

# Bewegung ist Leben

Die Zahlen sprechen für sich. Nicht nur die Alterspyramide in der Bundesrepublik Deutschland, der Schweiz und in vergleichbaren Ländern ähnelt zunehmend einem Wasserkopf, auch die Krankheitsstatistiken nehmen einen für die Solidargemeinschaft ungünstigen, in absehbarer Zeit nicht mehr finanzierbaren Verlauf. Immer mehr Menschen leiden an den sog. Wohlstandskrankheiten, die heute unter dem Begriff „Metabolisches Syndrom“ zusammengefasst werden. Was auf den ersten Blick als eine Art gesundheitliches Kavaliersdelikt erscheinen mag, zeichnet sich bei näherem Hinsehen durch dramatische Konsequenzen aus. Neben Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhten Blutfettwerten ist vor allem der latente oder manifeste Diabetes mellitus mit einer dauerhaften Erhöhung der Insulinwerte im Blut (Hyperinsulinismus) für die Organmanifestationen der Krankheit verantwortlich. Jedes zweite Nierenversagen in der Bundesrepublik ist auf einen Diabetes mellitus zurückzuführen (jährlich 5 500), 6 000 Menschen erblinden pro Jahr aus dem selben Grunde, und rund 30 000 Amputation werden allein in Deutschland jährlich bei Diabetikern durchgeführt. Und dies sind nur die Zahlen einer einzigen Krankheit.

Die moderne Medizin verlängert das Leben kranker Menschen, heilen kann sie sie in vielen Fällen nicht. Ein Bluthochdruckpatient wird dies zeit seines Lebens bleiben, auch wenn Tabletten die gemessenen Werte normalisieren. Ohne Tabletten wäre der Hochdruck nach wenigen Stunden wieder da. Eine Heilung ist im fortgeschrittenen Stadium vieler Krankheiten auch gar nicht mehr möglich, vielmehr muss frühzeitig vorgebeugt werden. Und das wiederum geschieht eben nicht mit Medikamenten, sondern vor allem durch eine entsprechende Lebensführung. Dabei muss man nicht einmal die für manche Menschen bittere Pille *Sport* schlucken. Bereits ein bisschen *Bewegung*, nur wenige Schritte, die regelmäßig pro Tag zu Fuß zurückgelegt werden, haben bereits schützende Wirkung. Dafür braucht man keinen Trainingsanzug und keine Joggingschuhe. Schon bei einem durch Bewegung erzielten, minimalen zusätzlichen Energieverbrauch von 500 kcal *pro Woche* stellt sich ein messbarer Schutzeffekt ein. 500 kcal, das bedeutet ca. 1 km Gehstrecke pro Tag. Einmal täglich Brötchen holen und zurück, Aufzüge links liegen lassen, in der Mittagspause ein entspannender Spaziergang: Wenig und letztlich doch so unendlich viel. Das optimale Verhältnis von Aufwand und Wirkung findet sich – in grossen internationalen Studien bewiesen – bei etwa zwei Stunden netto Bewegung pro Woche (3x 40 min). Und der maximale Schutzeffekt ab etwa einer halben Stunde täglich.

Wir müssen umdenken. Die einfachen Dinge des Lebens, sagen weise Menschen, sollen uns wieder Freude machen. Die einfachen Dinge können uns auch gesund erhalten. Trendsportarten sind großartig, und das kürzlich für einen fünfstelligen Betrag erworbene custom-made Golfset macht uns mächtig stolz. Sport ist wirksam und macht Spaß. Aber es „*geht*“ auch viel einfacher: kleine Wegstrecken zu Fuss erledigen, Wandern, Radfahren, langsames Laufen usw.. Wäre diese Gesellschaft so mobil wie ihre Apparate (*Automobil, Mobilfunk, ...*), sie könnte sich viel Leid ersparen - und viel Geld.

Für viele Menschen ist es nur ein Klacks, vom direkten Weg in die Krankheit umzuschwenken zu mehr Gesundheit, Fitness, Lebensqualität. Insofern kann man die Heilsbotschaft unserer Tage auf wenige Worte reduzieren: Gehen? Walking? Laufen? Radfahren? - tu's einfach!

Dr. Thomas Wessinghage