

Die Vorteile von Bewegung

(Zusammenfassung aus DER SPIEGEL 5/2006)

Bewegung ist nicht nur als Prophylaxe zu den heute bekannten Wohlstandserkrankungen zu sehen, sondern auch direkt als Medizin anerkannt!

Bewegung wirkt stimmungsaufhellend. Eine Studie der Duke University (USA) zeigt, drei mal wöchentlich eine halbe Stunde schützt wie stimmungsaufhellende Medikamente.

Bei Stoffwechselerkrankungen und Gelenkverschleiß ist Nichtstun kontraproduktiv (Herbert Löllgen, Internist)! 90% der über 50-jährigen würde von Bewegung profitieren. Nur 10-20% der Bevölkerung erreichen die Minimalbeanspruchung, die der Gesundheit hilft.

Selbst schwer krebserkrankte Menschen profitieren von Bewegung (Deutsche Zeitschrift für Onkologie, Horst Michna, Universität München).

Bei Herzmuskelschwäche vermindert sich die Herzmuskulatur, durch mangelnde Bewegung umso mehr. Chronische Herzinsuffizienz kann durch Bewegung positiv beeinflusst werden.

Der Minimalgebrauch von Muskulatur ist fast so schädlich wie das Rauchen von Tabak.

Es ist falsch zu glauben, dass ein moderates Körpergewicht und vernünftige Ernährung ausreichend sind um dauerhaft gesund zu bleiben (Frank Booth, University Missouri Columbia). Biochemische Abläufe stocken im bewegungsarmen Körper. Blutfette ballen sich vermehrt zu Gallensteinen. Die Verdauung läuft schleppend, dadurch verlängert sich die Kontaktdauer mit krebserregenden Substanzen aus der Nahrung. Daraus resultiert ein 50% erhöhtes Risiko an Darmkrebs zu erkranken.

Aktivität wird von unseren Genomen erwartet, sonst ist es wahrscheinlich, dass eine pathologische Genexpression zu chronischen Erkrankungen führt.

Bewegung ist keineswegs eine nützliche Zugabe, um die Gesundheit zu verbessern, sondern vielmehr die Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglicht.

Das „Altern“ ist in hohem Maße das Resultat von Inaktivität (Heinz Mechling, Universität Bonn).

Wir altern nicht chronologisch sondern biologisch (Irwin Rosenberg, Tufts-University Boston, Human Research Center on Aging)!

Biomarker, die das biologische Alter definieren können, sind Muskelmasse, Kraft, metabolische Umsatzrate, Körperfettanteil, aerobe Kapazität,

Blutzuckertoleranz, Zusammensetzung der Blutfette, Blutdruck, Knochendichte sowie das Vermögen, die Körpertemperatur zu regulieren.

Tägliche körperliche Aktivität ist verbunden mit einem verringertem Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Gedächtnisschwund, Depression, Diabetes, Fettleibigkeit sowie für Brust- und Darmkrebsleiden.

Inaktive Muskulatur ist unfähig, Glukose aus dem Blut zu entnehmen (Glukoseintoleranz), dadurch konzentriert sich Glukose stärker im Blut. Um das zu regulieren, produziert die Bauchspeicheldrüse Unmengen an Insulin. Die Zellen werden resistent gegenüber Insulin (Hyperinsulinämie). Diese Tatsache resultiert in Diabetes.

Bewegung ist nützlich auch wenn das Körpergewicht nicht reduziert wird. In jedem Fall wird das Infarkt-Risiko verringert.

Sarkopenie (griech. Mangel an Fleisch)

Bei überwiegend passivem Lebensstil schrumpfen die Muskeln und werden durch Fett ersetzt. Daraus resultiert ein allmählicher Verlust der Leistungsfähigkeit.

Auch bei Senioren wird durch verstärktes Kraft- und Koordinationstraining die Trittsicherheit erhöht, die Folge sind weniger Knochenbrüche.

Läufer sind im Vorteil, bis zu 10 Jahren können sich Krankheiten gegenüber sich weniger bewegenden Menschen nach hinten verschieben (James Fries, Stanford University, California).

Durch Bewegung erhöht sich die Anzahl radikalfangender Enzyme in der Zelle, diese vernichten Sauerstoffradikale die den Herzmuskel schädigen (Universität Leipzig). Durch körperliche Anstrengung ist die Fließgeschwindigkeit von Blut höher. Diese erhöhten Scherkräfte führen dazu, dass im Inneren der Gefäße ein bestimmtes Enzym vermehrt hergestellt wird. Dieses Enzym sorgt für die Bildung des Botenmoleküls Stickstoffmonoxid, das seinerseits die Dehnbarkeit der Blutgefäße sicherstellt.

Körperliche Aktivität normalisiert nicht nur die biochemischen Abläufe, sondern lässt in Organen und Geweben neue Zellen heranwachsen (Universität Leipzig). Bewegung als körpereigene Stammzelltherapie! Dies gilt nicht nur für Körper- und Muskelzellen sondern auch für Gehirnzellen (Arthur Kramer, University of Illinois). Somit schützt Bewegung vor Demenz und Alzheimer, weil auch Ablagerungen (Amyloidplaques), die mit Alzheimer in Zusammenhang gebracht werden, sich verringern (Carl Cotman, University of California).