



Fett und fit?

Haben Sie zehn Kilo zu viel auf den Rippen? Sind Sie an zig Diätprogrammen gescheitert? Wächst mit Ihrem Bauch auch die Sorge um die Gesundheit? Plagt Sie das schlechte Gewissen bei jedem leckeren Essen oder einem gutem Glas Wein? Grämen Sie sich nicht! Es gibt gute Nachrichten.

Ein Übergewichtiger kann durchaus gesünder sein als ein dünner Hering mit Idealgewicht. Das Attribut „schlank“ bedeutet nicht automatisch „fitter“. Das haben ame-

Schlanke sind nicht automatisch gesünder oder leistungsfähiger. **Bewegung** ist viel wichtiger als ein idealer Body-Mass-Index.

rikanische Forscher des Cooper Institutes in Dallas im Rahmen einer Langzeitstudie von 80 000 Patienten herausgefunden. Die einzig schlechte Nachricht: Das gilt nur, wenn man sich als Dickhüfter ausreichend bewegt. Das muss kein zeitaufwendiges Sportprogramm sein. „Schon kleine Verhaltensänderungen wie regelmäßiges schnelles Spazierengehen haben immense positive Auswirkungen“, sagt Klaus-Michael Braumann, Professor für Sportmedizin an der Universität Hamburg. Die körperliche Aktivität schwächt die negativen ge-➔



sundheitlichen Effekte des Übergewichts deutlich ab. Die Formel lautet: Fett und fett schlägt dünn und schlapp.

Gerade die Gruppe der „Moppeligen“, wie sie der Freiburger Sportmediziner Aloys Berg nennt, profitiert überproportional vom Mehr an Bewegung. „Moppelig“, das heißt in Zahlen ausgedrückt: ein Body-Mass-Index (BMI) von maximal 30. Der Wert berechnet sich, abhängig vom Alter, aus dem Körpergewicht dividiert durch das Quadrat der Körpergröße. Sportmediziner Berg schätzt, dass ein 40-Jähriger, der sich ausreichend bewegt, seine „durchschnittliche Lebenserwartung um bis zu zehn Jahre auf ein Lebensalter von 80 Jahren steigert“.

Das eigentliche Problem sind nicht die überschüssigen Pfunde, sondern der grassierende Mangel an Bewegung. Alle Welt jammert über fettreiche Ernährung oder quält sich durch Diäten, um dünner zu werden. Doch nur wenige sprechen über die Gefahr auf der anderen Seite der Energiebilanz: Die körperliche Faulheit. Die Menschen in den Industrienationen legen heute kaum noch zu Fuß längere Wegstrecken zurück. Sie benutzen Autos, öffentliche Verkehrsmittel, Aufzüge, Rolltreppen oder Laufbänder.

Das hat Folgen. Während heute ein Bewohner eines industrialisierten Landes unter ungünstigen Bedingungen „nur noch 500 Kilokalorien pro Woche zusätzlich zum Grundumsatz des Körpers verbrennt, waren es vor den Zeiten von Auto, Bus und Bahn etwa 20 000 Kilokalorien“, sagt Sportmediziner Berg. Wir müssten also heute im Schnitt 40-mal weniger essen als unsere Vorgänger, um die Bilanz wieder auszugleichen. „Das kann nicht funktionieren, also muss sich auf der Bewegungsseite der Gleichung etwas tun“, sagt Berg.

Die Untersuchungen amerikanischer Forscher bestätigen das: Ein durchschnittlicher US-Bürger, haben Wissenschaftler der Universität Tennessee herausgefunden, geht pro Tag 5000 Schritte. Zum Vergleich: Männliche Angehörige der Amish, einer amerikanischen Glaubensgemeinschaft, kommen pro Tag auf durchschnittlich 18 425 Schritte. Die Amish leben abgeschieden und lehnen Autos oder andere zivilisatorische Errungenschaften strikt ab.

Unglücklicherweise ist der menschliche Körper so konstruiert, dass er sich an abnehmende Belastungen gewöhnt. Bei Astronauten im All ist dies im Zeitraffer zu beobachten. Als Folge des Bewegungsmangels in der Schwerelosigkeit bilden sich

nicht nur Muskeln zurück, auch die Knochensubstanz nimmt deutlich ab. Ähnliche Effekte zeigen sich auf Dauer bei bewegungsarmen „Couchpotatoes“, die den großen Teil ihres Lebens sitzend oder liegend verbringen. Mit zunehmendem Alter schwindet noch dazu der Bewegungsdrang.

Diese Bequemlichkeit hat ihren Preis: Schon jetzt sterben pro Jahr etwa 1,9 Millionen Menschen weltweit an den Folgen des Bewegungsmangels, schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO. „Der Mensch ist von der Natur als Raubaffe konzipiert“, sagt Braumann. „Der Körper braucht Bewegungsreize. Fehlen diese, wird er schneller krank.“

Braumann ist Gastgeber eines Kongresses deutscher Sportmediziner, der seit diesem Mittwoch in Hamburg tagt. Das Motto der Veranstaltung: „Bewegung ist Leben.“ Die Wissenschaftler wollen die gesundheitsförderlichen Effekte der Bewegung stärker ins Bewusstsein rufen.

Als medizinisch sicher gilt, dass regelmäßige körperliche Aktivität...

- Herzinfarkten vorbeugt oder nach einem Infarkt Herzfunktionen wiederherstellt,
- die Blutdruckregulation verbessert,
- vor Stoffwechselkrankheiten schützt,
- Brust-, Prostata- und Darmkrebs vorbeugt,
- Knochenkrankheiten verhindert,
- psychische Leiden lindert,
- die Hirnleistung verbessert sowie Alzheimer oder Altersdemenz vorbeugt.

Seit langem wissen die Mediziner um die heilende und präventiven Wirkungen von Bewegung für Herz und Kreislauf. Doch jetzt haben viele Studien und Forschungsberichte weitere positive Effekte zu Tage gefördert. Beispiel Immunsystem: Wer sich körperlich anstrengt, löst eine Kaskade von Reaktionen aus. Der Körper schüttet Hormone, Adrenalin, Endorphine und Cortisol aus. Noch acht bis zwölf Stunden später „stellen wir eine starke Aktivität der körpereigenen Killerzellen fest, die Viren oder Krebszellen angreifen“, erläutert Berg. Dies ist der Hauptgrund für die vorbeugende Wirkung gegen Prostata- und Brustkrebs.

Forscher vermuten, dass vor allem die bewegungsbedingten Hormonschwankungen ein gutes Training für den Körper sind. „Wenn ein bestimmtes Hormon in leicht erhöhter Konzentration auftritt, ist Gefahr im Verzug. Bewegung hilft, den Körper an höhere Schwankungsbreiten des Hormonspiegels zu gewöhnen“, sagt Berg. Der Körper lernt, die Hormonzufuhr besser zu regu- »

Der Körper braucht **Bewegungsreize**, sonst wird er krank

lieren. Gerade Übergewichtige können so ihr Diabetesrisiko deutlich verringern.

Bei Darmkrebs-Prävention vermuten die Forscher positive Effekte auf Grund des beschleunigten Darmtransits. Körperliche Aktivitäten wie Laufen bilden mehr Muskelmasse, die mehr Fett verbrennt und zudem stimulieren die Stöße das Wachstum der Knochenzellen und beugen somit Knochenkrankungen wie Osteoporose vor.

Vor allem für geistig arbeitende Menschen sind die leistungssteigernden Wirkungen von mehr Bewegung wichtig. Einige sind simpel und bekannt, andere komplex und noch nicht hinlänglich erforscht. „Viele vergessen, dass körperliche Anstrengung die Erholungsfähigkeit des Körpers positiv beeinflusst“, sagt Sportmediziner Braumann. Nach einem strammen Abendspaziergang reagiert der Körper mit Müdigkeit, der anschließende Schlaf ist tief und erholsam. „Das ist sehr empfehlenswert für Menschen, die großem psychischen Stress ausgesetzt sind und abends schlecht abschalten können“, sagt Braumann. Sie gehen dann ausgeruhter in den nächsten Tag, sind deutlich leistungsfähiger.

Der Neuroinformatiker Hubert Dinse von der Universität Bochum vermutet, dass körperliche Aktivität sogar den altersbedingten Leistungsabfall des Gehirns kompensieren kann. Er hat in einem Versuch altersschwache Ratten, die bisher nur ihren stupiden Käfig kannten, in eine neue Umgebung mit vielen Bewegungsanreizen gesetzt. Dies hatte drastische Auswirkungen auf die Gehirne der Ratten. Ihre für die Koordination zuständigen Hirnareale bildeten sich neu und erreichten das Niveau von Jungtieren. Auf diese Weise entstand sogar ein neuer Teil des Gehirns.

Auf den Menschen übertragen bedeutet das: Körperliche Aktivität hält geistig fit, kann sogar schlauer machen. Untersuchungen der University of Virginia bestätigen dies. Schnelles Gehen trainiert das Gehirn älterer Menschen – sie erkrankten nur halb so häufig an Demenz oder Alzheimer wie untätige Altersgenossen.

Dabei muss es nicht immer ein schweißtreibendes Sportprogramm sein. Schon ein paar Schritte mehr pro Tag haben große Wirkung. Nach Angaben des Bundesgesundheitsministeriums geht ein Manager durchschnittlich nur noch 3000 Schritte pro Tag. Eine Hausfrau mit Kindern kommt immerhin auf 13 000 Schritte. Das Ministerium empfiehlt vor allem Bürohengsten, täglich 3000 zusätzliche Schritte zu gehen. Die kommen schnell zusammen: Aufzüge meiden, stattdessen die Treppe

nehmen, eine Station vor der Zielhaltestelle aussteigen und den Rest zu Fuß zurücklegen, nach dem Mittagessen mit Kollegen einen Spaziergang machen, stehend telefonieren, am Flughafen nicht träge in der Lounge auf das Boarding warten, sondern durch die Gänge flanieren.

„Mit solchen kleinen Verhaltensänderungen kann man etwa 1000 Kilokalorien pro Woche zusätzlich verbrennen“, erläutert Sportmediziner Berg. Das reicht aber noch nicht. Die Wissenschaftler sind sich weitgehend einig, dass jeder Mensch pro Woche mindestens 2000 Kilokalorien zusätzlich zum Grundumsatz des Körpers in

Kilometer zu erreichen sind. Die Aufzüge fahren derart langsam, dass alle freiwillig die Treppen benutzen.

Wem schnelles Gehen zu öde ist, sollte dennoch behutsam mit einem leichten Sportprogramm beginnen. Risikogruppe Nummer eins sind leistungsorientierte Manager, die früher sehr sportlich waren, doch inzwischen eher zu den Moppeligen zählen. Diese Menschen starten gern mal mit einem schnellen 60-Minuten-Lauf und wissen nicht, dass sie Leib und Leben riskieren: „Wer jahrelang nichts getan hat und plötzlich voll aufdreht, überlastet das Herz-Kreislauf-System“, sagt Sportmediziner Berg. „Bei älteren Menschen mit unentdeckten Vorerkrankungen kann das zum Herzinfarkt führen.“

Der Hamburger Sportmediziner Dirk Lümkemann empfiehlt deshalb mehr Nachhaltigkeit bei Bewegung. Auf Seminaren, die er im Auftrag von Unternehmen mit deren Führungskräften durchführt, entwickelt er auf der Grundlage medizinischer Daten für jeden Teilnehmer einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Manager und Trainer bleiben nach dem zweitägigen Seminar mindestens sechs Monate im ständigen Austausch, um Fortschritte und Änderungen zu besprechen. „Wichtig ist, dass die Leute am Ball bleiben“, sagt Lümkemann.

Jörg Fuhr ist nach einem solchen Seminar am Ball geblieben. Dreimal in der Woche steht der Vertriebsleiter der DB Real Estate Management inzwischen um viertel nach sechs auf und läuft durch einen nahegelegenen Wald. Nach jahrelanger sportlicher Abstinenz musste sich der 43-Jährige anfangs ziemlich umstellen: „Als ich noch jung war, bin ich gegen die Uhr gelaufen, wollte möglichst schnell sein. Heute laufe ich mit dem Pulsmesser.“

Fuhr sagt über sich selbst, dass er durchaus noch ein paar Kilo abnehmen könnte, doch „dafür esse ich einfach zu gern“. Um Gewichtsreduktion gehe es ihm auch gar nicht. Fuhrs Hauptantrieb ist der Wunsch nach Gesundheit. „Ich übernehme im Job Verantwortung für meine Mitarbeiter. Die Verantwortung für mich und meine Gesundheit habe ich lange Zeit vernachlässigt.“ Die späte Einsicht fällt ihm nicht immer leicht umzusetzen: Wenn morgens der Wecker klingelt, muss er sich jedes Mal aufs Neue motivieren, aufzustehen. Doch nach den ersten Minuten auf der Piste ist die Qual vergessen: „Das Gefühl, bei Sonnenaufgang allein in der frischen Luft durch den Wald zu laufen, ist unschlagbar.“ ■

andreas.grosse-halbuer@wiwo.de



Bewegung umsetzen sollte. Das entspricht etwa vier Spaziergängen von jeweils einer halben Stunde. Wichtig dabei: Ein flottes Tempo vorlegen, damit die Herzfrequenz auf einen Puls von etwa 100 hochgeht. „Dann erreicht man eine Geschwindigkeit von sechs Kilometer pro Stunde und verbrennt etwa 250 Kilokalorien“, rechnet Sportwissenschaftler Berg vor. So verlieren zur Dicklichkeit neigende Menschen zwar nicht viel Gewicht, aber sie gehen buchstäblich gesünder durchs Leben.

Einige Unternehmen haben inzwischen erkannt, dass sie mit gesundheitsfördernden Maßnahmen die Fehlzeiten ihrer Mitarbeiter senken können. Sie bieten deshalb unternehmenseigene Fitnesscenter (WirtschaftsWoche 27/2005) an, schicken ihre Führungskräfte zu Check-ups oder greifen zu architektonischen Tricks, um Mitarbeiter auf Trab zu bringen. Die US-Telefongesellschaft Sprint beispielsweise hat ihren Hauptsitz in Kansas City so konstruiert, dass die Gebäude nur über Fußmärsche von bis zu einem

ILLUSTRATION: THOMAS DI PAOLO



Ihr Personalbedarf reflektiert die Unternehmenssituation

Konjunkturaufschwung oder ein neuer Geschäftsbereich – Rezession oder eine Umstrukturierung – entweder Sie suchen dringend Personal oder Sie haben keinen Einstellungsbedarf.

Mit **access Recruiting Process Outsourcing** bleiben Sie flexibel. Denn wir rechnen nur nach tatsächlichen Stückzahlen ab. Kaum Einstellungsbedarf – kaum Kosten. Versierte Personalberater, effiziente Prozesse und eine top-moderne Technologie verschaffen Ihnen dabei höchste Qualität.

www.access.de/rpo – email: rpo@access.de – Tel: (02 21) 95 64 90 210

efficient recruiting solutions

access >>



Einziehen und aufleben.

HUF HAUS

Das Original · Seit 1912

Begegnen Sie HUF HAUS. In einem unserer 16 Musterhauszentren europaweit oder im Internet.

HUF HAUS GmbH & Co. KG
56244 Hartenfels/Westerwald
Telefon 0 26 26 / 76 10
Telefax 0 26 26 / 76 11 03
www.huf-haus.de
www.huf-objektbau.de
info@huf-haus.de