

Für Körper und Geist

Der gesunde



Foto: österr. Fremdenverkehrswerbung

„Bewegung ist des Menschen wichtigste Medizin“ (Hippokrates). Bewegungsarmut, chronisches Überessen und Zigarettenkonsum sind die Hauptursachen vieler Krankheiten unserer „modernen“ Gesellschaft. Ein großer Teil unserer Bevölkerung unterliegt noch immer dem Irrglauben an die Allmacht der „Reparaturmedizin“.

Dr. med. Peter H. Lauda

Dabei bräuchte es für jeden Einzelnen so wenig, um die Gesundheit zu erhalten und zu fördern. Prinzipiell genügt der tägliche (schnellere) Spaziergang. Ein aktiver Lebensstil ist gefragt. Die Grundformel ist sehr einfach: Je weiter sich der Mensch von der Natur und dem natürlichen Leben entfernt umso kränker wird er.

Gesundheitswarnungen

Vor kurzem wurde nun vom amerikanischen „Surgeon General“ ein Konsensus-Bericht betreffend körperlicher Aktivität und Gesundheit herausgegeben, der in vielerlei Hinsicht bemerkenswert und wohl auch einmalig ist. Der „Surgeon General“ ist gleich-

sam der „oberste Arzt“ Amerikas mit Behördenfunktion im amerikanischen Gesundheitsministerium mit Sitz in Washington. Bei uns ist der „Surgeon General“ eher bekannt von den Warnungen auf amerikanischen Zigarettenschachteln das Gesundheitsrisiko betreffend. Der Bericht ist deswegen einmalig, weil damit zum ersten Mal von einer öffentlichen Gesundheitsbehörde die Bewegungsarmut der Bevölkerung als ein Hauptproblem der heutigen Zeit erkannt wird und konkrete Empfehlungen, was man dagegen tun kann, gegeben werden.

Einmalig ist auch, daß bereits erkrankten Menschen (z. B.

Bluthochdruck, Depressionen, Osteoporose, Behinderungen) Bewegung quasi als Therapeutikum empfohlen wird, die Vorteile regelmäßiger körperlicher Aktivität bei diesen Menschen und auch bei Senioren wird erklärt. Aus sportmedizinischer Sicht geradezu eine Traumvorstellung: Bewegung und sportliches Training neben der Prävention auch in der Therapie von Krankheiten einzusetzen. (Dieser Bericht kann bei der Redaktion angefordert werden).

Alltagsbewegung

Jede Form von körperlicher Aktivität zählt, also auch Laub rechen, einen Kinderwagen schieben, wandern usw. Demnach sollte jeder Mensch jede Möglichkeit wahrnehmen, sich zu bewegen. Ein bißchen anstrengen sollten Sie sich dabei schon, aber keinesfalls schinden. Für einen aktiveren Lebensstil braucht man aber kein „Fitnessstudio“ und auch keine Jogging-Schuhe. Stiegensteigen statt mit dem Lift zu fahren, zu Fuß gehen oder mit dem Rad fahren, als jeden Meter mit dem Auto zu fahren, nur um zwei praktische Beispiele zu nennen.

30 bis 45 Minuten zügiges Gehen an den meisten Tagen im Jahr vermindert das Risiko, verfrüht - d.h. vor dem 70. Altersjahr - zu sterben, um rund 50 Prozent. Drei Tage pro Woche marschieren wäh-

gut - Spaziergang

rend 20 bis 60 Minuten ist das Minimum, mehr als 5mal pro Woche bringt keinen zusätzlichen Effekt. Gerade auch beim älteren Menschen spielt eine entsprechende Fitness eine sehr große Rolle. Die Fähigkeit, sich auch bis ins hohe Alter selber zu versorgen, bleibt länger erhalten, man reduziert die Wahrscheinlichkeit, ein Pflegefall in Heimen zu werden, das Sturzrisiko (Oberschenkelhalsbruch!) nimmt ab, weniger Arztbesuche, weniger benötigte Medikamente usw..

Ungesunder Lebensstil

Bewegungsarmut bzw. körperliche Inaktivität sind, neben der Überernährung, in den westlichen Zivilisationen und somit auch bei uns in Österreich ein Hauptrisikofaktor für die Entwicklung diverser Krankheiten, in erster Linie das Herzkreislauf- und Gefäßsystem (z. B. Angina pectoris, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Hirnschlag), das hormonell-metabolische System (z.B. Diabetes mellitus, erhöhte Cholesterin- und Blutfettwerte) und den Bewegungsapparat (z. B. Rückenschmerzen) betreffend. Sehr ungünstig dürfte sich in den kommenden Jahren auch der Umstand auswirken, daß sogar Kinder und Jugendliche bei uns in einem hohen Maße von diesem ungesunden Lebensstil erfaßt sind, die Freizeit eher vorm Fernseher und Computer verbringen als

selbst in ausreichendem Maße körperlich aktiv zu sein. Folge ist, daß bereits bei Kindern und Jugendlichen Übergewichtigkeit und Haltungsschäden häufig zu beobachten sind. Aber auch die allgemeine Muskelkraft läßt sehr zu wünschen übrig, einfache Tests beweisen das. Ein Problem ist weiters der bereits in jungen Jahren beginnende Nikotin-, Alkohol- und leider auch Drogenkonsum. Jugendliche, die regelmäßig Sport betreiben, sind kaum anfällig für diese Dinge. Aber auch in der Entwöhnung vom Drogenmißbrauch können Sportprogramme eine entscheidende Rolle spielen. Beweis dafür ist das „First Choice“ Programm in Amerika. Sportliches Training und auch Wettkämpfe sind überhaupt imstande, viel zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung beim Jugendlichen beizutragen. Ganz allgemein steigern eine entsprechende körperliche Fitness auch das geistig-seelische Wohlbefinden eines jeden Menschen, man fühlt sich einfach besser. Sport und Bewegung sind überdies vorzüglich zur Stress- und Sorgenbewältigung geeignet.

Nur mäßiges Ausdauertraining nützt - Schinden ist „out“

Eine große Zahl von sporttreibenden Menschen glaubt leider, man müsse sich schinden, damit man wirklich etwas für den Körper getan habe. Das klassische Beispiel ist der Hobbysportler, der nach Feierabend oder am Wochenende sich abrackert, beim Laufen, Radfahren, am Tennisplatz oder sonstwo. Dieses ist falsch: Ein zu intensiv durchgeführtes Training hat keinerlei positive Effekte für die Gesundheit. Im Gegenteil: Es ist gesundheitsschädlich. Diese Gesundheitsgefährdung ergibt sich nicht zuletzt durch einen massiven Anstieg von Freien Radikalen.

Es gilt im Gesundheitssportbereich ganz allgemein die leicht zu merkende

„A L-Regel“:
*Lieber Langsam
Länger Laufen*

Ein mit niedriger Intensität durchgeführtes Laufen gilt als eine der empfehlenswertesten

Ausdauer-Sportarten mit vielen positiven Auswirkungen für die Gesundheit (z.B. Herzkreislaufsystem, Blutdruck, Lungen). Sollte Ihnen Laufen nicht zusagen, so wären Wandern, Radfahren und auch Mountainbike weitere empfehlenswerte Ausdauersportarten. Vergessen Sie nicht, sich vor und nach einem sportlichen Training entsprechend aufzuwärmen bzw. abzukühlen. Mit anderen Worten: Beginnen Sie oder beenden Sie eine körperliche Belastung niemals abrupt.

Sportmedizinische Untersuchung

Vor Beginn eines Sportes oder eines intensiveren Trainings (z.B. Laufen, Radfahren) ist eine sportmedizinische Untersuchung empfehlenswert. Basierend auf einer genauen körperlichen Untersuchung und Leistungsdiagnostik ist der Sportarzt imstande, ein für jeden Menschen individuell „maßgeschneidertes“ Trainingsprogramm festzulegen, das sich vor allem an der körperlichen Leistungsfähigkeit des Einzelnen orientiert. Und dies wiederum ist die Grundvoraussetzung für das richtige (im Sinne von Gesundheitsförderung) Betreiben einer Sportart. Nur dieses individuelle Trainingsprogramm garantiert einen Trainingsfortschritt und verhindert das zu intensive Training mit all seinen negativen Folgen. Die-

EIN GESUNDER LEBENSSTIL BESTEHT AUS DREI SÄULEN:





se Empfehlung einer sportmedizinischen Untersuchung gilt prinzipiell für jeden sporttreibenden Menschen, auch für Kinder. Allerdings sollte eine solche Untersuchung für Personen über dem 35. Lebensjahr unentbehrlich sein, da sich ab diesem Alter gewisse Krankheiten (z.B. Herz) häufen und natürlich vor Aufnahme eines Trainings erkannt werden müssen.

Herzfrequenzgesteuertes Training

Sollten sie sich entschließen, in Form von Laufen oder Radfahren oder einer ähnlichen Ausdauersportart körperlich aktiv zu werden, so beachten Sie bitte folgendes:

Führen Sie Ihr Training nur mit mäßiger Intensität durch, nur dann haben Sie die von Ihnen gewünschten positiven Effekte für die Gesundheit. Die Intensität eines Trainings kann über die Herzfrequenz (Puls) gemessen und somit auch überwacht werden. Auch das ist keine neue Erkenntnis.

Bereits der Grieche Praxagoras (ca. 300 v. Chr.) befasste sich mit der Lehre vom Puls und dessen Bedeutung für Diagnose und Prognose.

Die Belastungsdauer sollte kontinuierlich mindestens 10 Minuten betragen bei täglichem Training; ein gesundheitliches Optimum scheint in einer Größenordnung um 30 bis 40 Minuten zu liegen, wobei offenbar 3 bis 4 mal wöchentlich genügen.

Die Belastungsintensität sollte individuell mindestens 50 Prozent der maximalen Kreislaufleistungsfähigkeit betragen, besser 70 Prozent. 50 Prozent entsprechen bei gesunden weiblichen und männlichen Personen unterhalb des 50. Lebensjahres einer Pulsfrequenz von etwa 130/min, 70 Prozent einer solchen von ca. 150/min. Jenseits des fünfzigsten Lebensjahres sollte für organisch gesunde Personen folgende Pulsfrequenzregel gelten:

$$180 \text{ minus Lebensjahre} = \text{Pulsfrequenz im Training}$$

Die Intensität des Trainings sollte also mittels der Herzfrequenz überwacht und gesteuert werden, man spricht deshalb auch vom „herzfrequenzgesteuerten Training“. Am einfachsten und zweckmäßigsten kann das mit einem Herzfrequenzmeßgerät getan werden. Eine gutes Herzfrequenzmeßgerät kostet zwischen öS 2.000 und 3.000. Eine Investition in Ihre Gesundheit, die sich auf alle Fälle lohnt und die aus der Sicht des Sportmediziners nur wärmstens empfohlen werden kann.

Gymnastik und Stretching

Hierbei sollte vor allem auf die Kräftigung von Rücken-, Bauch- und Schultermuskulatur besonderen Wert gelegt werden. Stretching heißt Dehnen, es sollen also besonders die bei vielen Menschen verkürzten Muskelgruppen gedehnt werden. Zwei- bis dreimal wöchentlich etwa 10 bis 15 Minuten (!) dürften bereits ausreichend sein, um die für

die Gesundheit erwünschten Effekte zu erzielen. Gymnastik und Stretching ist auch die beste Vorbeugung zum Beispiel gegen chronische Rückenprobleme, besonders wenn man älter wird. Auch hier ist, wie beim Ausdauertraining, die Regelmäßigkeit von Bedeutung.

Büchertips

„Ausdauer“, Beat Villiger, u.a. Thieme Verlag, Stuttgart, New York

ISBN 3-13-700401-4

„Dehn- und Kräftigungsgymnastik“ Hans Spring, u.a., Thieme Verlag, Stuttgart, New York, ISBN 3-13-691004-4



Der Autor, Dr. Peter H. Lauda, ist Oberarzt an der Grazer Universitätsklinik für Anästhesiologie und Intensivmedizin. Er ist auch Gesundheitsberater und Sportarzt.



REGELMÄSSIGE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT TRÄGT ZUR GESUNDHEITSFÖRDERUNG FOLGENDERMASSEN BEI:

Reduktion des Risikos, vorzeitig zu versterben.

Reduktion des Risikos, vorzeitig an einer Herzerkrankung zu versterben.

Reduktion des Risikos, an Diabetes mellitus zu erkranken.

Reduktion des Risikos, an Hypertonie zu erkranken.

Hilft, beim Hypertoniker den erhöhten Blutdruck zu reduzieren.

Reduktion des Risikos, an Darmkrebs zu erkranken.

Besserung von Depressionen und Angstzuständen.

Hilft, ein Normalgewicht zu halten bzw. wieder zu erreichen.

Hilft beim Aufbau und der Erhaltung von gesunden Knochen, Muskeln und Gelenken, beugt Osteoporose vor.

Hilft älteren Menschen, sich allgemein zu kräftigen, erhält die Fähigkeit, sich sicher zu bewegen, verringert das Sturzrisiko.

Fördert das psychisch-seelische Wohlbefinden.