

PRÄVENTION IM FITNESSCLUB



INSTITUT FÜR
INNOVATIONSTRANSFER

UNIVERSITÄT BIELEFELD

ZENTRUM FÜR SPORTMEDIZINISCHE PRÄVENTION

PRÄVENTION STATT REHABILITATION!

Von Univ.-Professorin Dr. med. Elke Zimmermann

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist seit 1900 um ca. 30 Jahre gestiegen. Vielleicht veranlasst diese rein statistische Feststellung zu dem Trugschluss, der Gesundheitszustand in der Bevölkerung habe sich in den letzten 100 Jahren spürbar verbessert. Das ist nicht der Fall. Der Gesundheitszustand hat sich eher dramatisch verschlechtert. Die heute Sechsjährigen werden im Durchschnitt das Lebensalter ihrer Elterngeneration wohl erstmalig nicht mehr erreichen. Führende Sportmediziner überlegen deshalb bereits, ob es anstelle des üblichen Sportunterrichtes nicht sinnvoller sei, die Kinder in einen Fitnessclub zu schicken. Was nützt es, so argumentieren sie, wenn die Kinder im Schulunterricht die japanische Hechtrolle üben, aber für die Entwicklung ihrer Kraft- und Ausdauerleistungsfähigkeit nicht genügend unternommen werde.

Nicht wegen ihrer guten Gesundheit, werden die Menschen immer älter, sondern mit Hilfe jahrelanger Therapien. Aber wer soll diese oft jahrzehntelangen Therapien finanzieren? Wir brauchen neben den besseren Therapien vor allem eine bessere Gesundheit der Bevölkerung. Die Menschen sollten sich nicht auf die Therapierbarkeit ihrer Erkrankung verlassen, sondern Krankheit zu vermeiden versuchen. Weniger Therapie und Rehabilitation mehr Prävention und Intervention lautet das Motto unserer Zeit.

„Wie jung sind Sie wirklich?“ So oder ähnlich lauten in den Lifestyle-Zeitschriften die Titel von Tests zur Bestimmung des biologischen Alters. Wer jünger sein und jünger aussehen möchte als er laut seines kalendarischen Alters ist, muss nur wenig beachten:

- Die genetische Veranlagung hat mit weniger als 25 % einen geringen Anteil.
- Für eine gute Gesundheit benötigt man heutzutage eine gute Bildung,
- vernünftige Lebensgewohnheiten (regelmäßiger Schlaf, weniger Drogenkonsum),
- eine ausgewogene, gesunde Ernährung,
- ausreichende, aktive Entspannungsmaßnahmen und
- regelmäßiges Fitnesstraining (Kraft und Ausdauer).

Damit geben sich Lifestyle und Gesundheit im Fitnessclub die Klinke in die Hand. Die Fitnessclubs nehmen als Dienstleister in der Prävention eine ganz zentrale Rolle ein, weil sie Präventionstraining in einem angenehmen Rahmen anbieten. In einer angenehmen Atmosphäre, mit Spaß und unter Gleichgesinnten fällt es den Kunden leicht, ein präventiv orientiertes Training in ihre Freizeitaktivitäten zu integrieren.

Wenn man die Ärzte fragt, für wie viele ihrer Patienten ein geeignetes Präventionstraining, eine gesündere Ernährung und aktive Entspannungsmaßnahmen die beste Medizin oder zumindest die beste begleitende Therapie seien, reichen ihre Antworten bis an die 90 Prozent heran. Aus diesem Grund wäre es wünschenswert, den Arztpraxen einen Fitnessclub als Partner in der Prävention an die Seite zu stellen. Aus diesem Grund vernetzt die Universität Bielefeld innerhalb ihres Zentrums für sportmedizinische Prävention Arztpraxen und Fitnessclubs zu so genannten „Präventionsnetzwerken“.

Ein Fitnessclub, der als Dienstleister in der Prävention mit Arztpraxen kooperieren möchte, muss selbstverständlich einen hohen Anspruch an die Qualität seiner Kunden- und Trainingsbetreuung erfüllen. Die Universität stellt diese Qualität sicher über das elektronische Trainerkonzept-Arbeitsprozesshandbuch von Andreas Bredenkamp. Alle angeschlossenen Fitnessclubs erhalten ein Passwort und haben damit Zugang zu allen Arbeitsprozessen, die direkt an der Universität eingepflegt werden. Um die Qualität in der praktischen Umsetzung zu gewährleisten, werden die Arbeitsprozesse auf zwei Schulungen pro Jahr geschult. Darüber hinaus unterziehen sich die angeschlossenen Fitnessclubs zwei- bis viermal pro Jahr einem Qualitätsmanagement, innerhalb dessen sie ihre Fähigkeiten unter Beweis stellen. Auf diese Weise unterstützt das Zentrum für sportmedizinische Prävention die Kooperation zwischen Arztpraxen und den angeschlossenen Fitnessclubs in ihrer Funktion als Präventionsnetzwerke.

EIN MEDIKAMENT OHNE NEBENWIRKUNGEN!

von Dr. med. Ralph Wiesbaum

Über mehr als zwei Jahrzehnte ist die Untersuchung und Behandlung von Patienten in meiner täglichen Praxis eine Herausforderung. Zunehmend ist man bei dieser Tätigkeit mit Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems und des Stoffwechsels konfrontiert.

In den Zeitungen sowohl der Laien- als auch der Fachpresse liest man von einer Diabetes (Zuckerkrankheit)-Epidemie und davon, dass bald die Hälfte der Bevölkerung schon krankhaft übergewichtig sein wird. Kinder im Alter von zehn Jahren entwickeln bereits einen Altersdiabetes.

Die Entwicklung scheint eine fast unheilbare Krankheit zu sein. Viele durchaus gute Medikamente sind hinzugekommen und die Erkrankungen verlieren durch die besseren Therapiemöglichkeiten für den einzelnen seinen Schrecken. Allerdings wächst die Zahl der Kranken, die immer schwerer krank und immer älter sind und älter werden. Das Gesundheitssystem platzt mit seinen Möglichkeiten aus allen Nähten und es wird - wenn auch nicht offen erkennbar - bereits rationiert. Die verbesserte Therapie kann dies alles nicht aufhalten und ist mittlerweile auch nicht mehr allen gleich zugänglich.

Als hausärztlich tätiger Arzt wünschte man sich ein Medikament, welches hoch-effektiv, annähernd ohne Nebenwirkungen, mit breitem Einfluss auf verschiedene Erkrankungen ist und jedem zur Verfügung steht.

Wenn man in Hinblick auf diese Kriterien die gesamte wissenschaftliche Literatur durchforstet, dann wird man natürlich nicht fündig werden. Allerdings finden sich zunehmend belegte Ergebnisse, auch in streng wissenschaftlichen Studien nach modernen Kriterien, die immer wieder auch wissenschaftlich beweisen, dass körperliche Fitness verschiedene Krankheiten am wirksamsten bessert oder das Auftreten gänzlich verhindert. Schon 1995 wurde in anerkannten Fachzeitschriften (Blair, et al., JAMA 1995; 273: 1093-1098) veröffentlicht, dass alleine durch körperliche Fitness das Herzinfarkt-Risiko um 52% reduziert wird!

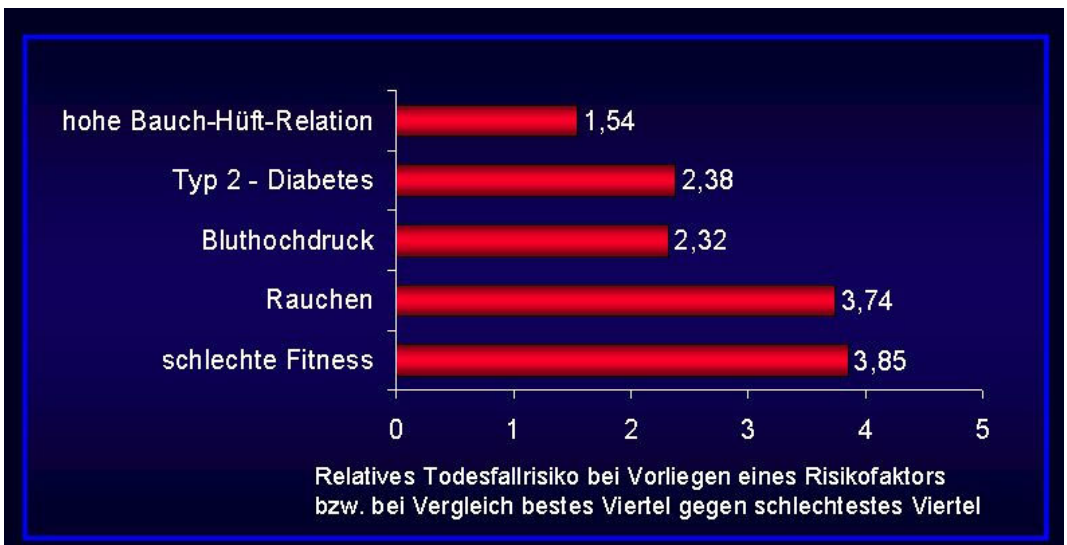
Ein derartiges Ergebnis schafft kein Medikament und auch keine Kombination!

Außerdem ist das Lebensgefühl ohne Frage mit Fitness auch besser als mit der täglichen Einnahme von 5-10 Pillen. Das sehr positive Ergebnis bezieht sich übrigens lediglich auf die körperliche Fitness und nicht - wie man häufig meint - hauptsächlich auf das Körpergewicht! Für den positiven Effekt ist der Fitnesszustand wichtiger als das reine Körpergewicht!

Einfach formuliert: Der fitte leicht Übergewichtige (BMI unter 30) ist vom Risiko deutlich besser dran als der un-fitte Normalgewichtige!

Die Aussagen beziehen sich in den meisten Untersuchungen auf die Herz-Kreislaufkrankheiten wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Aber auch wenn die so genannte „Gesamtmortalität“ (Todesfallrate) betrachtet wird, zeigt sich der klare Einfluss der körperlichen Fitness auf verschiedenste Krankheitszustände und die Überlebensrate.

Bedeutsamkeit der Risikofaktoren • Gesamtmortalität *Laukkanen, J A et al.; Arch Int Med 2001; 161: 825-831*



Die Effekte auf die einzelnen Krankheiten sind bei ähnlicher Darstellung zwar in der Gewichtung unterschiedlich, z.B. ist die hohe Bauch-Hüft-Relation in Bezug auf den Herzinfarkt mit dem Faktor 3,74 bewertet aber auch hier ist die schlechte Fitness mit Faktor 3,97 noch gewichtiger.

Warum Sport und Fitness ein so „hervorragend wirksames Medikament“ ist, dafür gibt es verschiedenste plausible Mechanismen. Einige sind in der folgenden Aufstellung genannt.

- Steigerung des HDL-Cholesterins um 10-15%
- Senkung des systolischen und diastolischen RR (~10/~5 mmHg)
- verbesserte diastolische Füllung des linken Ventrikels
- deutliche Reduktion von CRP und anderen Entzündungsmarkern
- erhebliche Verbesserung der Insulinsensitivität
- Verbesserung der Endothelfunktion (bes. bei Adipositas/Diabetes)

Willkommener Nebeneffekt von körperlicher Aktivität ist jedoch auch ein erhöhter Kalorienverbrauch mit Erleichterung einer Gewichtsreduktion. Besonders erleichtert die sportliche Aktivität das Halten des Erfolgs einer Gewichtsreduktion. Abnehmen alleine durch Bewegung ist mühsam.

Die folgende Aufstellung zeigt dies deutlich. Daher gehören bei der Gewichtsreduktion die Ernährungsumstellung und die körperliche Aktivität zusammen.

Die Trainingsdauer für 1000 kcal nach Aktivität nach Zintl, F., „Ausdauertraining“, 4. Aufl., 1997, S. 132

| Aktivität | Mann (80 kg) | Frau (60 kg) |
|----------------------|--------------|--------------|
| • Spazierengehen | 4,5 h | 6 h |
| • Schwimmen 1,2 km/h | 3 h | 3 h 50 min |
| • Walking 6 km/h | 2 h 30 min | 3 h 20 min |
| • Radfahren 20 km/h | 2 h | 2 h 20 min |
| • Laufen 9 km/h | 1 h 20 min | 1 h 45 min |

Als „optimale Menge“ für einen Präventionseffekt durch körperliche Aktivität gilt ein zusätzlicher Kalorienverbrauch von 1000 bis 2000 kcal pro Woche.

Gelingt eine anhaltende Gewichtsreduktion von zum Beispiel 10 kg im Rahmen eines Programms, dann lassen sich zusätzlich zu den beschriebenen Fitnessseffekten noch umfangreiche Verbesserungen erreichen:

- Die Gesamtmortalität sinkt um 20%!
- Todesfälle im Zusammenhang mit Diabetes sinken um 30%.
- Die Anzahl der Krebstoten sinkt bei Krebsarten im Zusammenhang mit Übergewicht.
- 10kg Gewichtsreduktion lassen den Nüchtern-Blutzucker um 50% sinken!
- Der Blutdruck sinkt um 10 mmHg systolisch und 20 mmHg diastolisch
- Cholesterin sinkt um 10%, schlechtes LDL-Cholesterin um 15%, gutes HDL Cholesterin steigt um 8%, Fettstoffe(Triglyceride) sinken um 30%.
- Die Blutgerinnung ist verbessert, das heißt weniger Thrombenbildung.
- Die Gelenke und die Wirbelsäule profitiert.
- Bei Frauen verbessert sich die Eierstockfunktion (Kinderwunsch).

All diese Erkenntnisse, der ständige Kontakt in der Praxis und das Miterleben von teils tragischen Entwicklungen über die Jahre einer hausärztlichen Betreuung hinweg zeigen, dass letztlich nur die Verhinderung der Krankheit zum Erfolg führen kann. Ein verstärktes Bemühen um eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensbedingungen ist aber ein schwieriges Unterfangen, denn letztlich muss eine Änderung des Verhaltens bei den Betroffenen erfolgen. Das zu erreichen setzt die Einsicht der Betroffenen voraus, ein ständiges Bemühen und Bestärken der Betreuungspersonen und die Bereitstellung von qualitativ guten Angeboten. Dabei muss man den Patienten dort abholen, wo er steht! Es genügt nicht, ihn darauf hinzuweisen „Sie sind zu dick! Machen Sie Diät und Sport!“

Was der Patient benötigt, ist ein für seine Lebensumstände akzeptables und durchführbares Konzept zur Änderung seines Lebensstils. Das ist die Herausforderung.

Auf die Frage, welche Sportart ich denn für die Beste halte, gebe ich gern folgende Antwort:

„Es ist die, die soviel Spaß macht, dass sie regelmäßig und auf Dauer betrieben werden kann!“

Damit die körperliche Aktivität anhaltend Freude macht und auch durchgeführt wird, muss also das Angebot abwechslungsreich und attraktiv sein.

Ergibt sich im Verlauf des Trainings eine echte Passion oder Leistungsanspruch oder treten gesundheitliche Probleme auf, dann ist der Sportmediziner gefragt und sollte entsprechend beraten.

Für das Training eignen sich besonders modern ausgestattete und gut geführte Studios. Es ist eben nicht jedermanns Sache, jahrelang mehrfach die Woche eine

Stadtwaldrunde zu laufen oder bei Regen im Dunkeln mit Walkingstöcken durch die Fußgängerzone. Die verschiedensten Angebote an Kursen und Trainingsformen, ob allein oder in Gruppen, unabhängig von Wetterbedingungen und fast 365 Tage im Jahr bietet der Fitnessclub die besten Möglichkeiten. Aber auch hier darf der Sporttreibende nicht allein gelassen werden, sondern sollte immer Anregungen erhalten und entsprechend kontrolliert zu einer positiven Entwicklung geführt werden.

In entsprechend nach Qualitätskriterien geprüften Studios, welche nach Standards und mit Organisationen im Gesundheitswesen arbeiten, ist dies der Fall. Ein Kontakt und Austausch mit dem betreuenden Arzt ist hier mit Einverständnis des Patienten möglich und gewollt. Kursprogramme verschiedenster Art werden von den Krankenkassen unterstützt, denn auch die Krankenkassen haben erkannt, dass die Behandlung der Krankheiten eigentlich das falsche Ende der Bemühungen ist. Es muss gelingen, viel häufiger Patienten dazu beglückwünschen zu können, dass sie ihre Gesundheit selbst in die Hand genommen und die Ausprägung und Entwicklung von fatalen Krankheiten durch regelmäßiges Fitnesstraining verhindert haben.

DAMIT DIE KNOCHEN NICHT PORÖS WERDEN

von Thomas Peschke, Facharzt für Orthopädie

Was interessierte die Menschen in früheren Zeiten das Thema „Knochendichte“. Dass in einem Alter von über 75 Jahren der Oberschenkelhals oder die Wirbel plötzlich zerbrechen könnten, war nicht so wichtig. Wer wird schon 75 Jahre alt?

Aber die Zeiten haben sich geändert. Die Menschen werden immer älter – und damit wird das Thema „Knochendichte“ immer wichtiger. Leider wird das Thema „Knochendichte“ allerdings nicht nur immer wichtiger, weil die Menschen immer älter werden, sondern auch aufgrund der besorgniserregenden Tatsache, dass die Knochen immer früher beginnen zu zerbrechen. Besonders betroffen sind Frauen – und unter ihnen wiederum vor allem die hellhäutigen, blonden Typen.

In höherem Alter ist für das Nachlassen der Knochendichte sicher der Einfluss der Hormone mitentscheidend. Wenn heute aber schon bei jungen Mädchen zu beobachten ist, dass die Knochen von Beginn an keine ausreichende Knochendichte mehr erreichen, kann die Ursache schlecht bei den Veränderungen im Hormonhaushalt gesucht werden. Es ist wahrscheinlicher, dass dem Organismus schlicht und einfach der Auftrag fehlt, die Knochendichte zu erhöhen. Aber wie erteilt man dem Knochen den Auftrag, die Knochendichte zu erhöhen?

Wer in diesem Buch schon das Kapitel „Trainingsregeln“ gelesen hat, der weiß, dass der Körper eine Verstärkung der Haut an der Hand zur Hornhaut nur dann vornimmt, wenn sie belastet wird. Hornhaut – und damit widerstandsfähige Hände – bekommen nur Menschen, die entsprechenden Belastungen ausgesetzt sind. Ein Büroangestellter hat keine Hornhaut an den Händen.

Für die Bildung von Hornhaut stellt die körperliche Beanspruchung den Auftrag zur Verstärkung der Haut dar. Genauso verhält es sich bei den Knochen. Der Zug der Muskeln am Knochen belastet den Knochen und stellt damit den Auftrag, die Knochendichte zu erhöhen. Damit wird der Knochen widerstandsfähig gegen auftretende Belastungen. Fehlt der Muskelzug am Knochen, sprich: fehlt die Muskelarbeit, erhält der Knochen keinen Auftrag zur Erhöhung seiner Knochendichte.

Im Gegensatz zur Hornhaut, die nicht jeder für erstrebenswert hält, ist eine ausreichend hohe Knochendichte unter gesundheitlichen Gesichtspunkten von großer Bedeutung. Eine zu geringe Knochendichte birgt ein erhöhtes Bruchrisiko. In diesem Fall spricht man vom Krankheitsbild der Osteoporose, die in diesem Fall nicht ausgelöst wird durch Veränderungen im Hormonhaushalt, sondern durch mangelnde körperliche Belastung und zumeist außerdem noch durch Fehler in der Ernährung. Dabei ist es aber nicht damit getan, Calcium einzunehmen. Auch Medikamente können nur die Ernährungsfehler kompensieren. Die wichtigste Maßnahme ist sportliches Training. An geeigneten Sportarten stehen Handball, Turnen und Gewichtheben an der Spitze. Es handelt sich vorwiegend um Sportarten, in denen hohe Spannungsspitzen erzielt werden. Allerdings bergen diese Sportarten auch die höchsten Verletzungsrisiken. Ungefährliche Sportarten wie beispielsweise Schwimmen, in denen keine hohen Spannungsspitzen erzielt werden, scheinen dagegen auch weniger erfolgversprechend zu sein. Gerade hier schließt Fitnesstraining eine Lücke. Im Fitnesstraining wirken bei relativ sicheren Bewegungsabläufen ausreichend hohe Belastungen auf den Knochen ein, um die Knochendichte günstig zu beeinflussen.

In Japan werden derzeit bettlägerige Menschen an die Kraftmaschinen gehoben, weil sie selbst nicht mehr laufen können. Sie machen ihre Kraftübungen, bis ihre Kraft wieder ausreicht, um selbständig laufen zu können. Das Experiment war ausgesprochen erfolgreich und zeigt, dass es für das Krafttraining nie zu spät ist. Wer allerdings aufgrund mangelnder Knochendichte bereits Knochenbrüche erlitten hat, im schlimmsten Fall einen gesplitterten Wirbel, für den wird das Fitnesstraining zunehmend schwieriger.

Als Orthopäde stelle ich in meiner Praxis leider immer wieder fest, dass es gerade diejenigen unter meinen Patienten sind, für die das Fitnesstraining ganz besonders wichtig wäre, die Fitnesstraining als eine Angelegenheit junger, sportlicher Menschen betrachten. Gemeint sind alle Menschen mit über 50 Jahren, junge Frauen und unsportliche Männer. Gerade diese Gruppe sollte sich nicht auf die Therapierbarkeit der Osteoporose verlassen, sondern durch eine frühzeitige Verhaltensänderung der Osteoporose vorbeugen, indem sie bis ins hohe Alter entsprechenden Kraftbeanspruchungen nicht aus dem Wege gehen. Die besten Möglichkeiten dafür bieten sicher die gut geführten Fitnessclubs. Im Fitnessclub kann man in angenehmer Umgebung mit Gleichgesinnten zumeist jeden Tag und von morgens bis spät abends seine Kraft trainieren und seinen Knochen den nötigen Auftrag zur Erhaltung seiner Knochendichte erteilen.

MIGRÄNE- UND KOPFSCHMERZ- PRÄVENTION

Von Dr. med. Andreas Pfaff

Viele Zivilisationskrankheiten, lassen sich in Fitnessstudios mit angegliederter Ernährungsberatung präventiv günstig beeinflussen.

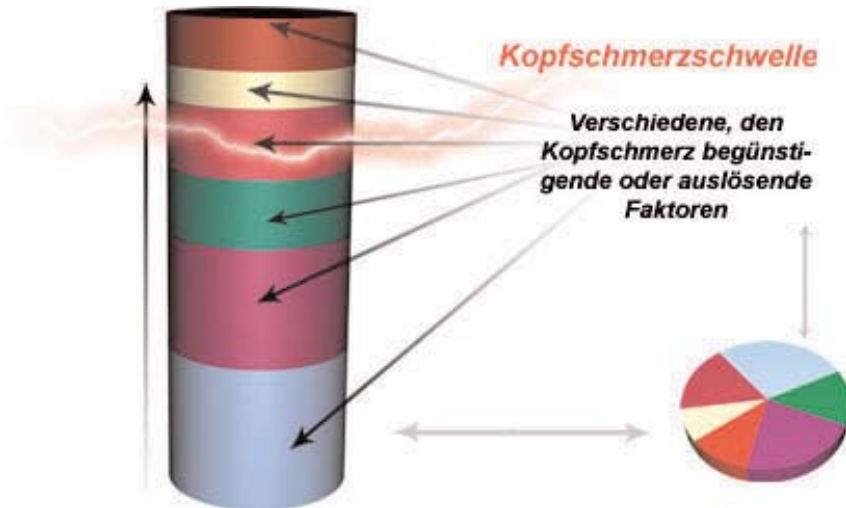
Daneben lohnt es sich jedoch, auch einen Blick auf eine weitere, sich immer stärker ausbreitende Krankheitsgruppe zu werfen, von der heute alleine in Deutschland über 15 Millionen Mitbürger betroffen sind: Chronische Kopfschmerzen, wie zum Beispiel Migräne und Spannungskopfschmerz.

Auch hier scheinen Stressvermehrung, Ernährungsfehler und Bewegungsmangel für eine Zunahme der Erkrankungshäufigkeit mit verantwortlich zu sein.

Als ersten Schritt zur Prävention und Behandlung gilt es hier, eine Analyse der individuell relevanten Kopfschmerz auslösenden und Kopfschmerz begünstigenden Faktoren durchzuführen. Wichtig ist, Dauerbelastungsfaktoren dabei genauso zu berücksichtigen, wie mögliche akute Auslöser.

Eine unglaubliche Vielzahl von Punkten kann eine Rolle spielen: Stress in den verschiedensten Formen und Lebenslagen, Haltungsschwäche, Wirbelsäulenleiden, muskuläre Dysbalance, Durchblutungsstörungen, Verletzungsfolgen, Alkohol, Nikotin, Ernährungsfehler, Ruhephasen nach Feierabend oder am Wochenende, chronische Entzündungen des Hals-Nasen-Ohrenbereiches, Duft-, Lärm-, Licht- oder Geschmacksempfindlichkeiten, Gebissfehlstellungen, Sehstörungen, vegetative Störungen, hormonelle Dysbalance, hoher Blutdruck, Ernährungsfehler, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Erbanlagen, Infekte, Wetter- und Klimaempfindlichkeiten, bestimmte Medikamente etc.

Zusammensetzung und Gewichtung der für den einzelnen Patienten wichtigen Faktoren sind jeweils verschieden. Unterstützt durch ein Kopfschmerztagebuch kann ein Tortendiagramm als Übersicht für die ermittelten Punkte hilfreich sein und der Veranschaulichung dienen. Selten ist nur eine einzelne Ursache für den Schmerz verantwortlich, denn meist löst die Summierung der verschiedenen Faktoren bei Überschreiten der Kopfschmerzschwelle die Migräne oder den Kopfschmerz aus.



Diese Punkte sollten dann wo immer möglich mit geeigneter Methodik angegangen werden, wofür in der Regel ein multimodal angelegtes Behandlungskonzept erforderlich ist.

Wie das Bad Endbacher Kompaktkurteam immer wieder feststellt, können sowohl Elemente der Physikalischen Therapie, der Psychologischen Therapie als auch der Medikamentösen Therapie von großer Bedeutung sein.

Wichtige positive Begleitpunkte für die Prophylaxe bilden die Vermittlung umfangreicher Informationen um physiologische Zusammenhänge, das Erlernen von Entspannungstechniken, ein regelmäßiges Bewegungsprogramm und womöglich die Unterstützung durch eine Selbsthilfegruppe.

Hier schließt sich wieder der Bogen zu einer qualifizierten Betreuung im Fitnessstudio, welches idealer Weise mit Ärzten, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern kooperiert.

Kopfschmerzpatienten können hier viele weitere Vorteile erreichen: Eine Förderung des Körpergefühls, Leistungssteigerung verschiedener Körperfunktionen, Stärkung des Selbstbewusstseins, Spaß, Stressabbau, Ablenkung vom Schmerz und eine Förderung von Sozialkontakten in der Gemeinschaft. Gerade eine fast tägliche Zugangsmöglichkeit zu den Trainingsstätten im Fitnessstudio befreit vom Termindruck, dem zum Beispiel viele Migränepatienten nicht gewachsen sind und der ihnen allzu oft Lebensfreude raubt.

FITNESS GEGEN SUCHTVERHALTEN

Von Dr. med. Ulrike Buchmann

Allerorten füllen die Zivilisationserkrankungen die Wartezimmer der deutschen Ärzte. Vor allem die Suchterkrankungen und deren gesundheitliche Spätfolgen werden immer mehr zum Massenproblem. Hierunter sind nicht allein die Drogensucht oder der Alkoholismus zu fassen, auch die Medikamentenabhängigkeit, die Freßsucht und die Magersucht wie auch die Bulimie sind „stoffgebundene Suchtkrankheiten“, die in vielen Fällen zu schweren sozialen und gesundheitlichen Schäden führen, oder auch zum Tod.

Aber es gibt mittlerweile weitaus mehr süchtige Verhaltenszwänge, die sich wie ein Flächenbrand in der Bevölkerung verteilen und immer mehr Menschen schädigen: Kaufsucht, Spielsucht, Internetsucht, Fernsehsucht und Sexsucht sind nur die bekanntesten davon.

Wie kommt das ? Welche Funktion übernehmen die Süchte im Leben der betroffenen Menschen ?

Wie es scheint, gibt es 2 hauptsächliche Motive, die Suchtverhalten begründen:

1. Viele Menschen spüren sich selbst kaum mehr, das alltägliche Leben ist ihnen langweilig und sie suchen nach belebenden Reizen, um ihr Leben mit Freude anzufüllen. Dies kann eine Party mit Extasy-Mißbrauch sein, oder ein Besuch in der Spielbank. Sie erfahren hierbei kurzzeitige Befriedigung und Glücksmomente, die im nächsten Moment schon wieder verebben und nach neuer, intensiverer Wiederholung drängen, um das Glücksgefühl erneut zu spüren. (Das ist der Zwang zur Steigerung der Dosis des Suchtmittels !)
2. Viele andere Menschen erfahren sehr unangenehme Zustände, es geht ihnen gar nicht gut und sie suchen nach Betäubung ihrer Leidens. Hierzu gebrauchen sie sedierende, beruhigende oder ablenkende Suchtmittel oder Suchtverhalten. Ein paar Schnäpse in der Stammkneipe oder ein Shopping-Bummel mit rauschartigem Einkauf von eigentlich unnötigen Dingen lenken ab von Depression und Einsamkeit. Da sich an dem grundlegenden Unbehagen nichts ändert, es im Gegenteil stärker empfunden wird wenn die Betäubung des Suchtstoffes oder des süchtigen Verhaltens nachlässt, benötigen auch diese Suchtkranken immer mehr und immer schnellere Betäubung.

Wie kann da der Sport helfen ? Ist er überhaupt geeignet, süchtiges Verhalten zu verhindern oder zu bekämpfen und zu verändern ?

Die Praxis der Suchtmedizin bejaht diese Fragen unbedingt.

Sport in jede Form führt zu Kontakt mit anderen Menschen, das Bedürfnis nach menschlicher Begegnung oder Beziehung ist nirgendwo einfacher zu realisieren als im Sportverein, im Fitness-Studio, auf der Joggingstrecke im Stadtwald.

Wer sich sportlich betätigt, hat sehr bald Erfolgserlebnisse: Die Muskeln werden gestärkt, die Durchblutung verbessert, der Stoffwechsel gesundet, usw. usw. Man spürt den eigenen Körper wieder stärker und erlebt sich weitaus mehr im Kontakt mit der eigenen Leiblichkeit, macht Fortschritte in Bezug auf Fitness, Ausdauer, Kraft oder Kondition und lernt sich selbst wieder mehr anzunehmen oder zu mögen, als dies nach stundenlangem Internet-Surfen beispielsweise möglich ist, bei dem man vor allem körperliche Verspannungen und brennende Augen als unangenehme Folgen des süchtigen Verhaltens spürt.

Vor allem aber – und dies setzt den kräftigsten Kontrapunkt zu ungesundem Suchtverhalten: Durch sportliche Aktivitäten werden die körpereigenen Endorphine und andere sogenannte Glückshormone in ihrer normalen Ausschüttung stimuliert und bewirken im Organismus ein befriedigendes Glücksgefühl. Bei vielen Menschen ist diese Fähigkeit verkümmert, weil sie lange Zeit sich nicht mehr körperlich betätigt haben. Hier ersetzt der Sport wirklich die Suchtmittel und Suchtverhaltensweisen in ihrer Auswirkung auf das Gehirn und dessen Formen der Erzeugung von Glück.

Nicht von ungefähr ist einer der besten deutschen Triathleten ein ehemaliger Drogenabhängiger, der durch die sportliche Betätigung – erst als Läufer, dann als Marathoni, nun als Triathlet und Iron-Man-Kandidat – seine Sucht überwunden hat.

Dies können jeder Mann und jede Frau auch in kleinerem Rahmen, aber mit ähnlichem Erfolg, erleben:

Fangen Sie an, betätigen Sie sich sportlich und erleben Sie, wie schnell die neue Bewegungsaktivität Sie so fundamental verändern wird, dass Ihr sonstiges Suchtverhalten in seiner Bedeutung kleiner und kleiner wird und vielleicht bald schon endet, ohne dass Sie überhaupt den Verlust dieser ungesunden Befriedigungsform merken.

Damit die Knochen nicht porös werden . . .

ZEITOPTIMIERTES TRAINING

Von Dr. med. Lutz Reichel

Trotz aller Appelle, Aufklärungskampagnen und negativer Erfahrungen im Verwandten- und Bekanntenbereich nehmen die so genannten Zivilisationskrankheiten in Deutschland und weltweit in erschreckendem Maße zu. Die Herz-Kreislauf-Erkrankungen liegen weiter an erster Stelle der Todesursachen, die Beschwerden im Stütz- und Bewegungsapparat bleiben die häufigste Ursache für ärztliche Konsultationen und die Kosten für stoffwechselbedingte Folgeschäden sind durch die Krankenkassen kaum noch zu tragen. Auch die psychischen und Befindlichkeitsstörungen vermehren sich wegen der immer mehr zunehmenden tagtäglichen Belastungen.

Jeder, der es schon einmal selbst versucht hat, wird berichten können, dass durch vernünftige und richtige, aber auch regelmäßige Bewegung viele gesundheitliche Beschwerden reduziert oder beseitigt werden können. Der „Sport auf Rezept“ wird aber leider eine Utopie bleiben.

Also muss jeder von uns erkennen, dass wir selbst sehr viel vorbeugend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden tun können. Durch richtige sportliche Betätigung können 8 von 10 klassischen Risikofaktoren für chronische Erkrankungen wirkungsvoll behandelt werden.

Es gibt kein Medikament, welches so vielfältige sinnvolle Wirkungen hat wie der Sport. Die Nebenwirkungen sind bei richtiger Anwendung der „Droge Sport“ zu vernachlässigen. Die Vorwände, für die sportliche Betätigung zu alt zu sein oder keine Zeit zu haben, kann man nicht gelten lassen. Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass die positiven Wirkungen der körperlichen Betätigung in jedem Alter zu verzeichnen sind und Alterungsprozesse verlangsamt bzw. aufgehalten werden. So mancher aktiver Pensionär strahlt mehr Wohlbefinden und Elan aus als viele Jugendliche. Körperliche Aktivität ist meist auch mit geistiger Frische und Fitness verbunden.

Für Menschen, die noch im aktiven Arbeitsalltag stehen, ist die wenige Freizeit kostbar. Diese sinnvoll zu nutzen, sollte deshalb ein wichtiges Gebot sein. Dabei ist die Zeit der körperlichen Betätigung immer gewonnene Zeit! Man kann Stress und Ärger abbauen, gewinnt den oft wieder nötigen Abstand für die alltäglichen Probleme, kann neue soziale Kontakte aufbauen bzw. erhalten und erhält sich

dazu noch gesund und leistungsfähig. Bei einer Sporteinheit kommen meist die besten Ideen und Gedanken, die Sauerstoffversorgung im gesamten Körper verbessert sich und danach kann man viel effektiver an die weitere Arbeit gehen. Ausgeglichenheit und Ideenreichtum weiß sicher auch die Familie zu schätzen. Wer regelmäßig Sport treibt, hat ein ganz anderes Verhältnis zu seinem Körper und seiner Umgebung.

Richtige Ernährung, Körperhygiene und ein vielseitiger Interessensaufbau gehören da fast automatisch dazu. Eigentlich muss man dazu keinen „Schweinehund überwinden“, sondern es einfach mal wieder regelmäßig tun. Jeder kann dann an seinem Körper spüren, wie dieser es sehr schnell dankt. Die Meisten, die Bewegung eben nicht als Belastung oder Strafe, sondern als sehr sinnvolle Konditionierung des Körpers verstanden und erlebt haben, bleiben dann dabei.

Nun ist Bewegung nicht gleich Bewegung. Die richtige Dosierung, Dauer und regelmäßige Wiederholung können erst die gewollten positiven Effekte erzielen. Unser Körper kann sich nur schrittweise an die höheren Belastungen anpassen. Ein Zuviel kann sogar Schaden zufügen, ein Zuwenig ist letztlich nahezu wirkungslos und zu lange Pausen oder Beendigung der Aktivitäten fördern wieder den Alterungsprozess mit all seinen gesundheitlichen Risiken.

Deshalb ist es wichtig, sich mit wichtigen Grundregeln der körperlichen Belastung zu beschäftigen. Am effektivsten lässt sich dies in Präventions- und Fitnesskursen unter geschulter Anleitung erlernen. Dazu gibt auch dieses Buch wichtige Empfehlungen. Kleine Tricks, Tipps und Hinweise kann man dann zusätzlich von Mitstreitern bekommen. Es müssen einfach einige wichtige sportmethodische Prinzipien beachtet und angewandt werden, damit die sportliche Betätigung sinnvoll und optimal wirken kann. Wenn man dann die Regeln für ein richtiges Training beherrscht, können diese in vielen Bereichen und Sportarten genutzt werden. So haben wir gleich zweimal ein positives Ziel erreicht. Wir gewinnen körperliche und geistige Fitness und Wohlbefinden und durch von Anfang eine richtige Belastungsgestaltung wird diese dazu noch optimiert durchgeführt. Unsere Lebenszeit ist zu wertvoll, um sich mit Unwohlsein, Krankheiten und chronischer Überlastung herumzuschlagen.

Probieren Sie es aus, Ihr Körper und Ihre Umgebung werden es Ihnen danken!