

# Bewegungschancen nutzen

*Diese Szene ist wohlbekannt: Eine mit Menschen eng gefüllte Rolltreppe neben der breiten und leeren Treppe am U-Bahn-Ausgang. Ein typisches Beispiel für eine funktionierende Inaktivitätsfalle mit einer direkt daneben liegenden verpassten Bewegungschance.*

Dr. med. Dirk Lünkemann, Hamburg

## Der bequeme Arbeitstag

**A**kzeptieren kann man dieses Verhalten, wenn es sich um Sportler handelt, die ihren Muskelkater pflegen oder um Verletzte, die sich nicht belasten dürfen. Sicher wird das aber nur ein winziger Bruchteil dieser Inaktiven sein. Die meisten gehören vermutlich zu den Menschen, die ohnehin zu wenig körperlich aktiv sind: Morgens direkt vom Frühstück ins unmittelbar vor dem Haus geparkte Auto. Der Parkplatz möglichst nah am Büro. Wer am höchsten in der Hierarchie steht, hat den Parkplatz gleich an der Eingangstür. Mit dem Aufzug in die passende Etage und erst einmal auf dem Bürostuhl Platz nehmen. Dauersitzend viel telefonieren und mailen, und

dann ist endlich Mittagspause. Der Fahrstuhl führt zum Glück direkt in die Kantine. Anschließend wieder mit dem Fahrstuhl zurück und vom Mittagessen ausruhen. Nachdenken geht sowieso noch nicht richtig, denn das Essen will ja verdaut werden. Bis dahin kann man sich die Zeit mit einer kleinen Süßigkeit aus der Schublade vertreiben. Beim Meeting am Nachmittag, das man ebenfalls bequem per Fahrstuhl erreicht, warten schon die leckeren Kekse. Die mit Schokolade sind immer am schnellsten weg. Ist der Tag geschafft, geht es ein paar Schritte zum Auto und schnell nach Hause auf die Couch. Vielleicht vorher noch rasch ein paar Brote und dann ein kühles Bier oder Wein. Wenn es richtig gut läuft, sind noch ein paar Snacks im Haus, und der Tag klingt gemütlich aus. Die Aktivitätsbilanz sieht allerdings grausam aus:

bis auf die paar Schritte zum Auto keine Bewegung.

## Der inaktive Teufelskreis

Vielleicht ist dieses Beispiel etwas übertrieben, aber ganz weit weg von der Realität ist es sicher nicht. Denn: Erschreckenderweise sind nur 13 Prozent der Deutschen viermal pro Woche eine halbe Stunde auf einem moderaten oder anstrengenden Niveau körperlich aktiv. Das bedeutet, die Verführungen zur Inaktivität funktionieren wunderbar. Die Rollbänder im Flughafen sind sehr einladend. Sie sind am besten zu benutzen, wenn man sich dabei auf dem Griff seines Roll(!)koffers abstützt. Jede Chance, sich auch nur leicht anzustrengen, wird abgewendet. Autofenster (für die Drive-in-Bestellung) und Türen gehen automatisch auf. Für die Getränkeboxen gibt es den preiswerten Nachhause-Service, ganz zu schweigen von den prima Haushaltshilfen, wie elektrische Dosenöffner und Pfeffermühlen oder







Brotschneidemaschinen. Alles Fallen, die Inaktivität und Bequemlichkeit fördern.

Man hat fast den Eindruck, dass mit jeder neuen Errungenschaft gleichzeitig die Bereitschaft abnimmt, aktiv zu sein. Sich anzustrengen ist unangenehm, und Schwitzen geht nur in der Sauna oder Sonne. Mit zunehmender Faulheit und steigendem Alter dreht sich diese Trägheitsspirale immer schneller abwärts. Je weniger aktiv der Lebensstil gestaltet wird, desto weniger belastbar wird der Körper. Die ab dem 30. Lebensjahr einsetzende Leistungsminderung wird beschleunigt, und es/man geht immer weniger.

### Die persönliche Gesundheitsstrategie

Die Folgen sind dramatisch bzw. die Chancen riesengroß: Schätzungsweise mehr als 6.500 Herz-Kreislauf-Todesfälle könnten in Deutschland jedes Jahr vermieden werden, wenn nur die Hälfte aller körperlich inaktiven Männer im Alter von 40 bis 69 Jahren dies moderat ändern würde. Vermutlich sind 2,5 Prozent der gesamten Gesundheitsversorgungskosten eines Industrielandes der körperlichen Inaktivität in der Bevölkerung zuzurechnen. Für Deutschland werden

5,6 Milliarden Euro errechnet, bezogen auf das Jahr 2002. Eine Ersparnis, die durch eine weitgehend kostenfreie Investition jedes Einzelnen erzielt wird, der damit nicht nur einen gesellschaftlichen Beitrag leistet, sondern vor allem etwas Gutes für sich selber tut.

Jeweils 44 Prozent der Deutschen sagen, Gesundheit sei ihnen das Wichtigste für 2006 und körperlich aktiver zu sein, sei ihr Silvestervorsatz. Der innere Schweinehund, für den der Jahreswechsel immer ein besonders freudiges Ereignis ist, hat allerdings meistens schon in den ersten Januartagen leichtes Spiel. Wer nämlich bei dem sehr unkonkreten wie „mehr bewegen“ bleibt, hat kaum eine Chance. Ohne eine realistische Zielsetzung mit konkreter Planung läuft fast nichts. Wer aber setzt sich schon in der Silvesternacht oder am Neujahrsmorgen hin und entwickelt seine persönliche Gesundheitsstrategie für das nächste Jahr? Kurioserweise gelingt dies aber dann im Job beim Strategiemeeting nach dem Weihnachtsurlaub.

### Das unbequeme Leben

Es sollte also gar nicht so schwer sein, die aus dem Berufsleben bekannten Methoden zu übertragen und etwas

an seiner eigenen Wettbewerbsfähigkeit zu tun. Also: nicht jedes Jahr ein Kilo mehr auf die Waage, sondern jedes Jahr mehr Bewegungschancen nutzen.

Empfehlen Sie daher Ihren Patienten:

- Machen Sie sich das Leben unbequem und empfinden Sie Anstrengung als etwas Angenehmes.
- Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie etwas vergessen haben, sondern genießen Sie mit Freude den zusätzlichen Gang.
- Spüren Sie die Muskeln beim Tragen und lächeln Sie bei der Belastung.
- Freuen Sie sich, wenn die nahen Parkplätze belegt sind oder das Flugzeug vom hintersten Gate abfliegt.
- Machen Sie Rollbänder, -treppen und Fahrstühle zu Tabuzonen.

Dazu braucht man kein Sportler zu sein oder zu werden. Jeder gewinnt mit jedem Schritt!



*Dr. med. Dirk Lümekemann, Sportmediziner und Diplom-Sportlehrer; seit 2000 Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund) e.V.; Seminaranbieter für betriebliches Gesundheitsmanagement.*

*Korrespondenzadresse:  
padoc®  
Jungfrauenhal 53, 20149 Hamburg  
E-Mail: dirk.luemekemann@padoc.de*

*Fordern Sie die Literaturliste bei der Redaktion an oder besuchen Sie die CMA im Internet unter [www.cma.de](http://www.cma.de)*