

von Patrick Heisel

Körperliche Aktivität – Effekte und Auswirkungen

*Sport soll nicht nur Training sein,
sondern auch Spaß machen!
Wenn ein Training Spaß macht ist
es gleich doppelt so effektiv.
Lachen setzt gesund machende
Hormone frei, lässt Menschen
positiv denken und wirkt anregend
auf das Herz-Kreislauf-System.*

Wissenschaftliche Beweisführung und Ergebnisse

Moderne und wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über die unmittelbare Wechselwirkung zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit sind erst seit einer vergleichbar kurzen Zeit verfügbar. Im Jahr 1996 wurde der jährliche Bericht der obersten Gesundheitsbehörde der USA mit

Sport ist Medizin

Das Naturgesetz der „Anpassung“, die sogenannte Trainierbarkeit, ermöglicht uns folgende Chancen: **Moderates und regelmäßiges Ausdauertraining spart Herzarbeit.**

Je trainierter wir sind, desto weniger muss das Herz schlagen. Diese Ökonomisierung entlastet Herz- und Kreislauf. Herzprobleme, Bluthochdruck, aber auch die Lungenfunktion kann positiv beeinflusst werden.

Kraftabnahme im Alter ist kein Naturgesetz.

Krafttraining erhält die Muskelfunktion und kann sie sogar erweitern. Der Muskel wird beweglicher, schneller, ausdauernder. Nehmen Knochen an Masse und Stabilität ab, kann mit richtigem Training entgegen gewirkt werden. Je stärker die Oberschenkel und Rumpfmuskeln sind, desto weniger muss das Herz das Blut bis in die Finger- und Zehenspitzen pumpen.

Knorpel- und Gelenkschäden können durch angemessene Bewegung gemindert werden.

Voraussetzung ist ein adäquates Übungsprogramm von einem qualifizierten Trainer oder Berater.

Langsame und bewusste Bewegungen schulen den Gleichgewichtssinn und die Koordination.

Ruhe und Gelassenheit können in der heutigen hektischen Zeit zur allgemeinen Beruhigung beitragen und dadurch auch die Psyche positiv beeinflussen

den Forschungsergebnissen mehrerer Jahrzehnte weltweit veröffentlicht. Erstmals wurde bei der Beurteilung präventiver Aspekte die Bedeutung des Gesundheitsfaktors Bewegung deutlich. Es wurde die zentrale Empfehlung ausgesprochen, täglich eine körperliche Aktivität von mindestens 30 Minuten und möglichst an vier bis fünf Tagen der Woche auszuführen.

Die **Kernaussagen** dieser Studie besagen, dass inaktive Menschen ihre Gesundheit und ihr Befinden

durch regelmäßig betriebene leichte körperliche Aktivität verbessern können. Körperliche Aktivitäten müssen nicht sehr anstrengend sein, um gesundheitliche Effekte zu bringen. Größere gesundheitliche Vorteile ergeben sich jedoch in erster Linie durch die Regelmäßigkeit und die Erhöhung des Umfangs an körperlichen Aktivitäten (= Training!). Außerdem reduzieren regelmäßige körperliche Aktivitäten sowohl das Entstehungsrisiko als auch das Todesrisiko zahlreicher weit verbreiteter Krankheiten.



Bewegungsapparat

Aktueller Stand: Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems nehmen einen hohen Stellenwert in den Statistiken der Krankheitsarten ein. Fast 80 Prozent der deutschen Bevölkerung leiden sporadisch oder chronisch unter Rückenschmerzen. Bei fast 50 Prozent aller Menschen, die vorzeitig aus dem aktiven Arbeitsprozess ausscheiden, ist der Grund eine erhebliche Einschränkung der Belastungs- und Bewegungsfähigkeit der Wirbelsäule. Nach einer repräsentativen Befragung einer großen Krankenkasse leidet fast jeder Vierte (23%) an einem beliebigen Tag des Jahres unter Rückenschmerzen. Schon jeder 2. der 18- bis 24-jährigen gibt an, in den letzten 12 Monaten Rückenschmerzen gehabt zu haben. Bei 55- bis 65-jährigen liegt diese Quote bereits bei 60%. **Rückenerkrankungen werden häufig nicht optimal therapiert.** So werden Patienten zu wenig motiviert, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Neue Therapiekonzepte belegen, dass sich **durch Aktivität Beschwerden eher bessern als durch Schonung.** Nicht einmal die Hälfte der Ärzte berät jedoch den Patienten in diesem Sinne. So gaben nur 48 Prozent der Rückenschmerzpatienten an, dass ihr Arzt sie über die negativen Folgen von Bettruhe und Schonhaltung informiert und zur Aktivität ermuntert habe. Rückenerkrankungen sind die teuerste Krankheit in Deutschland. Durch Prävention ließe sich diese ökonomische Zeitbombe entschärfen.

Die **möglichen Effekte** zeigen sich in der Reduzierung der Risiken, vorzeitig zu sterben, der Herzinfarktgefahr, der Diabeteserkrankung, der Bluthochdruckerkrankung sowie der Erkrankung an Darmkrebs. Angstzuständen und Depressionen können reduziert werden und der Zustand des Bewegungsapparats (Muskeln, Sehnen, Knorpel, Bänder, Knochen) wird verbessert. Dadurch erfahren wir dann auch eine Verbesserung unseres psychischen Wohlbefindens.

Der derzeitige Wissensstand bezüglich der häufigsten Erkrankungen beim Menschen besagt:

Herz-Kreislauf-System

Aktueller Stand: Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen die Statistiken über Todesursachen an. Zentrale Risikofaktoren für diese Erkrankungen sind Bluthochdruck, erhöhter Blutfettspiegel, Übergewicht, Bewegungsmangel und Stress.

Körpergewicht

Aktueller Stand: 40 Prozent der deutschen Bevölkerung sind übergewichtig (Adipositas Grad I Übergewicht: BMI 25-29,99), 16 Prozent gelten als adipös (Adipositas Grad II: BMI 30-39,99) und 1 Prozent sind extrem adipös (Adipositas Grad III [morbid Adipositas] BMI >40)

Das folgende Zitat von **Prof. Dr. med. Dr. h.c. Wildor Hollmann** vermittelt einen Eindruck von den enormen positiven Nebenwirkungen der regelmäßigen Inanspruchnahme von gezieltem Bewegungstraining: *Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinen würde:*

Senkung des myokardialen Sauerstoffbedarfs, Vergrößerung des myokardialen Sauerstoffangebots, Hemmung der Arterioskleroseentwicklung, Verbesserung der Fließeigenschaften des Bluts, verbunden mit einem antithrombotischen Effekt, Entgegenwirken der Adipositasentwicklung, Begünstigung einer optimalen Entwicklung von Körper und Geist, Vermeidung von körperlichen und geistigen altersbedingten Einbußen – mit welcher großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament weltweit gefeiert werden? Dabei ist dieses Medikament vorhanden: es heißt geeignetes, individuell angepasstes körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter.

Deshalb sollten Sie nicht warten, sondern sich gut beraten lassen und möglichst bald beginnen, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun – er wird es Ihnen danken!

www.patrick-heisel.de



Aus meiner Erfahrung in der Praxis halte ich es für unausweichlich, die Körpermitte zu stabilisieren, was bedeutet, ein regelmäßiges funktionelles Training der Wirbelsäulen- und der Bauchmuskulatur anzustreben!

