



# Wer rastet, der rostet

## Warum Bewegung so wichtig ist

*Dass für unser Dasein Bewegung unentbehrlich ist, haben Forscher schon vor längerer Zeit erkannt. Inzwischen weiß man zuverlässig, dass Bewegung das A und O für die Erneuerung der Zellen in unserem Körper ist und sogar für das Wachstum neuer Zellen in unserem Gehirn sorgt. Dr. Dirk Lümekemann, selbst so oft wie möglich sportlich aktiv, ist ein Verfechter körperlicher Bewegung und engagiert sich mit Seminaren für betriebliche Gesundheitsförderung.*

Unsere Vorfahren waren natürlicherweise gezwungen, ihre Muskulatur ausgiebig zu betätigen. Galt es in Urzeiten, strapaziöse Wege zurückzulegen, mit Behändigkeit und Ausdauer durch Laufen, Bücken, Recken und Klettern Pflanzennahrung zu sammeln sowie Wild aufzuspüren und zu erlegen, so hat sich unser Alltag im Laufe der Jahrtausende bis heute durch die technische Entwicklung grundlegend verändert.

Das Ergebnis: Die meisten Menschen in unseren Breiten haben nun eine Tätigkeit, die sie körperlich zu wenig fordert. Bevorzugtes Fortbewegungsmittel ist bei vielen heute das Auto. Die Freizeit bringt ebenfalls kaum einen körperlichen Ausgleich, nicht selten endet der Tag vor dem Fernseher.

Genetisch hat der moderne Mensch aber immer noch das biologische Rüstzeug für ein bewegtes Leben und ist auf die ursprünglichen Erfordernisse in der Steinzeit ausgerichtet. Daher reicht es nach Meinung des Evolutionsforschers

Frank Booth von der University of Missouri in Columbia (USA) nicht aus, allein durch kontrolliertes Essen das Gewicht zu halten, um Krankheiten und vorzeitiger Alterung vorzubeugen. Unsere genetische Ausstattung erfordert zusätzlich nach wie vor Bewegung und Aktivität.

Um das biologische Altern hinauszuzögern, muss der Mensch seine Körperfunktionen auf Trab halten. Ideal dazu ist eine Kombination aus Herz-Kreislauf- und Krafttraining. Auch der Untrainierte kann im Alter noch damit anfangen und erhöht so die Chancen auf ein langes, gesundes Leben. Das fanden Mediziner und Sportwissenschaftler der Tufts University in Boston heraus.

### Nicht nur für Gesunde

Hat man in früheren Zeiten Herzkranken in erster Linie Ruhe verordnet, so wird heute ihre Therapie von Sport begleitet wie z. B. Schwimmen, Walking oder Radfahren. Die amerikanische

Krebschirurgin Carolyn M. Kaelin, selbst Brustkrebspatientin, berichtet in ihrem jüngst erschienenen Buch „Living through breast cancer“, dass körperliche Bewegung das Leben von Brustkrebspatientinnen verlängern und – laut einer wachsenden Anzahl von Studien – die Wahrscheinlichkeit von Rückfällen verringern kann. Sie empfiehlt, so früh wie möglich nach der Diagnose mit einem Fitnessprogramm zu beginnen.

Immer mehr Ärzte bauen dosiertes Bewegungstraining in die Behandlung ein und erwirken damit eine Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit ihrer Patienten und dazu auch eine Reduzierung der teuren Medikamente. Dreimal wöchentlich eine halbe Stunde lang körperliche Anstrengung schützt ebenso wirksam vor Missmut und Depression wie tägliche Stimmungsaufheller – so das Ergebnis einer Vergleichsstudie der amerikanischen Duke University.

#### **Alterserscheinungen hinauszögern**

Auch die Alters- und Demenzforschung bis hin zur Alzheimerforschung verfügt über immer mehr Erkenntnisse, die die Bewegungstheorie von Frank Booth unterstützen. Ohne das Mindestmaß von 30 Minuten täglich an leichter körperlicher Aktivität, „die unsere Genome erwarten“, so seine Überzeugung, ist es wahrscheinlich, dass die sich einstellenden und bisher als naturgegeben hingegenommenen Alterserscheinungen sich viel früher zu manifesten Erkrankungen und chronischen Leiden entwickeln. Der körperliche Verfall verzögert sich erheblich bei alten Menschen, wenn sie ihre Muskeln regelmäßig betätigen. Das kommt ebenso den Knochen zugute und bewahrt besser als Medikamente vor Brüchen und Operationsfolgen, wie eine großangelegte Studie bewiesen hat.

Bei körperlicher Anstrengung fließt das Blut schneller durch die Adern. In den Gefäßen wird ein bestimmtes Enzym vermehrt gebildet, das seinerseits die Bildung von Stickstoffmonoxid anregt. Dieses hält die Blutgefäße elastisch. Das bedeutet: Bewegung verhindert oder reduziert die Verkalkung der Gefäße, ist also nachgewiesenermaßen ein natürliches Mittel gegen Arteriosklerose, Wegbereiterin für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Raucherbein mit Amputationsfolge.

Nicht nur die biochemischen Vorgänge im Körper vermag vermehrte Aktivität zu beeinflussen, sie lässt auch neue Zellen heranwachsen, wie Leipziger Ärzte in Versuchen nachgewiesen haben: Männer mit Raucherbein im Anfangsstadium joggten vier Wochen lang auf dem Laufband. Bei ihnen verdreifachte

sich die Zahl der zirkulierenden Stammzellen, und diese begannen, die versehrten Gefäße von innen zu reparieren. Der Leipziger Herzspezialist Hambrecht meint daher, Bewegung sei womöglich eine „körpereigene Stammzelltherapie“.

Gerontologen und Psychiater können inzwischen der bekannten Tatsache, dass bei der Alterung täglich Tausende von Nervenzellen im Gehirn zugrunde gehen, positive Erkenntnisse entgegensetzen: Im Gehirn von Probanden, die bei Tests auf dem Laufband am besten abschnitten, starben zwar auch Zellen ab, doch gleichzeitig bildeten sich in erhöhtem Maße neue. Weitere Experimente zeigten, dass bei bewegungsfreudigen Personen auch die Gehirne eine höhere Aktivität aufweisen. Fitnesstraining verbessert also die Leistung von Nervenzellen im ganzen Körper. Die Ärzte können heute davon ausgehen, dass ältere Gehirne viel anpassungsfähiger und formbarer sind, als man es ihnen früher beigebracht hat, so der Psychologe Arthur Kramer von der University of Illinois.

Mit ein wenig bewusstem Engagement kann jeder von uns etwas gegen Bewegungsmangel tun und damit ein Stück mehr Lebensqualität gewinnen, Krankheiten vorbeugen, vorhandene Leiden und Schmerzen mildern und die Lebensdauer verlängern.

Wir sprachen hierüber mit dem erfahrenen Sportmediziner und Gesundheitsmanager Dr. Dirk Lümekemann, der vor 6 Jahren das Unternehmen padoc® gegründet hat, mit dem er Gesundheitsseminare für Führungskräfte und Beratungen zum betrieblichen Gesundheitsmanagement anbietet:

**mhplusdu:** Herr Dr. Lümekemann, Prävention zur Gesunderhaltung der Mitglieder wird bei der mhplus seit einiger Zeit groß geschrieben. Wie schätzen Sie als Arzt und Diplom-Sportlehrer Sport und Bewegung als Präventionsmaßnahme ein?

**Dr. Lümekemann:** Absolut hochrangig. Bislang wurde völlig versäumt, die Ursachen für die meisten oder für die wichtigsten so genannten Zivilisationserkrankungen wirklich anzugehen. Wenn man bedenkt, wie viele Kosten dadurch einzusparen wären! Es gibt gerade eine neue Studie, die berichtet, dass z. B. Dickdarmkrebs und Schlaganfall zu 70 %, die koronare Herzkrankheit zu 80 % und Diabetes sogar zu 90 % vermeidbar sind. Allein dadurch, dass sich Lebensgewohnheiten der Menschen verbessern. Deshalb müsste eigentlich jede Krankenkasse, das gesamte Gesundheitssystem, in allererster Linie darum bemüht sein, das Gesundheitsverhalten der Menschen zu verändern, denn das ist der vielversprechendste Ansatz. Gerade

jetzt in der Diskussion um die Reform im Gesundheitssystem wird der Faktor Prävention noch viel zu wenig berücksichtigt. Eine wirkliche Verbesserung der gesamten Situation entsteht nur dann, wenn Prävention tatsächlich mit sinnvollen Konzepten als großer Schwerpunkt umgesetzt wird.

**mhplusdu:** Arbeiten Sie mit anderen Institutionen zusammen, oder gibt es einen besonders nennenswerten Gedanken- und Erfahrungsaustausch bezüglich des Breitensports?

**Dr. Lümke****mann:** Ja, im Rahmen meiner Tätigkeit als Generalsekretär des Deutschen Sportärztebundes arbeite ich unter anderem mit dem Deutschen Sportbund zusammen. So findet man z. B. über das Programm „Sport pro Gesundheit“ neben sehr vielen hervorragenden Angeboten bundesweit mehr als 200 Sportmediziner, die für die Untersuchung von Gesundheitssportlern besonders qualifiziert sind.

**mhplusdu:** Was halten Sie von körperlicher Bewegung als Bestandteil der Therapie bei Kranken und chronisch Leidenden?

**Dr. Lümke****mann:** Sehr viel! Wenn ich an die langzeiterkrankten Mitarbeiter in Unternehmen denke: Da fehlt oft ganz das Verständnis dafür, dass man durch Verbesserung des eigenen Gesundheitsverhaltens auch tatsächlich wieder arbeitsfähig werden kann. Die Eigenverantwortung auch bei chronisch Kranken und Langzeiterkrankten zu stärken und sie über eine Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens, zusammen mit einer möglicherweise sinnvollen Anpassung des Arbeitsplatzes, in Richtung Arbeitsfähigkeit zu bringen, ist ein wichtiger Ansatzpunkt. Körperliche Aktivität bei der Rehabilitation ist genauso als entscheidendes und zentrales Therapeutikum einzusetzen, wie dies schon für die Vorbeugung gilt. Es gibt kaum eine Erkrankung, bei der durch eine Veränderung der Lebensgewohnheiten nicht positive Einflüsse nachgewiesen sind. Und darum sollte man den chronisch Kranken, z. B. den Rückenkranken, viel mehr sagen: „Weniger leiden und mehr bewältigen!“

**mhplusdu:** Viele nehmen sich oftmals vor, Sport oder mehr Bewegung in ihren Tagesablauf einzubauen, scheitern aber immer wieder. Haben Sie da einen besonderen Tipp für unsere Leser?

**Dr. Lümke****mann:** Die meisten Vorhaben scheitern deshalb, weil viele Menschen falsche Prioritäten setzen. Zu sagen, „Ich habe keine Zeit“, bedeutet nichts anderes als: „Es ist mir nicht wichtig.“ Ein Minimalprogramm gelingt auch bei einer 60-Stunden-Woche, umfangreichen familiären Verpflichtungen usw. Dazu braucht man allerdings eine gute Planung. Dass

Dr. Dirk Lümke

*Dr. med. Dirk Lümke*, geboren 1963, war nach einem Sportstudium an der Deutschen Sporthochschule in Köln und anschließendem Medizinstudium in Essen bis 1996 ärztlicher Mitarbeiter am Institut für Sport- und Präventionsmedizin der Universität in Saarbrücken. Danach leitete er drei Jahre lang das konzernweite Gesundheitsmanagement der SPAR-Handels AG. Seit 2000 bietet er mit seinem Unternehmen padoc® Analysen, Beratung, Seminare und Coaching zum betrieblichen Gesundheitsmanagement an. Heute ist er außerdem Generalsekretär der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (Deutscher Sportärztebund e. V.) sowie Lehrbeauftragter der Universität Hamburg.

so viele schon nach kurzer Zeit wieder aus Gesundheitssport-Angeboten oder den Fitness-Studios aussteigen, liegt häufig daran, dass sich die Leute einfach zu viel oder etwas Unpassendes vornehmen, das zwar wünschenswert, aber zunächst nicht realistisch ist. Darum ist der entscheidende oder wichtigste Tipp, sich nur das vorzunehmen, von dem man überzeugt ist, dass es auch gelingt. Wenn man z. B. erfährt, dass drei Mal die Woche 30 Minuten Joggen prima wäre, dann ist es für jemand, der sein Leben lang noch nie Sport gemacht hat, realistischer, zunächst einmal seinen Alltag aktiver zu gestalten, indem er z. B. Treppen benutzt und nicht den Fahrstuhl oder indem er vielleicht zu Fuß kleine Strecken bewältigt – kurz: indem er die Bewegungschancen, die im Alltag gegeben sind, einfach nutzt. Und damit anzufangen ist schon der erste Schritt im wahrsten Sinne des Wortes.

**mhplusdu:** Wie sorgen Sie selbst für ausreichende Bewegung in Ihrem Alltag?

**Dr. Lümke****mann:** Indem ich stets auf der Suche nach Bewegungschancen bin, z. B. Dinge zu tragen, zu Fuß zu gehen oder mit dem Rad zu fahren, und alle „Inaktivitätsfallen“ meide. Das ist im Alltag quasi mein Motto: Anstrengung genießen. Ansonsten treibe ich natürlich viel Sport, spiele z. B. regelmäßig – d. h. mindestens zwei bis drei Mal pro Woche – Tennis, gerne morgens um 7.00 Uhr, wenn der innere Schweinehund noch schläft.

**mhplusdu:** Herzlichen Dank für das interessante Gespräch, Herr Dr. Lümke