



Neuer Trend gesundes Gehen:

Statt manchmal Sport – immer Bewegung

Woran es liegt, daß trotz einer Flut von Bewegungsmoden, Bewegungsliteratur und Bewegungsphilosophien die Dicken immer mehr und die Folgekrankheiten immer häufiger werden. Und wie jetzt eine Gegenbewegung zurück zur einfachsten Art des Bewegens entsteht: zum Gehen. Das Kultgerät der Bewegung ist der Schrittzähler oder Pedometer. 10.000 Schritte täglich, eingebaut in den ganz normalen Alltag, das genügt nach neuesten Erkenntnissen, um gesund zu bleiben. Mit dem Schrittzähler, wie er bislang vor allem von Bergsteigern und Tourengern benutzt wurde, kann jeder auf einfache Weise sein Bewegungskonto kontrollieren. Prominente wie Robbie Williams, Caprice und Cameron Diaz sollen bereits zu fanatischen Schrittzählern geworden sein.



Von Hans Wagner

MW - Sanft streichelt im Morgendämmer eine Melodie das Ohr. Die Leuchtziffern des Gerätes auf dem Nachttisch künden den Tag. Kein Wecker, bei dem unter anstrengenden Drehbewegungen eine Stahlfeder gespannt wurde. Der elektronische Timer sorgt für mühelose Programmierung und statt lauter Klingeltöne für schonendes Erwachen mit leiser Musik.

Nachdem diese ersten zarten Töne des Morgens verklungen sind, beginnt im Bad die elektrische Zahnbürste zu surren, die dem Arm die endlosen Bewegungen an den Zahnreihen entlang erspart. Das Kaffeepulver liegt gemahlen in der Aromaschutzdose. Die schön geformte alte Kaffeemühle aus Omas Küche, mit der einst mühsam Bohnen zerquetscht wurden, bis schon morgens der Schweiß auf der Stirn stand, ist nur noch Dekoration.

Automatisch hopsen dem Hungrigen die Toastbrote entgegen. Für kernigere Typen gibt es Vollkornscheiben, die auf der Brotschneidemaschine geschnitten werden. Wenn es Zeit ist für den Aufbruch, genügt ein Knopfdruck und das Garagentor hebt und schließt sich wie von Geisterhand. Im Betrieb angekommen geht es von der Tiefgarage mit dem Aufzug zum Arbeitsplatz bis fast direkt an den Roll-Dreh-Stuhl, der seinem Besitzer die Mühen erspart, das schwere Sitzmöbel in die richtige Position zu hieven, sobald er sich erhebt oder hinsetzt.

Der Computer läßt sich per Handy bequem vom Sofa aus bedienen

Per Mausclick erledigt der moderne Mensch seine Arbeit. Allenfalls ein paar Schritte in die Kantine und zur Toilette sind während des Tages erforderlich, ehe er wieder der heimischen Garage zusteuert.

Durch die Erfindung des Darmstädters Dr. Ralf Ackermann vom Institut für Multimediakommunikation ist es nun sogar möglich geworden, den PC vom Sofa aus fernzusteuern: über Handy, ohne den bequemen Sitzplatz zu verlassen. Das Mobiltelefon ersetzt dabei die Maustasten. Ein entsprechendes Programm dafür gibt es kostenlos im Netz.

Zugegeben, nicht jeder lebt ganz so bequem. Aber elektrischer Sahnequirl, Rolltreppe und motorisierte Fensterheber im Wagen sind heute Standard. Und die allgegenwärtige Fernbedienung. Für das Radio wurde sie vor 50 Jahren in Deutschland erfunden, von der Firma Saba. Eine TV-Fernbedienung kam etwa zur gleichen Zeit in den USA auf den Markt. Sie wurde von der Firma Zenith unter dem richtungweisenden Namen „Lazy Bones“ angeboten, was zu deutsch „Faulpelz“ heißt.

Rund 4000 Schritte legt der Mensch von heute während eines Arbeitstages im Büro noch zurück, wenn er alle Bequemlichkeiten ausschöpft. Das hat die MEDIZIN-WELT in redaktionellen Selbstversuchen während der Herbstmonate 2004 ermittelt. Dafür verbraucht er nur wenig Kalorien.



Der Mensch erledigt heute fast alles bequem vom Sofa aus

Renate Kühnast will die Currywurst verbieten – Fritten kommen aus dem Automaten

Die Folgen dieser Lebens- und Arbeitsweise sind unübersehbar. Viele Menschen tragen schwer daran: Übergewicht, Fettbauch, Hüftspeck, Wabbelpopo. Dicke Kinder, dicke Rekruten, dicke Dreißigjährige – immer früher werden Pfunde sichtbar, die von viel Bequemlichkeit und übermäßig genossenen Kalorien künden.

Verbraucherministerin Renate Kühnast möchte die Currywurst verbieten lassen und hat süßen Limonaden den Kampf angesagt, war zu lesen. Eine reichlich hilflos wirkende Drohgebärde gegen die Lebensmittelindustrie. Zur gleichen Zeit ist nämlich nicht nur in Augsburg die erste vollautomatische Pommes-Bude aufgestellt worden, die bald auch vor Schulen, Kinos und Unis für den Einwurf von 1,50 Euro fette Fritten ausspucken wird. Das Dortmunder Institut für Kinderernährung hat außerdem festgestellt, daß die Ernährungsweise der Kinder gar nicht das Problem für ihre gefährliche Gewichtszunahme ist. In einer seit 18 Jahren andauernden Studie kam heraus, daß sich Kinder heute bis zu fünfzig Prozent weniger bewegten als noch vor wenigen Jahren. Dies sei der Dickmacher, nicht die Ernährung.



Fritten aus dem Automaten - gar nicht das Problem für gefährliche Gewichtszunahme

Wie kompliziert es anscheinend ist, den Laufsport richtig zu betreiben

Gesundheitspolitiker warnen vor den krankmachenden Folgen dieser Verfettung. Gleichzeitig versichern immer mehr Experten: wir haben was dagegen - wir treiben Sport. Besonders empfohlen werden alle Laufarten, von Jogging über Walking bis hin zu Power Walking. Doch die an den Sporthochschulen entwickelten und ausgetüftelten Programme haben einen großen Nachteil: sie halten viele Menschen eher davon ab, sich zu bewegen. Sogar der Anteil der Jugendlichen, die besonders gern Sport treiben, ist nach der Verbraucheranalyse 2004 von 40 Prozent auf 33 Prozent geschrumpft.

Das hat sicher vielfältige Gründe. Der Computer ist einer. Aber es scheint auch unendlich kompliziert zu sein, sich zu bewegen. Ein in diesem Herbst 2004 erschienenes Buch verdeutlicht es. „Das große Laufbuch“ von Herbert Steffny, erschienen im Münchner Südwest Verlag, enthält „alles, was man übers Laufen wissen muß“. Es scheint kompliziert zu sein.

Das Werk hat 368 Seiten und ist damit so dick wie ein Computer-Pannbuch. Sein Gewicht beträgt mehr als ein Kilo. Die Beschäftigung damit grenzt beinahe an Kraftsport. Es wiederholt zu stemmen, stärkt den Bizeps. Für die reine Lesezeit muß man sich mindestens 30 Stunden auf den Hosenboden setzen.

In einem Kapitel über das „Freizeitlaufen“ wird dargelegt, wie der Jogging-Boom aus Amerika herüberschwappte, daß der Bestseller „Aerobics“, der diesen Boom 1968 ausgelöst hatte, millionenfach verkauft wurde. Es wird an die Aktion Trimm-Trab des Deutschen Sportbundes in den 70er Jahren erinnert. Heute würden in Deutschland rund fünf Millionen Menschen regelmäßig laufen.



„Richtiger“ Laufsport - für viele zu kompliziert

Mag sein – aber das sind gerade mal sechs Prozent der Bevölkerung. Und Steffny sagt auch ganz klar wer läuft: es sind die „modernen Spaß- und Genußläufer“. Es handle sich um „überwiegend fröhliche 30- bis 50jährige Gesundheitssportler“, die „für ihre Figur, für Gesundheit, für Entspannung und Lebensqualität“ liefern. Nicht wenige würden dabei vor allem in der Freizeit die im Berufsleben fehlende Herausforderung suchen.

Ratgeberbücher zum Thema Fitneß schrecken eher ab

Wenn man alles über die verschiedenen Muskelfasertypen, die anaerobe Kohlenhydratverbrennung, optimale Trainingsgestaltung mit Trainingseinheiten, Rückstufungen im Trainingsplan usw. in Steffnys Buch gelesen hat, weiß man, daß der Autor angehende Profis anspricht und auch ansprechen will.

In vielen anderen Büchern geht es ähnlich zu: „Ratgeber zum Thema Fitneß, Ernährung und Gesundheit sind oft eine deprimierende Lektüre. Schon beim Lesen vergeht einem die Lust, die Tips und Ratschläge auch wirklich in die Tat umzusetzen. Sie vermitteln den Eindruck, man müßte schon sein ganzes Leben auf den Kopf stellen, um Erfolge zu erzielen - und das auch noch auf ziemlich mühsame Weise.“ So urteilt Falko Blask aus der Redaktion des Internet-Buchversenders amazon über die Flut der Fitneßratgeber.

Einer der erfolgreichsten Autoren der neuen deutschen Fitneßwelle ist Dr. med. Ulrich Strunz. Er ist selber Arzt und mit 56 Jahren noch Ultratriathlet. Laufen mache nicht schlank, sondern davon bekomme man Schweißfüße und kaputte Knie, lästert er. Es mache nur Sinn, wenn man dabei einen ganz engen Pulsbereich einhalte. Auf 511 Seiten verkündet Strunz den Deutschen in seiner Reihe „forever young“ die „Frohmedzin - der aktive Weg zur Gesundheit“. Viele, die sich davon ihr Heil versprechen, werden vermutlich nie auf der Schlußseite dieses Wälzers ankommen.

Noch nie wurde in Deutschland soviel über Bewegung geredet und geschrieben

Es ist eine Tatsache: die absolute Mehrheit der Bevölkerung läuft nicht, sie sitzt. Während Tonnen von bedrucktem Papier mit wohlfeilen Ratschlägen für mehr sportliche Betätigung jährlich, monatlich und tagtäglich die Redaktionen, Verlage und Buchhandlungen verlassen, bleiben die Menschen im Lande unbewegt.

Noch nie wurde in Deutschland soviel über Bewegung geredet und geschrieben wie heute. Noch nie sind gleichzeitig die durch Bewegungsmangel verursachten und geförderten Krankheiten wie Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes so verbreitet gewesen.

Einige Experten beschleicht inzwischen die Ahnung, daß etwas an den gängigen Bewegungskonzepten nicht optimal und schlüssig sein könnte. Zum Beispiel, daß die vorgeschlagenen Aktivitäten fast immer eine Ausnahmesituation erforderten, gerade so, als sei es im Alltag überhaupt nicht möglich, sich zu bewegen. Gemeint ist, daß sportliche Betätigungen stets auf eigenen Geländen, auf Fußball- und Tennisplätzen, in Fitneßräumen und Schwimmbädern, auf Loipen, Wander- und Radwegen, auf Jogging- und Walkingparcours stattfinden. Die meisten Angebote würden zudem von Vereinen bereitgestellt, bei denen man Mitglied werden müsse, um sie nutzen zu können. Bevor ein untrainierter Mensch sich „richtig“ bewege, müsse er erst einmal an

Kursen teilnehmen, ein entsprechendes Outfit und diverse Geräte wie Hanteln oder Walkingstöcke erwerben und sich schließlich einem Programm unterordnen. Dadurch bleibe die Zahl derer, die wirklich lustvoll Körperertüchtigung und Fitneßtraining betreibe, immer nur auf einen Bruchteil der Bevölkerung beschränkt.

Erst erfindet der Mensch den elektrischen Sahnequirl – dann treibt er Sport

Manche Gesundheitsmanager geben inzwischen unter der Hand zu, daß Bewegungsprogramme ohnehin ein Anachronismus seien. Während einerseits alltägliche Bewegungsabläufe möglichst eingespart würden, und selbst Salz- und Pfeffermühlen inzwischen elektrisch betrieben würden, kämen moderne Menschen am Wochenende auf Bewegungsplätzen zusammen, um zu versuchen, die selbst gemachten Defizite auszugleichen. Erst erfinde der Mensch den elektrischen Sahnequirl und die Bequemlichkeit der sitzenden Tätigkeiten, um dann in diversen Einrichtungen und unter bestimmten Spielregeln von Zeit zu Zeit etwas für seine Fitneß tun zu wollen. Im Endeffekt fänden die meisten aber gerade dann keine Zeit dafür. Denn diese Zeit werde auch beansprucht von Partnern, Parties, Fernsehen, Besuchen, Veranstaltungen etc. Viele schafften es außerdem einfach nicht, nach Feierabend oder am Wochenende den inneren Schweinehund zu überwinden.

Bewegungen, die ausschließlich auf die Freizeit verschoben würden, führten dazu, daß sie im Prinzip höchstens alle 24 Stunden stattfänden oder gar nur wöchentlich, also vielleicht 52 mal im Jahr, oder im Urlaub, also für viele nur alle 365 Tage. Das sei ganz entschieden zu wenig und gleichzeitig auch eine große Schwäche aller angebotenen Bewegungsprogramme für die Freizeit. Das Urteil der Kritiker: sie klingen toll, nutzen vor allem der Fitneßindustrie, bewegen aber wenig.

Die Deutsche Angestellten Krankenkasse in Hamburg wirbt stattdessen dafür, „Bewegung in den Tag“ zu bringen. Wer sich tagsüber ganz zwanglos ausreichend bewege, habe auch nach Feierabend mehr Schwung. Außerdem baue er ganz nebenbei bereits am Tag überflüssige Kilos ab, bevor er ein Fitneßstudio aufsuche oder zum Tennisspielen gehe. So könnten sich selbst Sportmuffel durch Aktivität im Alltag den Einstieg in ein Sportprogramm erleichtern.

Nach Angaben der DAK werden beispielsweise bei einem halbstündigen Fußmarsch zur Arbeit rund 150 Kalorien verbrannt - das entspräche dem Kaloriengehalt eines Viertelliter Rotweins. Wer auf das Auto verzichte und mit dem Fahrrad zur Arbeit komme, verbrauche in 30 Minuten 240 Kalorien und strample damit umgerechnet ein Stück Apfelkuchen mit Schlagsahne ab.

Der gute alte Spaziergang ist besser als manches Fitneßprogramm

So wenig sensationell das ist, es ist immerhin eine Möglichkeit sich zu bewegen, ohne zuerst neue Sportkleidung zu erwerben und Einstiegskurse zu besuchen. Damit liegt die DAK voll im Trend einer neuen Bewegung.

Die ehemalige Filmschauspielerin Marianne Koch, die nach einem Studium zur Medizinerin umgesattelt hat, wird nicht müde, für den guten alten Spaziergang zu werben. Sie ist Autorin eines bemerkenswerten Buches mit dem Titel „Körperintelligenz – was sie wissen sollten, um jung zu bleiben“. Die Expertin weist daraufhin, daß „tägliche Spaziergänge von zwei bis drei Kilometern“ zum Beispiel bei älteren Menschen „das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko um 50 Prozent“ senke. Nach neuesten Untersuchungen sei das Tempo dabei egal.



Der gute alte Spaziergang ist besser als manches Fitneßprogramm

Auch der Herzspezialist Prof. Dr. med. Herbert Löllgen vom Klinikum Remscheid erklärt, daß das Risiko eines Herzinfarkts bei regelmäßiger körperlicher Aktivität um 35 Prozent abnehme. Dabei seien keine sportlichen Höchstleistungen nötig. Löllgen: „Schon der regelmäßige Spaziergang kann als wirksame Prävention angesehen werden“.

Der Sportmediziner und Internist Prof. Dr. Burkhard Weisser von der Christian-Albrechts-Universität Kiel macht deutlich: „Jede Form der Bewegung auch im täglichen Leben ist erwiesenermaßen positiv und auch blutdruckregulierend. Dazu gehört selbstverständlich auch der Spaziergang.“

Während der Fußball-Europameisterschaft hatte alle Welt über Otto Rehhagel gestaunt, den deutschen Trainer der griechischen Nationalmannschaft. Die unübersehbare Fitneß des 65jährigen Sportlehrers ließ so manchem keine Ruhe. Die Bildzeitung versuchte das Erfolgsgeheimnis des Mannes zu ergründen, der schließlich auch noch Europameister wurde. Die Auskunft von „Rehakles“ dürfte nicht nur die recherchierenden Journalisten in Erstaunen versetzt haben: „Bis auf Spaziergänge mit Ehefrau Beate treibt Otto keinen Sport, spielt nicht mal bei den Trainingseinheiten mit“, schieb BILD - und fand das „kurios“.

Bewegungen müssen in den Alltag eingebaut werden

„Wer sich vornimmt, jeden Tag im Fitneßcenter zu trainieren oder eine halbe Stunde zu joggen, hält das nicht dauerhaft durch“, weiß Michael Despeghele-Schöne, Sportwissenschaftler und Autor des Buches „Fitneß für faule Säcke“. Auch er plädiert dafür, Bewegung in den Alltag einzubauen, statt sich „dem allgemeinen Fitneßwahn“ zu unterwerfen. „Zweimal am Tag zu Fuß in die fünfte Etage zu laufen, entspricht bezüglich der Entwicklung der Leistungsfähigkeit etwa 15 Minuten Joggen“, rechnet er vor. Es komme letztlich nur darauf an, Gelegenheiten zu suchen, um einen Schritt mehr statt ja keinem zu viel zu tun.

In der benachbarten Alpenrepublik versucht der „Fonds Gesundes Österreich“ (FGÖ) mit alltäglichen Bewegungskampagnen die Menschen zu einem aktiveren Leben zu animieren. Dennis Beck, Geschäftsführer des Fonds, hat die Parole ausgegeben: „Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu tun.“ Mit den Bewegungskampagnen wolle der Fonds vor allem jene Menschen ansprechen, die

selten oder nie körperlich aktiv gewesen sind“, erläuterte Beck. Man müsse keinesfalls Leistungssport betreiben, um sich ausreichend und gesund zu bewegen und damit ein besseres Körperbewußtsein zu schaffen. „Es ist uns vor allem wichtig anzuregen, Bewegung ohne großen Aufwand in den normalen Alltag zu integrieren.“ Von „Haltestellen-Gymnastik“ bis hin zu „Tips für die Büro-Fitneß“ reichen die Handlungsanleitungen des FGÖ.

Das schweizerische wissenschaftliche Institut am eidgenössischen Bundesamt für Sport teilte schon vor eineinhalb Jahren mit: „ Nach neueren Erkenntnissen verspricht bereits Bewegung von einer halben Stunde täglich wesentlichen Nutzen für die Gesundheit. Die 30 Minuten können in 3 x 10 Minuten aufgeteilt werden und sollten in einer Intensität ausgeführt werden, die zügigem Gehen entspricht. Dabei können bisher Inaktive von diesen moderat intensiven Bewegungen den größten gesundheitlichen Nutzen erwarten.“

Von den Grundsätzen der neuen Bewegungsexperten

Die Schweizer Sportwissenschaftler haben damit knapp und bündig formuliert, was die Grundsätze der neuen Generation von Bewegungsexperten sind. MEDIZIN-WELT hat eine Auswahl davon zusammengestellt:

- Oberste Grunderkenntnis: die Masse steht auf einfache Sportarten.
- Auch wenig Bewegung ist besser als gar keine Bewegung. Lieber regelmäßig Spaziergehen als gar nichts zu tun, weil das Fitneßstudio abschreckt.
- Nicht warten, bis man irgendwann aus Furcht vor dem steigenden Gewicht auf ein Laufband oder den Heimtrainer getrieben wird, sondern einfach immer locker bewegen.
- Nicht auf den großen Impetus zu warten, sondern sich täglich bewegen.
- Nicht sitzen, wenn es nicht zwingend ist, sondern lieber stehen.
- Nicht stehen, wenn man sich bewegen kann.
- Das Minimum an Bewegung, um Krankheiten vorzubeugen, liegt bei dreißig Minuten leichter Bewegungen täglich - das Pensum kann über den Tag verteilt werden.
- Bewegungen müssen in den Alltag integriert werden – zum Beispiel den Aufzug stehenlassen und die Treppe nehmen. So wird das Treppenhaus zum kostenlosen Fitneßcenter.
- Stehen und gehen beim Telefonieren – mobile Geräte machen es längst möglich.
- Zappen beim Tappen: die Fernbedienung macht es möglich, TV-Programme auch im Gehen anzusehen und dennoch das gewohnte Senderhopsen beizubehalten. So kann das Gerät, das eigentlich für die Bequemlichkeit erfunden wurde, segensreich zur neuen Mobilität beitragen.
- Fernsehsendungen öfter einmal radelnd genießen, indem man das Heimfahrrad vor dem Fernseher plaziert.
- Wichtig sind Bewegungen, die Ausdauer erfordern - kurze Spitzenleistungen bringen nur wenig für das Wohlbefinden. Es ist sinnvoller, einmal pro Woche tanzen zu gehen, als einmal pro Woche Gewichte zu stemmen.
- Auf dem Weg zur Arbeit früher aus dem Bus oder der U-Bahn aussteigen und die letzte(n) Station(en) zu Fuß gehen.
- Konferenzen immer öfter im Gehen oder Stehen abhalten - das war schon in der Antike eine bewährte Gewohnheit.
- Im Büro, auf dem Flur oder im Zimmer eine Strecke abmessen, auf der man sich jeden Tag so oft es geht mit schnellen Schritten bewegt, um seine tägliche Schrittmenge zu erhöhen.
- Es ist besser, die Kollegin oder den Kollegen im Betrieb persönlich aufzusuchen, statt zu telefonieren oder zu mailen.
- Immer wieder vom Bürostuhl erheben, auf den Zehen wippen, sich die Beine vertreten, einfach nur Hampeln oder Zappeln.

Neue Studien: Gesund durch täglich 10.000 Schritte

Eine amerikanische Studie, die von der „Süddeutschen Zeitung“ zitiert wurde, zeigt, wie wirkungsvoll solch simple Gewohnheiten sein können: „Bis zu zwei Drittel der überschüssigen Kalorien, die andere als Speck auf den Hüften ablagern, verpulvern Schlanke offenbar durch vermehrte kleine Bewegungen und Tätigkeiten des Alltags, in denen sie ihre Muskulatur benutzen.“ Dies sei „eine bislang vernachlässigte Komponente in der menschlichen Energiebilanz“.

Solche Alltagsbewegungen haben den Vorteil, daß sie für jedermann ganz individuell zu gestalten sind. Daraus kann eine Massenbewegung werden. Die Verbrennung von Kalorien und das Training der Muskeln durch einfache Tätigkeiten des Alltags ist schließlich überall in unterschiedlichster Intensität und nahezu jederzeit möglich. Und auch das Hilfsmittel für die Motivation ist bereits erfunden und erfreut sich steigender Beliebtheit: der Schrittzähler oder Pedometer.

Der Schrittzähler oder Pedometer als Kultgerät der neuen Bewegung

„Wer fit bleiben will, baut auf den Pedometer: Das kleine Gerät ermöglicht jetzt die genaueste Berechnung idealer körperlicher Betätigung. Es wird am Gürtel befestigt, mißt die Vibrationen eines jeden Schritts und rechnet dem Träger am Ende die Gesamtdistanz aus: Sie gibt ihm Aufschluß über die verbrannten Kalorien.“

Das berichtete die britische Herzstiftung in einem Beitrag über die zunehmende Lust der Engländer an dieser einfachen Messung ihrer täglichen Aktivität auf zwei Beinen. Populär gemacht hätten das Pedometer auf der Insel vor allem die Erkenntnisse aus mehreren US-Studien, wonach 10.000 Schritte am Tag die beste Garantie für Fitneß und Vermeidung von Fettleibigkeit seien. 10.000 Schritte, so die britische Herzstiftung, bedeuteten den Abbau von zirka 500 Kalorien.



Der Schrittzähler oder Pedometer als Kultgerät der neuen Bewegung

Diese Botschaft soll in Großbritannien bereits Hunderttausende von begeisterten Gehern und Schrittmachern hervorgebracht haben. Sie alle tragen das Meßgerät am Gürtel. Bei einem Anhalten des Trends könne es wegen der großen Nachfrage zu einer „weltweiten Verknappung“ auf dem Pedometer-Markt kommen, prophezeit die Stiftung. Zahlreiche Prominente, unter ihnen Robbie Williams, Caprice und Cameron Diaz, seien schon fanatische Anhänger des kostengünstigen Zählers in der Form der digitalen Meßuhr am Gürtel. Er ist das Kultgerät der neuen Gesundheitsbewegung durch Gehen in allen Geschwindigkeiten.

Die deutsche Techniker Krankenkasse (TK) hat den Trend bereits erspürt. Sie hat ein Bonusprogramm für gesundheitsbewußtes Verhalten ihrer Mitglieder aufgelegt. Für 5.500 gesammelte Gesundheitspunkte kann der Versicherte ein Pedometer aus dem Prämienangebot auswählen. Slogan der TK: „So wissen Sie immer, wie weit Sie gekommen sind.“

TK-Sprecherin Michaela Speldrich sagte gegenüber MEDIZIN-WELT: „Bewegungsmangel zählt neben Streß, Rauchen und Fehlernährung zu den Hauptursachen unserer Krankheiten. Alles, was uns Beine macht, hilft dabei, etwas für die Gesundheit zu tun. Der Pedometer ist im wahrsten Sinne des

Wortes Begleiter auf Schritt und Tritt: Er ist nicht nur Schrittzähler, sondern auch Trainingspartner, Motivation und Gewissen. Er macht Spaß, liefert manchmal erstaunliche Ergebnisse und ist ein kleiner Helfer für eine gesundheitsbewußte Lebensweise.“

Bewegung finde nun einmal vorwiegend auf zwei Beinen gehend statt, sagen die neuen Bewegungslehrer. Aber wer wisse denn, wieviel er sich im Alltag wirklich bewegt? Mit dem Schrittzähler bekomme nun jeder die Möglichkeit, mit Illusionen aufzuräumen und selbst festzustellen, wie weit er tagtäglich hinter den 10.000 Schritt zurückbleibe, die von den neuesten Untersuchungen angeregt werden. Andererseits sei es noch nie so einfach gewesen, sich über sein tägliches Bewegungspensum zu informieren, wie mit der genialen Erfindung des Schrittzählers.

Fettsucht: Fluch der schönen neuen Welt

Daß die Vorfahren des modernen Menschen weniger beleibt waren, ist unbestritten. Zur Rundung der Leiber hat nach den Erkenntnissen der Ernährungswissenschaftler auch die zunehmende Fülle an verfügbaren Kalorien beigetragen. Es sind demnach nicht nur die fehlenden Alltagsbewegungen, die den Bauch- und Hüftspeck wachsen lassen, sondern es ist auch das Alltagsessen. Im Vergleich zu Menschen früherer Generationen würde der Mensch des Industriezeitalters jeden Tag ein Sonntagsessen verdrücken. Jedenfalls der Kalorienzahl nach. Was einst nur an Sonn- und Feiertagen auf den Tisch gekommen sei, stehe nun tagtäglich zur Verfügung.

Und fast hätte man es geahnt: Hausfrauen haben noch ein ganz besonderes Problem. Sie laufen häufig an gut gefüllten Kühlschränken vorbei, bereiten das Essen in der Küche, umweht von den Düften aus Röhre und Topf. Aber vieles von ihrer einst schweren Arbeit, wird heute von Maschinen erledigt. Nicht nur vom elektrischen Sahnebesen. Vor 50 Jahren seien Frauen deshalb körperlich fitter gewesen als heute. Dies ist zumindest das Ergebnis einer Studie, die in der britischen Frauenzeitschrift „Prima“ veröffentlicht wurde.

Die anstrengenden Hausarbeiten hätten die Kilos eher purzeln lassen als jede moderne Diät oder modische Übungen im Fitneß-Studio, so die Autoren der Studie. Früher widmeten Frauen ihrem Haushalt im Schnitt drei Stunden pro Tag und verbrauchten dadurch doppelt so viele Kalorien wie eine moderne Frau. Sie hätten aber auch knapp 350 Kalorien täglich weniger zu sich genommen.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt, „der Wunderarzt der Bundesliga“ (FOCUS) mahnt: „Wir müssen umdenken. Tägliche Bewegung sollte genauso selbstverständlich sein wie Zähneputzen. Keiner von uns denkt mehr darüber nach, ob er wirklich seine Zähne putzen soll – wir machen es einfach.“

So in Fleisch und Blut übergehen müsse auch die tägliche Bewegung. Denn, so Müller-Wohlfahrt, „der Krankmacher Nummer eins hat einen häßlichen Namen: Hypokinese – Bewegungsmangel.“ Viele betrachteten Bewegungsmangel noch „schicksalsergeben als typische Zivilisationskrankheit“. Der Arzt: „Viele tun noch immer so, als könnten sie nichts dagegen tun.“ Aber: „Als Bewegungsmuffel sind wir eine Fehlkonstruktion. Das ist eine Tatsache. Der Mensch ist zur Bewegung geboren. Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Bewegung ist eigentlich ein Urinstinkt.“

Da dieser Instinkt offenbar vielen abhanden gekommen ist, die unförmig und fettsuchtgefährdet sind, muß er vom Kopf her wieder in Gang gesetzt werden, sagen Ärzte und Wissenschaftler.

Forscher an der Mayo-Klinik in Rochester (Minnesota) untersuchten den Zusammenhang von Gewichtsklasse und regelmäßiger Bewegung. Sie ließen 16 Versuchspersonen acht Wochen lang täglich 1000 Kalorien über ihren Bedarf hinaus essen, gleichzeitig durften die Probanden aber ihre Lebensgewohnheiten nicht ändern. Das Ergebnis des Versuchs: Manche hatten bis zu siebeneinhalb Kilo zugelegt, andere gar nichts. Diejenigen, die nicht zugenommen hatten waren jene, die viel Bewegung in ihren Alltag eingebaut hatten. Sie verbrannten über 90 Prozent der unnötigen Kalorien. Die Bewegungsmuffel dagegen setzten 70 Prozent dieser überschüssigen Kalorien als zusätzliches Körperfett an.

Der Autor

Sie erreichen Hans Wagner unter h.wagner@medizin-welt.info.

Die Texte, die in MEDIZIN-WELT veröffentlicht werden, sind sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in MEDIZIN-WELT-Beiträgen gemachten theoretischen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.