

BEWEGUNG – DIE BESTE MEDIZIN

Der bequeme und sichere Lebensstil des modernen Menschen mit Mangel an Bewegung und Überschuss an Kalorien fordert seinen Tribut in Form von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, hoher Blutdruck oder Zuckerkrankheit. Regelmässige körperliche Aktivität ist die einfachste und effektivste Massnahme sowohl im Sinne der Bekämpfung dieser Erkrankungen als auch für die Gesundheitsförderung. Wie wird denn ein Bewegungsmuffel zu einem aktiven Menschen?

Text: Dr. med. Cesar Winnicki

UNSERE GENE UND DIE ZIVILISATION

Der Mensch veränderte sich genetisch in den letzten 100'000 Jahren kaum, wohl aber sein Lebensumfeld. Noch vor einigen Jahrhunderten ging es ums nackte Überleben. Früher musste die Nahrung durch die Jagd erkämpft oder mit viel Aufwand gesammelt werden, erst spät kamen Viehzucht und Ackerbau hinzu. Schutz vor Kälte, Feinden oder Krankheiten entschied über Leben und Tod. Deswegen ist der Homo sapiens auf das maximale „Energiesparen“ programmiert, unnötige Energieverluste waren Verschwendung, Fettreserven brachten einen Überlebensvorteil. Man ass sich selten satt und fastete oft für lange Zeit. Durch die Errungenschaften der Zivilisation hat sich die gesamte Lage wesentlich verändert. Der moderne Mensch braucht nicht stundenlang zu Fuss einem Beutetier nachzustellen, wird kaum vom Wolf oder vom Tiger angegriffen. Diese gefährlichen Tiere sieht er nur noch im Zoo oder im Fernseher, seine Portion Fleisch oder Getreide holt er sich bequem fertig zum Verzehr im Supermarkt!

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN

Dieses bequeme, sichere Leben hat leider eine Kehrseite. Eine Volkskrankheit verbreitet sich erschreckend stark:



Dr. med. Cesar Winnicki Gründer und Leiter der Aeskulap Praxis
Facharzt für Allgemeine Innere Medizin FMH

Übergewichtigkeit. Die konsumierte Energie wird nicht verbraucht, sondern gespeichert. Unsere „sparsamen Gene“ legen Pfund für Pfund an Bauch und Hüfte an, da unser Körper vielleicht wieder einen Monat in der kalten Höhle auf die nächste Portion Mammutfleisch warten muss ... Die Folge der verkehrten Energiebilanz des Supermarkt-Menschen ist unübersehbar: in den USA leidet bereits über 80% der Bevölkerung an Übergewicht oder Fettleibigkeit (Adipositas), in der Schweiz sind es bereits 30%. Zu weiteren negativen Folgen der Zivilisation zählen hoher Blutdruck, Zuckerkrankheit oder Arteriosklerose (Gefässverkalkung). Diese heimtückischen, langsam und

unsichtbar fortschreitenden Erkrankungen stellen heutzutage die häufigsten Todesursachen dar.

DIE GUTE NACHRICHT: ANTIRISIKOFAKTOR BEWEGUNG

Allen Zivilisationskrankheiten liegt eine genetisch nicht vorgesehene Veränderung unseres Lebensstils zugrunde. Daher bieten die sogenannten Lebensstil – Massnahmen das Antidot gegen alle diese Krankheiten, zuallererst die körperliche Aktivität. Regelmässige Bewegung scheint der effektivste Antirisikofaktor zu sein. Die beste Prävention und Gesundheitsförderung überhaupt, dazu ohne Nebenwirkungen und fast kostenlos! Regelmässige körperliche Aktivität schützt uns nicht nur vor Herz- und Kreislauferkrankungen und verbessert Kondition und Atmung, sondern reduziert auch die Häufigkeit der Krebserkrankungen und hält uns psychisch fit und ausgeglichen. Diese Erkenntnisse wurden in unzähligen wissenschaftlichen Studien belegt. Nur – wer setzt diese klaren Gebote um?

GEHÖRE ICH ZUR RISIKOGRUPPE?

Einsicht ist immer der erste Schritt in der notwendigen Wandlung. Aus diesem Grund wäre für jede und jeden von uns eine Standortbestimmung punkto



Regelmässige körperliche Aktivität schützt unser Herz-Kreislaufsystem und sorgt für innere Ausgeglichenheit

Zivilisationskrankheiten von Nutzen. Im Gespräch mit dem Hausarzt sollen das aktuelle Gewicht (noch besser der Body-Mass-Index, BMI) und der Blutdruck ermittelt werden. Eine labormässige Blutkontrolle erlaubt, unsere Risikokonstellation zu beurteilen. Diese Untersuchungen bilden eine sinnvolle Basis für die Bestimmung von möglichen Lifestyle-Massnahmen, die von der gesunden Ernährung und Gewichtsreduktion über sportliche Aktivität bis hin zur Lebensordnung und Spiritualität reichen. Bewegung stellt immer einen entscheidenden Teil aller Gesundheitsförderungsprogramme dar.

WIE MAN DEN INNEREN «SCHWEINEHUND» GEFÜGIG MACHT

Für die überzeugten Bewegungsmuffel ist der Anfang immer sehr schwer. Auch hier beginnt alles im Kopf. Überlegen Sie genau, was Sie vom Leben erwarten, in welche Richtung es gehen soll, wie weit Ihr innerer „Schweinehund“ Ihnen gehorcht. Beginnen Sie mit kleinen Schritten, stellen Sie die Messlatte nicht zu hoch! Empfohlen wird, dass man das körperliche Training drei Mal pro Woche mit 20 Minuten Spazieren beginnt. Steigern Sie nach und nach,

entdecken Sie neue Bewegungsformen wie Tanzen, Wandern oder Velofahren. Bleiben Sie im mittleren Intensitätsbereich, kommen Sie nicht ausser Atem.

«Bewegung soll Spass machen, den Kontakt zu anderen Leuten und zur Natur fördern»

Bewegung soll Spass machen, den Kontakt zu anderen Leuten und zur Natur fördern. Lassen Sie „die anderen“ mit einem Lächeln an sich vorbeiziehen – sie trainieren in der Regel sowieso zu intensiv. Jeder muss den richtigen Rhythmus und Modus für sich finden. Sport vereint im Allgemeinen drei Aspekte: Ausdauer, Muskelkraft und Geschicklichkeit. Wechseln Sie Ihre Aktivitäten entsprechend. Das langfristige Ziel sind mindestens 3 Stunden Bewegung pro Woche.

GPS UND ANDERE GADGETS

Die missionierenden Bewegungsmuffel finden eine Reihe an eleganten Ausreden, um sich nicht aufraffen zu müssen.

Die Lösung für diese hartnäckigen Fälle heisst: Erhöhung der Alltagsaktivitäten. Treppensteigen statt Liftfahren, eine Haltestelle früher aussteigen und zu Fuss gehen oder ein entspannender abendlicher Spaziergang um den Block sind die Empfehlungen. Einen besonders wirksamen Ansporn für die Bewegung zwischendurch bietet der Schrittzähler – eine kleine elektronische Erfindung, die geduldig und akribisch unsere Schritte im Alltag dokumentiert. Viele Menschen machen nicht mal tausend Schritte pro Tag – das ist klar zu wenig! Fünftausend Schritte ergeben ungefähr eine Stunde Spazieren oder 4 km Distanz. Besser wären sieben- bis zehntausend Schritte pro Tag – damit wäre das Bewegungspensum fürs gesunde Leben mehr als genug erfüllt. Für diejenigen, die ihre Leidenschaft für Sport neu entdecken, wäre eine GPS-Uhr etwas Tolles und Sinnvolles. Diese Uhr zeigt nicht nur den aktuellen Puls oder Energieverbrauch, sie zeichnet auch die Route mit allen Einzelheiten wie Höhe oder Geschwindigkeit auf. Die bildhafte Darstellung der Trainingseinheit am PC zu Hause hilft, weitere Aktivitäten zu planen und Ihre Fitness langfristig zu verbessern. Nebenbei wissen Sie jetzt genau, auf welcher Route und nach wie vielen Kilometern Sie Ihr letztes Mammut erlegt haben und dürfen mit gutem Gewissen die langersehnte Mahlzeit geniessen. Guten Appetit!