

# Kein Medikament ist so effektiv wie die Bewegung!

Wer sich bewegt, lebt gesund, wer sich zu wenig bewegt, wird krank. Was so einfach klingt, wurde in den vergangenen Jahren mehrfach in Studien belegt. Warum ist das so? Was geht im Körper vor, wenn man sich bewegt beziehungsweise nicht bewegt?

Text: Lotty Wohlwend

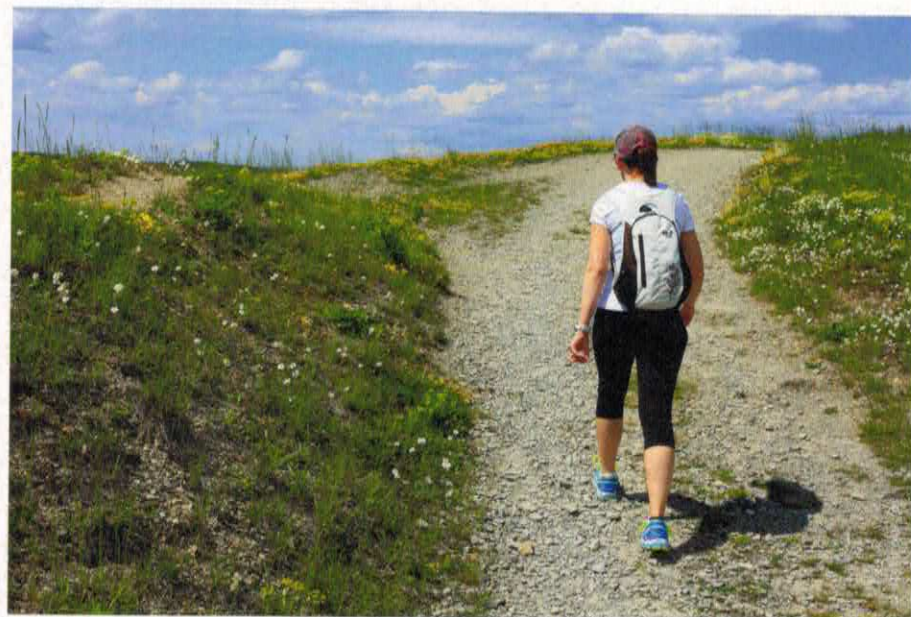
**D**azu Dr. med. Cesar Winnicki, Chefarzt Chronische Erkrankungen und Ärztlicher Direktor der Aeskulap Klinik in Brunnen SZ. Er gilt hierzulande als Vorreiter der sogenannten ärztlichen Ganzheitsmedizin, das heisst, ihm liegt die Komplementärmedizin genauso am Herzen wie die Schulmedizin, insbesondere das Thema Bewegung:



Dr. med. Cesar Winnicki

«Der Mensch hat sich in den letzten 10'000 Jahren genetisch nicht verändert, sehr wohl aber seine Bewegungsmuster. Er hat sich ehemals deutlich mehr

bewegt, hat ums Überleben gekämpft und der Kälte getrotzt. Deswegen ist der Mensch genetisch auch auf das »Energiesparen« programmiert: Unnötige Energieverluste waren Verschwendung. Fettreserven brachten einen Energievorteil. Heute, durch die Zivilisation, hat sich das ganze Umfeld komplett verändert. Der Mensch wird nicht mehr vom Wolf bedroht und muss nicht mehr stun-



denlang einem Hirsch nachstellen. Was er zum Essen braucht, kann er auf bequemem Weg im Supermarkt einkaufen.

## Volksepidemie Übergewichtigkeit

Das führte dazu, dass wir heute unter einer Volksepidemie leiden, die im Begriff ist, ein erschreckendes

Ausmass anzunehmen: Übergewichtigkeit! Damit verbunden sind Zivilisationskrankheiten wie hoher Blutdruck, Diabetes oder hoher Arteriosklerose

(Gefässverkalkung), um nur die wichtigsten zu nennen.

Die Fakten belegen: In den USA leiden bereits über 80 Prozent der Bevölkerung an Übergewicht oder Adispoitas, und auch hier in der Schweiz sind bereits 30 Prozent der Bevölkerung übergewichtig.

## Die gute Nachricht

Die haben eine universelle Massnahme dagegen anzugehen: Der beste und wirksamste »Antirisikofaktor« sozusagen, lautet: Bewegung! Regelmässige körperliche Aktivität scheint das beste und effektivste



## Bewegung

Körperliche Aktivität, dosiert angewendet, fördert und unterstützt unsere Körpergesundheit. Bewegung reguliert den Kreislauf, die Verdauung, das Nervensystem, die Psyche und die Muskulatur.





Mittel in Bezug auf die Prävention und die Gesundheitsförderung zu sein, keine Tablette wirkt effektiver als dieser «Geheimtipp». Dies ist nun nicht einfach eine Behauptung von einem «Mann im weissen Kittel», es gibt diverse Studien, die dies eindrücklich belegen.

Bewegung stärkt den Bewegungsapparat, man hat eindeutig weniger Rückenbeschwerden, eine bessere Muskulatur, stärkere Knochen und damit eine gesündere Haltung, und deutlich weniger rheumatische Beschwerden wie Arthrose oder Arthritis.

### Blick auf den Stoffwechsel

Wenn wir uns bewegen, verbrauchen wir Energie. Ist nun die Energiezufuhr zu gross, das heisst, wenn wir mehr essen, als wir benötigen, hat dies unmittelbaren Einfluss auch auf unseren Stoffwechsel; kardiovaskuläre Krankheiten, also Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch Diabetes (Zuckerkrankheit) sind die Folge.

### Präventive Wirkung auf Krebs

Wussten Sie beispielsweise, dass Bewegung eine präventive Wirkung auf Krebserkrankungen hat; eine Tatsache, die man innerhalb der

Medizin lange Zeit nicht erkannt hat. Männer, die sich regelmässig bewegen, erkranken weit weniger an Bronchial-, Lungen- oder Prostatakrebs, bei Frauen ist es der Brustkrebs, der weniger auftritt.

### Man redet zuwenig darüber

Und noch ein wichtiges Argument spricht für regelmässige Bewegung: die Stärkung der Psyche! Will heissen, Menschen, die körperlich aktiv bleiben und in gesundem Mass Sport treiben, sind ausgeglichener und psychisch stabiler. Das Verrückte ist, dass diese Erkenntnisse durch Studien mehrfach belegt sind, nur redet man einfach zu wenig darüber! So belegen diese Studien klar, dass regelmässige, gesunde Bewegung das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um sechzig (!) Prozent reduzieren kann, aber was wird gemacht?? Dieser Präventivgedanke ist bedauerlicherweise in den Köpfen sowohl der Ärzte als auch unserer Patienten noch kaum vorhanden. Folge ist: Es werden erst mal Medikamente verschrieben; dabei erreicht keines von ihnen dieses einzigartige Resultat.

«Wenn das Wasser immer ruhig und stille steht, wird es bald faul; wenn ein Pflug nicht gebraucht wird, wird er bald rostig; wenn eine Maschine lange der Witterung ausgesetzt ist und nicht verwendet wird, so wird sie bald ihre Dienste versagen; sie wird zuletzt gebrechlich werden und zerfallen, ohne dass man sie gebraucht hat. Gerade so geht es mit dem menschlichen Körper.»

Sebastian Kneipp 1821 – 1897

Wir Ärzte – mea culpa! – sind enorm schnell im Verordnen von Medikamenten, seien es Blutdruck oder Cholesterin senkende Mittel etc. Aber diese dürfen nicht darüber hinwegtäuschen, dass der wichtigste therapeutische Ansatz immer noch die Bewegung ist. Denken Sie daran: Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird. Lieber neunzig Jahre bei voller geistiger und körperlicher Kraft, als hundert Jahre und krank im Bett.

### Schon mal was von Couch-Potatoes gehört?

Bleiben wir bei der Statistik. Sie besagt, dass rund sechzig Prozent unserer Bevölkerung sehr aktiv ist, in gesundem Mass Sport treibt und sich auch entsprechend gesund ernährt. Die Schweiz ist, was die Lebensweise ihrer Bevölkerung anbelangt, weltweit ein Vorzeigeland. Dennoch kann dieses gute Resultat nicht darüber hinwegtäuschen, dass hierzulande auch vierzig Prozent der Menschen inaktiv sind, ihre Freizeit mit Chips vor dem Fernseher geniessen – man nennt sie auch «Couch Potatoes».





## Was kann ich tun?

Zu welcher Bevölkerungsgruppe gehören Sie? Eine Möglichkeit, zu überprüfen, wo man steht, hat man mit dem Body Mass Index. Der BMI ist eine Orientierungshilfe zur Beurteilung des Körpergewichts. Unter Berücksichtigung von Gewicht und Körpergrösse wird der persönliche Body Mass Index erstellt. Generell gilt, wer einen BMI zwischen 20 bis 25 hat, ist normalgewichtig. Ab 25 beginnt das Übergewicht und bei einem Wert von über 30 redet man bereits von Fettleibigkeit, der sogenannten Adipositas. Ab diesem Wert spricht man von einer Krankheit.



### Nächste Ausgabe:

- Warum Bauchfett so gefährlich ist und wie man ganz einfach den inneren «Schweinehund» gefügig machen kann.



## Berechnen Sie Ihr Idealgewicht

Zu dick, zu dünn oder genau richtig? Der BMI-Rechner verrät Ihnen, wie es um Ihren Body-Mass-Index steht. Mit der folgenden Formel können Sie Ihren BMI selbst berechnen. Dabei teilen Sie Ihr Körpergewicht (in Kilogramm) durch Ihre Körpergrösse im Quadrat (in Meter):

$$\frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergrösse in m}^2} = \text{BMI}$$

z.B.:

$$\frac{75 \text{ kg}}{1,65 \text{ m} \times 1,65 \text{ m}} = 27,5 \text{ kg/m}^2$$

Normalgewicht:	18–24,9
Übergewicht:	25–29,9
Adipositas Grad I	30–34,9
Adipositas Grad II	35–39,9
Adipositas Grad III	≥ 40
(Adipositas permagna oder morbide Adipositas)	

Auf folgenden Internetseiten können Sie Ihren BMI ausrechnen lassen:  
[www.swissmilk.ch/BMI](http://www.swissmilk.ch/BMI), [www.avogel.ch/BMI](http://www.avogel.ch/BMI), [www.bmi-rechner.net/](http://www.bmi-rechner.net/), etc.

