

# Einmal täglich

## Sport als Gesundheitselixier

Wir können laufen, schwimmen, klettern, Purzelbäume schlagen. Kurz: Wir sind zum uns Bewegen geschaffen. Wissen Couch-Potatoes nicht, wie sehr Herumlungern ihrer Gesundheit schadet? **Jürg Lendenmann**

In der Schweiz gibt es über 20 000 Sportvereine mit zwei Millionen Aktivmitgliedern. Dennoch treiben laut einer SECO-Umfrage drei Fünftel der Schweizer Bevölkerung keinen Sport (27%), nur unregelmässig (6%) oder mindestens einmal die Woche (27%). Publikationen in Deutschland vermelden vergleichbare Zahlen und weisen zudem noch auf Folgen hin: Nur ein Drittel der Bevölkerung im mittleren Lebensalter ist mehr als zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv und leistet damit einen aktiven Beitrag zur Gesundheitsförderung. Bei den über 50-jährigen Männern treiben gar weniger als fünf Prozent regelmässig Sport, dabei könnten sie mit Sport der altersbedingten nachlassenden Produktion männlicher Geschlechtshormone gegensteuern.

### Zauberkraft der Bewegung

«Der Mensch ist ein Bewegungsmensch», sagt Prof. Dr. med. Volker Fintelmann (siehe Artikel «Gesundheit» Seite 15). «Eines der wichtigsten Elemente, die Gesundheit zu erhalten oder wieder zu erlangen, ist die körperliche und seelisch-geistige Bewegung. Ich nenne dies die *„Zauberkraft der Bewegung“*. Ganz wichtig beim Bewegungselement ist: Es muss Freude machen.»

Nicht nur mit Radfahren, Wandern/Walken oder Schwimmen – die beliebtesten Sportarten in der Schweiz – können Sie fit werden, selbst mit Tanzen oder Tai-Chi bringen Sie Körper und Seele auf



Bild: © wildwork, Fotolia.com

Trab. Regelmässiges Training erhöht nicht nur die Muskelkraft und wirkt sich positiv auf Atem- und Kreislauffunktionen aus; von der verbesserten Durchblutung profitiert auch das Gehirn. Sport hilft erwiesenermassen, Krankheiten wie Osteoporose, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeu-

gen und beeinflusst u. a. positiv Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Fettleibigkeit (Adipositas). Neue Studien zeigen: Sport wirkt sich vorteilhaft auch auf verschiedene Arten von Krebserkrankungen aus. Der World Cancer Research Fund schätzt, dass mit massvoller körperlicher Aktivität – 30 Minuten zügiges

Gehen pro Tag – 13,6% aller Krebsfälle bei Männern und 16% jener bei Frauen vermieden werden könnten.

Sport, dies ergaben weitere Studien, reguliert krankmachenden Stress, verbessert die aktuelle Stimmungslage und die Zufriedenheit. Je ungünstiger die gesundheitliche Ausgangssituation von Patienten war, umso stärker verbesserten sich die gemessenen Werte.

#### **Täglich hilft am besten**

Leider ist es schon bei Jugendlichen mit der Bewegungsfreude nicht (mehr) zum Besten bestellt – zumindest in Norwegen, wo sich die sportliche Ausdauer von Jugendlichen in den letzten 40 Jahren um zehn Prozent verschlechtert hat. Dabei können tägliche Sportstunden anstelle der regulären zwei Wochenstunden die Leistungsfähigkeit der Schüler verbessern und Übergewicht und somit Herz-Kreislauf-Risiken vorbeugen. Mehr noch:

Sport und Spiel fördern langfristig die psychosoziale und kognitive Entwicklung, so die Sportwissenschaftlerin Christine Graf.

#### **Fitnesscocktail**

##### **«Sport plus Geselligkeit»**

Aber auch wer im Alter noch mit Sport beginnt, kann von den positiven Wirkungen der Bewegung profitieren. In einer Studie der Ruhr-Universität Bochum verbesserten über 60-jährige Nichtsportler während eines sechsmonatigen Tanzkurses Gleichgewicht, Kraft, Tastsinn, Koordination und Gedächtnis. Für den erstaunlichen Effekt verantwortlich war der Mix aus körperlicher Betätigung und sozialen Kontakten.

Eine weitere Studie zeigte: Wessen Fitness beim Älterwerden nicht nachlässt oder gar besser wird, der senkt sein Sterberisiko auch dann, wenn an Gewicht zugenommen wird. Männer, die ihre Herz-Kreislauf-Fitness während sechs

Jahren stabil halten konnten, hatten vergleichsweise ein um 30% kleineres Risiko, in den folgenden elf Jahren zu sterben. Jene Männer, die an Gewicht zulegten – ein wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen –, aber ihre Fitness halten konnten, zeigten keine erhöhte Sterblichkeit.

Sport vermag auch den Verlauf einer Demenz im Anfangsstadium deutlich zu bremsen: In der Studie von Prof. Dr. Klaus Hauer, Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg, mussten die Teilnehmenden ein spezielles Trainingsprogramm mit Dual-Task-Aufgaben absolvieren: ein Kraft- und Funktionstraining mit Gleichzeitigkeitsübungen. Bei allen 122 trainierten Patienten besserte sich der motorische, mentale und psychische Zustand.

#### **Das Leben besteht in der Bewegung.**

Aristoteles (384 – 322 v.Chr)