark gewandelt. Wir sitzen im Auto, am Schreibtisch, vor dem Fernseher. Die vorbestimmte Einheit „Ernährung durch Bewegung“ ist im letzten Jahrhundert völlig auseinander gerissen worden. Unser Gene können sich nicht so schnell an die neuen Lebensumstände anpassen. Fehlende körperliche Aktivität ist genetisch nicht vorgesehen. Das bedeutet wir leben mit Steinzeitgenen in einer High-Tech-Welt. Der Körper spult immer noch seine alte „Software“ ab. Und damit läuft er nur optimal, wenn er tägliche körperliche Aktivität erhält. Die veränderten Lebensbedingungen verursachen ständige Störungen und Abstürze im körpereigenen Betriebssystem und Stoffwechsel. Es kann noch lange Zeit dauern, bis brauchbare Updates für unsere Gene verfügbar sind. Bis dahin bleibt nur eines: Bewegung.

Nur wer täglich ein gewisses Maß an körperlicher Bewegung erreicht, kann sein ganzes genetisches Potential zum Erhalt der Gesundheit und Leistungsfähigkeit nutzbar machen.“

Wie Sie sehen ist Bewegung eines der wichtigsten Mittel, um lange gesund und vital zu bleiben. Damit meine ich nicht den Fitnesswahn der letzten Jahre. Vergessen Sie Pulsuhr und Bewegungstress. All das ist eigentlich kontraproduktiv.

Wie beim Essen muss auch bei der Bewegung die Freude und der Spaß daran an erster Stelle stehen. Leistungsdenken lässt das Qi im Lebermeridian stauen. Dies führt wieder zu verspanntem Rücken, Kopfschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Herzinfarkttrisiko. Aber wie soll nun Bewegung aussehen. In den letzten Jahrzehnten ist unsere tägliche Bewegung immer weniger geworden und damit ist die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und Osteoporose gestiegen.

Bewegung dagegen senkt das Risiko für Diabetes, Herzinfarkte und Schlaganfälle, putzt die Blutgefäße, verbrennt Fett, stärkt die Knochen, fördert die Potenz, stärkt das Selbstwertgefühl, löst Verspannungen, macht die Gelenke geschmeidig, schützt vor Depressionen, lindert Stress, macht glücklich und den Kopf wieder frei.

Energieverbrauch: Der Ruhekalorienverbrauch beträgt 1 kcal pro Stunde und kg Körpergewicht (*Muskel verbrennen mehr als Fett*), das bedeutet, wer mehr Muskelmasse hat, verbrennt auch in Ruhe mehr Kalorien. Für einen Menschen mit 70 kg beträgt der Ruhegrundumsatz ungefähr 1600 kcal/täglich. Wer täglich 100 kcal durch Bewegung verliert, das wird mit 40 Minuten langsamen Laufen, Walken, Radeln erreicht, nimmt 5 kg pro Jahr ab. Meist sinkt beim Abnehmen der Grundumsatz – Bewegung kann dies verhindern. Durch die Mehrarbeit der Muskulatur kommt es zur Mobilisierung von Fetten aus den Fettdepots. Zuerst wird das Fett im Muskel verbraucht, dann folgen die Fettdepots am Bauch. Die Depots an der Hüfte, am Hintern und am Oberschenkel sind resistenter (*das hatte sicher früher, als das Nahrungsangebot nicht so konstant war, den Sinn, die Fruchtbarkeit der Frauen zu erhalten*). Die Mobilisierung von Fett beginnt schon nach wenigen Minuten der Bewegung und nicht wie oft behauptet erst nach 20 Minuten.



Die Treppe steigen, statt den Lift zu nehmen, kann nicht nur für krampfaderlose Beine Sinn machen. Zu dieser Mobilisierung benötigt der Körper auch verschiedene Hormone, welche erst aktiviert werden müssen. Je regelmäßiger Bewegung stattfindet, desto leichter schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Auch die bekannte Regel für die optimale Fettverbrennungszone vergessen Sie am besten. Bewegen Sie sich wie es Ihnen Spaß macht, so dass Sie nachdenken können, die Natur genießen, plaudern oder Musik hören können. Je moderater die körperliche Belastung, desto mehr Energie wird aus den Fettdepots verbrannt. Natürlich steigt mit steigender Herzfrequenz der Energieverbrauch, aber der Prozentanteil an der Fettverbrennung sinkt. Nach der Bewegung kann durch den metabolischen Nachbelastungseffekt der Grundumsatz bis zu fünf Stunden, um bis zu 16% erhöht sein. Wichtig bei jeder Bewegung ist jedoch das ausreichende Trinken.

Krafttraining:

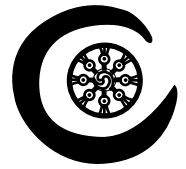
Bis zum 30. Lebensjahr baut der Körper Muskeln und Knochendichte stetig auf, danach langsam aber kontinuierlich wieder ab. Es ist dann unmöglich ohne körperliche Aktivität eine gute Figur und feste Knochen zu erhalten. Ein stabiler Bewegungsapparat ist Trumpf gegen Rückenschmerzen und Osteoporose, entlastet die Gelenke und die Bandscheiben. Die Übungen sollten 10 bis 30 Wiederholungen pro Satz (*ohne Pause*) durchgeführt werden. Beginnen sollten Sie die ersten Wochen mit geringem Gewicht und mit ca. 20 bis 30 Wiederholungen pro Satz. Dann steigern Sie das Gewicht so dass Sie ca. 10 Wiederholungen schaffen. Optimal sind 3 Sätze pro Übung, dann erhält die Muskulatur einen guten Wachstumsreiz. Das Tempo sollte grundsätzlich langsam sein. Kontrollieren Sie dabei immer wieder Ihre Haltung und achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung.

Auch dazu ein paar Grundsätze:

- ▶ Bewegung ist nur gesund, wenn sie Spaß macht
- ▶ Bewegung kann je nach ihren Vorlieben aus Spazieren, Spaziergang mit dem Hund, Wandern, Walken, Joggen, Radfahren, Tanzen, Schwimmen und vielem mehr bestehen
- ▶ Bewegung sollte entspannen, nicht aufregen – Leistungsdenken ist nicht gesundheitsfördernd
- ▶ Nutzen Sie Tätigkeiten des Alltags, um in Bewegung zu kommen
- ▶ Jede(r) hat ein individuelles Pensum und Tempo
- ▶ Bewegung tut gut, wenn Sie dabei auch geistig abschalten können

2. „Sport ist Mord“ oder „Sport ist die beste Arznei“

Sport hat sich mittlerweile in unserer Gesellschaft zur neuen Weltanschauung bzw. Religion entwickelt. Vor 20 Jahren hat man in Österreich noch kaum Jogger in den Parks gesehen. Sind damals die Menschen kränker gewesen, oder ist dieser Gesundheits- und Sporthype nicht unglaublich gesundend für die Wirtschaft? Beobachtet man die Gesellschaft, so ist Sport ein Zeichen für Stärke, Potenz und Einfluss. Je höher wir auf den gesellschaftlichen Stufen nach oben klettern, desto wichtiger werden sportliche Leistungen. Ein Manager muss fast, wie in einem Initiationsritus, einen Marathon gelaufen sein. Sportliche Menschen haben ein hohes soziales Image. Andererseits werden Menschen die keinen Sport machen, sofort als faul und dumm abgestempelt. Wenn wir an unsere Schulzeit zurückdenken, gab es in der Klasse immer schon ein buntes Potpourie von Kindern. Die Streber, die Dicklichen, die Einfältigen, die Draufgänger, die Sportler, die Verträumten, die Dünnen, die Revoluzzer,... Alle über einen Kamm zu scheren, die einen als gut die anderen als schlecht hinzustellen, halte ich für ziemlich anmaßend und es erinnert mich an Zeiten in denen Frauen nachgesagt wurde, sie besäßen kein Hirn.



„Wenn Sport wirklich das Medikament des Jahrhunderts ist, dann würde sich ein Beipackzettel ziemlich grauenvoll anhören. Nebenwirkungen: Häufige Nebenwirkungen sind Verletzungen der Muskeln, Sehnen und Gelenke, Knochenbrüche, Kreuzbandrisse, Schürfwunden, Platzwunden Verrenkungen und Zerrungen, Überlastung und Entzündungen der Sehnenansätze mit chronischen Schmerzen, Tennisellbogen, Golferellbogen, Gehirnerschütterung. Seltene Nebenwirkungen sind schwere Schädel-Hirn-Traumen, Trümmerbrüche, Wirbelsäulenverletzungen, plötzlicher Herztod (6 Fälle auf 100 000 Sportler). Nebenwirkung bei Überdosierung: Reduziertes Testosteron, geschwächtes Immunsystem, frühzeitige Gelenksschäden.“

So beschreibt Udo Pollmer das „Medikament-Sport“. Würden Sie dieses Medikament bedenkenlos schlucken? Ich habe kein Problem, wenn Menschen ihre sportlichen Herausforderungen suchen, weil es ihnen Spaß macht, weil sie der Berg ruft, weil sie etwas Positives an einer bestimmten Sportart finden. Sie nehmen dann aber auch die negativen Auswirkungen in Kauf. Das ist in Ordnung, es ist die individuelle Freiheit des Einzelnen. Aber bestimmte Sportarten für alle Menschen zwangszuordnen und dann noch zu suggerieren, wenn die nicht strikt eingehalten werden, würde man einen qualvollen Tod sterben, ist absurd. Wenn mir auf meinem täglichen, entspannten Spaziergang mit meinem Hund, Jogger mit verbissenen und schmerzverzehrten Gesichtern entgegenkommen, dann erinnert das ein wenig an die Buße und das damit versprochene Himmelreich. Wir müssen differenzieren zwischen Sport und Bewegung. Nicht Sport ist gesund, sondern Bewegung. Und da hat jeder Mensch einen individuellen Level, der ihm/ihr gut tut. Es hängt von der Arbeit, von der Lebensphase und der Konstitution ab. Es wäre vermessen einer alleinerziehenden Mutter, die vielleicht auch noch körperlich arbeiten muss, zu erklären, dass sie doch etwas Sport treiben soll. Vielleicht tut ihr aber ein ruhiger Spaziergang gut oder doch vielleicht nur die Couch.

Im Hinblick auf wissenschaftliche Erkenntnisse möchte ich den von mir sehr geschätzten Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer zitieren:

„Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ereignen sich jedes Jahr 1500 000 Sportunfälle. Dazu kommen noch fast 600 000 Unfälle im Sportunterricht. Die vielen chronischen Gelenksschäden durch Sportverletzungen, die erst Jahre später auftreten, fehlen in der Bilanz. Bei der Meldung von Unfällen mit Todesfolge gibt es bei den Versicherten leider keine Rubrik „Sport“. Solche Ereignisse fallen unter „Heim- und Freizeitbereich“ und „Sonstiges“. In dieser Rubrik weist die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin für das Jahr 2000 rund 12 000 Unfalltote aus. Vergleicht man die Lebenserwartung von Menschen, die eher bewegungsfaul sind, mit sportlichen Zeitgenossen, schneiden die sportlichen besser ab. Aber warum? Ganz einfach: In der Gruppe der Unsportlichen befinden sich die vielen Gehbehinderten, die Rheumatiker, die Sportverletzten etc. Also viele Menschen, die sich gerne bewegen würden, aber nicht können. Bereinigt man die Statistik, schmilzt die lebensverlängernde Wirkung des Sports wie Schnee in der Sonne.“

Quelle: Pollmer, U. et. al.: Lexikon der Fitnessirrtümer, Piper, München 2006

In der Ärztezeitung vom 10. 10. 2008 habe ich ein Interview von Prof. Hörnagl, Kardiologe und Leiter des Instituts für Sport- und Kreislaufmedizin in Innsbruck und Prof. Haber, Leiter der Abteilung Sport- und Leistungsmedizin in Wien gefunden, in welchem sie sagen:

„Aus gesundheitlichen Gründen sei aber ein Marathonlauf absolut nicht notwendig. Dauerhaftes Übertraining führt zu einem Erschöpfungssyndrom, Appetit- und Gewichtsreduktion, Schlafstörungen, Verminderung der Leistungsfähigkeit und zu einer höheren Herzfrequenz bei gleicher Belastung. Der Zustand, in dem sich der menschliche Körper befindet, sei mit einem akuten Krankheitszustand vergleichbar. Die Tage nach so einem Lauf sind reine Genesung.“



Durch die massive mechanische Beanspruchung kommt es zu einem signifikanten Anstieg von Proteinen im Blut, wie zum Beispiel auch Troponin aus Herzmuskelzellen, die im Normalfall gar nicht nachweisbar sein sollten. Wer sich also entscheidet, die Distanz von 42,195 Kilometer zu laufen, muss sich danach unbedingt ausreichend Zeit für die Regeneration gönnen. Der Kreislauf regeneriert sich innerhalb einer Woche. Muskeln brauchen viel länger, bis zu drei Wochen.“

Ein anderer Artikel in der Medical Tribune vom 29. April 2009 sagt, dass das absolvieren eines Triathlons fast doppelt so gefährlich für das Herz ist, wie ein Marathon. Dabei ereignen sich die weitaus meisten plötzlichen Todesfälle beim Schwimmen.

Vermutlich wird deshalb von Sportmedizinern immer betont, sich vor jeder sportlichen Tätigkeit beraten und untersuchen zu lassen. Wenn sie sich einfach nur nach ihrer Intuition und ihrer Lust bewegen, brauchen sie keine spezielle Ausrüstung, keine Pulsuhren und keine sportmedizinische Untersuchung.

Sport und Immunsystem

Jede körperliche Belastung hat Auswirkungen auf unser Immunsystem. Ob diese positiv oder negativ ausfallen, hängt davon ab, ob wir uns bewegen oder erschöpfenden Sport betreiben. Jede Bewegung führt zu einer Beanspruchung unseres Herzens, unserer Atmung, unseres Stoffwechsels, unserer Psyche und unseres Immunsystems. Abhängig ist dies von der Intensität, der Dauer und der Häufigkeit der Bewegung und unserer ganz individuellen Leistungsgrenze. Überschreiten wir diese wird unser Körper geschädigt. Hohe intensive körperliche Belastung führt zu Veränderungen im Immunsystem. Es kommt durch einen zu hohen Adrenalin Spiegel zu einer Verminderung der weißen Blutkörperchen, da die in den Lymphknoten gefangen gehalten werden. Dadurch können die Immunzellen ihre Funktion nicht mehr so gut wahrnehmen und die Immunglobuline sind erniedrigt. Vor allem intensiver Ausdauersport beeinträchtigt die weißen Blutkörperchen in ihrer Fähigkeit Bakterien abzutöten.

Vermutlich sind freie Radikale, welche die DNA der weißen Blutkörperchen schädigen können, schuld. Leichtes Ausdauertraining hat den gegenteiligen Effekt und verringert damit die Infektneigung. Grundsätzlich kann gesagt werden: Bei gelegentlicher Überbelastung entsteht dem Immunsystem kein Schaden, wenn dem Körper genügend Erholungszeit zugebilligt wird. Regelmäßige, moderate Bewegung, die mit Spaß und Begeisterung gemacht wird und bei der die individuellen Leistungsgrenzen wahrgenommen werden, führt zu positiven Effekten auf unser Herzkreislaufsystem, den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Quelle: Ärztewoche Dr. Leitner, Sportmediziner, vom 7.1.2011

Sport und Testosteron

Mäßiges Kraft- und Ausdauertraining hebt den Testosteronwert auf natürliche Weise.

Testosteron wird bei Männern im Hoden und bei Frauen im Eierstock und in den Nebennieren produziert und ist zuständig für die Ausbildung der Geschlechtsorgane, der Behaarung und der Muskelmasse.

In der Sportszene ist Testosteronmissbrauch keine Seltenheit. 10% aller Freizeitsportler dopen um besser auszusehen. Der Körper gewöhnt sich jedoch an die Zufuhr und drosselt deshalb die Eigenproduktion. Wird das Mittel dann abgesetzt, hat der Körper Probleme, sie wieder anzukurbeln. Doping mit Testosteron kann rasch die Leber schädigen. Natürliche Anregung des Testosterons: Mit 45 Minuten täglichem Ausdauertraining kommt der Testosteronspiegel richtig in Schwung. Übermäßiger Ausdauersport (*Marathon, Touren....*) können sich negativ aufs Testosteron auswirken. Prof. Sommer, Institut für Männergesundheit, Univ. Hamburg-Eppendorf berichtet über Marathonläufer, die ihren gesamten Hormonhaushalt „kaputtgerannt“ haben. Sie erreichen zwar im Wettbewerb gute Platzierungen, fühlen sich aber ansonsten müde, erschöpft und haben eine geschwächte Libido.



Ausdauersportler sollten 2-mal jährlich ihren Testosteronwert kontrollieren lassen. Sind die Werte zu niedrig, sollte eine Umstellung des Trainings überlegt werden.

Quelle: Prof. Sommer, Institut für Männergesundheit, Univ. Hamburg-Eppendorf

Sport und das Herz

Eine Studie aus Essen hat ergeben, dass Marathonläufer eine vergleichbare Verkalkung der Herzkranzgefäße wie Nichtsportler aufweisen. Außerdem kann man nicht ausschließen, dass extremer Ausdauersport den Herzmuskel schädigen kann. Aus diesem Grund sollten Sportler auf jeden Fall regelmäßig zum Internisten oder Sportmediziner, denn ein gesundes Herz und gesunde Gefäße sind Grundvoraussetzungen für ein gesteigertes Lauftraining oder einen Marathonlauf. Besonders gefährdet sind Läufer, die auch rauchen. Wer glaubt, mit Ausdauersport die negativen Auswirkungen des Rauchens auszugleichen, kann sich schmerzhaft irren. Extremes Lauftraining senkt bei Rauchern, aber auch bei Menschen mit Bluthochdruck, leider nicht das Infarktisiko. Vermutlich schädigt der Sport sogar die Blutgefäße durch Freisetzung von Sauerstoffradikalen und verstärkter Ausschüttung von Entzündungsstoffen während des Langstreckenlaufs.

Quelle: Interview Prof. Halle vom Berufsverband Deutscher Internisten

Auch eine Rhythmusstörung, das Vorhofflimmern, tritt bei Menschen die exzessiven Ausdauersport betreiben häufiger auf. Laut Dozent Dr. Roithinger, Leiter der Abteilung Innere Medizin im Landesklinikum Mödling, um das Zwei-bis Zehnfache. Typischerweise betroffen sind davon Männer, die seit Jahren Ausdauersport betreiben. Die Anfälle treten normalerweise nicht während dem Sport, sondern nach dem Essen oder in der Nacht auf. Wird der Sport weiter intensiv betrieben, nehmen die Anfälle zu und es besteht die Neigung ein permanentes Vorhofflimmern zu entwickeln.

Quelle: Ärzte Woche 24. 3. 2011

3. Doping im Freizeitsport

Laut WHO werden jährlich 15 Milliarden Euro weltweit ausgegeben, um mit illegalen Substanzen die sportliche Leistung zu puschen. Mehr als 15,5 Millionen Sportler, und davon über 70 Prozent Hobbysportler, nehmen weltweit dafür missbräuchlich Arzneimittel ein. Eine Befragung in deutschen Fitnessstudios ergab, dass 24 Prozent der Männer und 8 Prozent der Frauen (*das entspricht ca. 1 Million Menschen*) Anabolika einnahmen. Aber auch rund ein Drittel der Hobbysportler im Ausdauertraining greift zu Schmerzmittel, wenn sie ihre Leistungsgrenzen überschreiten wollen. Gerhard Postl, Anti-Doping-Beauftragter der Österreichischen Gesellschaft für Sportmedizin, meint dazu: „Ich glaube nicht, dass der Mensch dafür vorgesehen ist, stundenlang Rad zu fahren oder hunderte Kilometer zu laufen. Mit der Einnahme von Schmerzmittel versuchen Ausdauersportler die Schmerzsymptomatik zu unterdrücken. Durch diesen Über-Ehrgeiz wird der Schmerz, der ein Schutzreflex des Körpers ist und zum Abbruch des Trainings auffordern sollte, übergangen und es wird weiter trainiert. Ich bezeichne das gerne als „*indirektes Doping*“. Meist betrifft es Männer im mittleren Alter, die sich noch etwas beweisen wollen und ihre Alterserscheinungen durch Medikamentenmissbrauch überspielen. Die gängigen Schmerzmittel wie Aspirin oder Voltaren greifen den Magen an. Zusätzlich zum Leistungsstress kann dies eine Gastritis und im schlimmsten Fall eine Magenblutung auslösen.“



4. 10 000 Schritte pro Tag

Was ist nun wirklich nötig an Bewegung? Wer keine Lust auf Sport hat, sollte auch keinen machen. Wer Sport genießt, dem er psychisch gut tut, warum nicht? Jeder sollte selber entscheiden, was und wieviel an Bewegung gut für einen ist. Aber für alle Unsportlichen zur Beruhigung: Es ist medizinisch erwiesen, dass 10 000 Schritte am Tag gut vor Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Herzinfarkt, Osteoporose oder Krebs schützen. Außerdem tut ein Spaziergang auch unsere Psyche gut und senkt den Stresslevel. Einkaufen zu Fuß, in die Schule zu Fuß, Freunde zu Fuß besuchen oder statt ins Kaffeehaus doch eine Runde gemütlich spazieren gehen. Denn gerade so lässt es sich wunderbar plaudern. 10 000 Schritte sind zum Beispiel 80 Minuten zügiges Gehen. Es gibt gute Schrittzähler im Handel, welche die Vibrationen, die bei jedem Schritt entstehen, aufzeichnen und umrechnen.

Buchtipps: Der ORF-Journalist Rudolf Nagiller hat ein Buch darüber geschrieben. Der Titel „No Sports! Aus Liebe zur Bewegung“ Orac-Verlag.

Vielleicht kommt der eine oder andere dadurch, auch als Sportmuffel, wieder in Bewegung.

Bewegung kann vieles sein! Alltagsbewegung, Wandern, spazieren gehen, Schneeschuhwandern und Tanzen. Alles was Ihnen Spaß macht.

Die Gesundheit profitiert schon von wenig Bewegung. Bis vor kurzem hat man immer wieder gehört, dass es sich nicht lohnt, sich für weniger als 30 Minuten zu bewegen, da erst dann die Fettverbrennung einsetzt und Auswirkungen auf die Ausdauer feststellbar sind. Inzwischen ist gut belegt, dass der Körper schon von der ersten Minute an Fett verbrennt (*und das nicht nur beim Sport*) und die Ausdauer von Herz und Kreislauf bereits nach zehn Minuten gestärkt wird. Wie Studien belegen, können wir schon von einer Stunde Bewegung pro Woche profitieren. Blutzucker und Cholesterinwerte verbesserten sich und die Menschen gaben an zufriedener und optimistischer zu sein.

Mein Bewegungstraining ist meine Hündin Shila. Mehr dazu im Kapitel Tiere als Therapie.