

# „Bewegtes Leben, bewegt gesund...“



Sich rundum gesund und wohl fühlen, heißt Schwung in allen Lebenslagen haben. Ein bewegtes Leben hält uns jung und strahlend schön. Glauben Sie nicht? Bewegung, die wie ein Wundermedikament genau das zu leisten vermag, hat nichts mit Hektik und Stress am Schreibtisch und einem vollen Terminkalender zu tun. Unser Körper will im wahren Wortsinne bewegt werden. Er will laufen oder joggen, walken oder auch biken. Ein regelmäßiges Ausdauertraining ist wahres Laufgold für Körper, Seele und Geist. Wer sich bewegt, bleibt bewegt gesund.

## Motor des Lebens

Unser Leben ist wahrlich sehr bewegt ob in jungen oder späteren Jahren. Befand auch Hippokrates vor mehr als 2000 Jahren, durch Enthaltbarkeit und Ruhe werden viele Krankheiten geheilt, so sind die Erkenntnisse zur Auswirkung von Ruhe und Bewegung auf den menschlichen Körper heute eher umgekehrt. Laufen ist Gold. Wer sich in seiner Freizeit bewegt, nutzt sein wichtigstes Mess-Instrument, den Bewegungsapparat, an dem er seine aktuelle Situation ablesen kann.

„Unser Körper lügt nicht. Wenn Sie sich wohl fühlen und in Ihrem Leben besser klar kommen wollen, brauchen Sie ein gutes Verhältnis zu Ihrem Körper,“

sagt Dr. Adalbert Olschewski-Hattenhauer, Medizinischer Leiter der Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung.

Das wird auch mit einer einfachen Überlegung schnell deutlich: Kernstück unseres Körpers ist das Herz. Es schlägt in Ruhe rund 70 bis 80 mal, wobei das Herz einer Frau im Durchschnitt 260 Gramm und damit 60 Gramm weniger als das eines Mannes wiegt. Ohne körperliche Belastung bedeutet das für unser Herz eine Arbeit von 40 Millionen Schlägen Jahr für Jahr. Wer sich regelmäßig bewegt, lebt ökonomischer. Das Herzvolumen nimmt durch Ausdauertraining zu, Ruhepuls und Blutdruck sinken. So kann unser Herz beispielsweise bei einem regelmäßigen Lauftraining rund 30.000 Schläge am Tag einsparen. Ist unser Körper aktiv, bleibt unser Herz somit ebenfalls länger munter. Die Lebensdauer erhöht sich durch optimales Haushalten ähnlich wie bei einem Motor.

## Risikofaktor Bewegungsarmut

Herz-Kreislauf-Beschwerden zählen in Deutschland zu den häufigsten Krankheiten. Der Herzinfarkt steht dabei an erster Stelle. Laut Deutscher Herzstiftung in Deutschland sterben jährlich mehr als 170.000 Menschen an den Folgen eines Herzinfarkts. Damit liegt Deutschland im Vergleich mit den beiden Alpenstaaten Ös-

terreich und Schweiz an der Spitze. Sind wir untätig und buchstäblich bewegungslos, kann es zu einer Mangeldurchblutung des Herzens, in der Folge zu Arteriosklerose und schließlich der Koronaren Herzkrankheit KHK sowie im schlimmsten Fall zum Herzinfarkt kommen. Mangelnde Bewegung ist in diesem Prozess einer der größten Risikofaktoren. Wenn wir nicht laufen, läuft eben nichts. Stellen Sie sich das wie eine Kettenreaktion vor, die Dr. Jan Pollmann, Kardiologe an einem medizinischen Versorgungszentrum in Frankfurt, am Beispiel von Bluthochdruck erklärt. Die Anlage zu Hochdruck ist in jedem von uns genetisch festgelegt. Wird diese Veranlagung, die bei gesunder Lebensführung unproblematisch wäre, durch einen Risikofaktor wie Übergewicht aufgrund von Bewegungsarmut angestoßen, beginnt ein Krankheitsverlauf, der bis zum Herzinfarkt führen kann.

Eine KHK, bei der die Herzkranzgefäße durch Ablagerungen versteift sind, wird insbesondere bei Frauen häufig unterschätzt. Ist der Blutstrom in den Gefäßen aufgrund von Verkalkung und Verminderung des Gefäßquerschnitts nicht ausreichend gesichert, bauen wir im wahrsten Sinne des Wortes ab. Unser Körper altert.

Außerdem kommt es zur Beeinträchtigung der Sauerstoffversorgung der Herzmuskulatur. Alleine in Deutschland gibt es Schätzungen zu Folge 1,6 bis 3 Millionen Menschen, die an einer Herzinsuffizienz leiden. Das Gesundheitssystem wird durch die Herzkrankheiten enorm belastet und zeigt sich in Deutschland mit rund 280.000 Personen, die jährlich einen Herzinfarkt erleiden. Davon sind ca. 130.000 der Betroffenen Frauen. Fast jeder dritte Herzinfarkt endet tödlich.

## Ganzheitliche Gesundheit

Soweit muss es nicht kommen. Bewegung kurbelt unsere Durchblutung an.

„Körperliche Gesundheit durch Bewegung geht dabei weit über den Fitnessgedanken hinaus.“

weiß Dr. Olschewski-Hattenhauer, der als Facharzt für Innere Medizin und Psychotherapie auch eine eigene Praxis betreibt. Wie eng Bewegung mit unserem Stressniveau zusammen hängt, beschreibt er in seinem Buch zur ganzheitlichen Stressbewältigung. Gerade einmal 1 bis 3 Prozent körperliche Aktivität ist heute noch an unserer täglichen Arbeit beteiligt. Eigentlich kaum verwunderlich. Sind wir doch schon als Kinder zu Platz sparenden Spielen erzogen worden. Mentaltrainer Olschewski-Hattenhauer hat bei der Arbeit mit seinen Patienten herausgefunden, dass häufig gar nicht gelernt wurde, den eigenen Körper richtig einzusetzen. Die Treppen im Haus übernimmt der Fahrstuhl, die Wege erledigt das Auto. So sehr unser Leben im übertragenen Sinne bewegt ist, so sehr fehlt es an tatsächlicher Bewegung. Körperlich auch bis ins hohe Alter gesund zu sein, ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

„Bewegung ist Lebensfitness und Mind-Fitness. Sport ist Lebensglück,“

sagt Olschewski-Hattenhauer. Wer sich bewegt, wird feststellen, dass er sich wesentlich frischer und fröhlicher fühlt. Bewegung ist Erfahrung, Spaß, Freude und Begeisterung. Sich zu bewegen, erfordert aber auch Mut und Überwindung.



Polar Electro GmbH



Bewegung als Lebenselixier

Dass regelmäßiges Ausdauertraining und eine fettarme Ernährung Engstellen in Gefäßen wieder größer werden lassen, fand in den 90er Jahren der amerikanische Arzt Dean Ornish heraus. Mit Bewegung bauen wir wieder auf, fühlen uns jung, weil der körperliche Zustand sich stetig verjüngt. Alle Muskeln des Körpers werden besser durchblutet. Ein trainierter Körper bildet mehr Kapillaren, die den Muskeln Blut zuführen. Steigerungen um eine bis zu 40 Prozent verbesserte Durchblutung sind möglich. Ausdauertraining erhöht das Blutvolumen und damit auch die Zahl der roten Blutkörperchen, die Sauerstoff zu Geweben und Organen transportieren. Wissenschaftliche Beobachtungen zeigen, dass die roten Blutzellen eines Trainierten in der Summe mehr junge Zellen als bei einem untrainierten Menschen aufweisen. Bewegung wirkt sich somit positiv auf das kardiale System aus. Darüber hinaus vermag eine Konditionssportart wie das Laufen viele weitere Wunder zu vollbringen. Bewegung ist Immunschutz in Turnschuhen ebenso wie attraktiver Schlankmacher, fröhlicher Stimmungsaufheller, verlässlicher Gedächtnishelfer, Amor fürs Liebesleben, Sandmännchen für erholsamen Schlaf und die biologische Verjüngungskur, mit der man auch 20 Jahre lang 40 bleiben kann. Wir altern nämlich nicht chronologisch, sondern biologisch. Wenn wir unsere Körperfunktionen mit Bewegung

erhalten, kann sich der biologische Alterungsprozess um viele Lebensjahrzehnte verzögern.

Nehmen Sie Anlauf

„Überprüfen Sie ob die sportliche Tätigkeit, der Sie nachgehen, auch Freude macht,“

sagt Dr. Olschewski-Hattenhauer, der selbst jeden Abend 40 Liegestütze vor dem Zubettgehen macht. Wenn wir positiv Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System nehmen wollen, ist aber vor allen Dingen wichtig, dass die körperliche Aktivität ein Ausdauertraining vorsieht. Laufen ermöglicht einfach und unkompliziert einen bewegten Lebensstil für Ihre Gesundheit. Sie können unabhängig von Ort und Zeit eine ideale Vorsorge in Ihr Leben integrieren, mit der Sie sehr schnell wirkungsvolle Effekte erzielen werden. Entdecken Sie Ihr Herz für goldenes Laufglück und viele gute Gründe, Ihrem Lebensstil den nötigen Schwung zu verleihen:

Ballast abwerfen und Energie tanken

Bewegung ist die Tankstelle für ganzheitliche Energie, an der wir außerdem auch noch überflüssigen Ballast abladen können. Laufen Sie, dann läuft's!

Laufende Glücksmomente

Die Skelettmuskulatur, die in unserem natürlichen Alterungsprozess ab Mitte 30 abbaut, wird beim Laufen gestärkt. Eine kräftige Muskulatur schützt unsere Gelenke vor Erschütterungen, was wiederum unser Stütz- und Bewegungsapparat zu danken weiß. Der Name Bewegungsapparat kommt auch nicht von ungefähr, dieser Apparat braucht Bewegung, um gesund zu bleiben. Bewegen wir uns nicht, findet Gewebeverlust statt.

Der Heidelberger Olschewski-Hattenhauer macht deutlich, dass die Zahl der Arthrosepatienten bei Inaktiven höher ist als bei aktiven Personen. Ein Beispiel: Wer nur am Schreibtisch sitzt unterwirft seine Knorpel nicht dem natürlichen ‚Schwammeeffekt‘ aus rhythmischer Be- und Entlastung. Genau davon lebt aber unser Knorpelgewebe, das mit seiner Stützfunktion maßgeblich an der Bildung des Skeletts beteiligt ist. In der asiatischen Heilkunst spricht man darüber hinaus in Zusammenhang mit unserer Wirbelsäule vom Pfeiler, der über Gesundheit und Krankheit, über Jugend und Alter entscheidet. Wenn beim Laufen dann auch noch Pfunde schmelzen, die Beine wohlgeformt erscheinen und die erhöhte Stoffwechseltätigkeit für mehr Körpergefühl, Selbstsicherheit und sexuellen Appetit sorgt, laufen die höchsten Momente des Glücks tatsächlich fast wie von alleine.

Laufen ist ...

- Liebevoller Lustgewinn
- Attraktive Jugend und verlängerte Lebenszeit
- Unabhängig von Ort und Zeitpunkt
- Fitnes für das Herz-Kreislauf-System
- Entspannte Freude, die Pfunde schmelzen lässt
- Natürliche Kraft für Körper & Selbstbewusstsein



Dr. med. Jan Pollmann

3 Fragen, die Ihrer Gesundheit am Herzen liegen

Dr. med. Jan Pollmann ist als Kardiologe und Internist an einem Medizinischen Versorgungszentrum in Frankfurt beschäftigt. Bei seiner Arbeit wird er immer wieder mit Fragen zu Vorsorge und Lebensstil konfrontiert. Bewegung ist für ihn eine Kraft, die insbesondere das Risiko einer Herz-Kreislauferkrankung, wie beispielsweise an der Koronaren Herzkrankheit zu erkranken, mindern kann.

**Herr Dr. Pollmann, wie wirkt sich Bewegung auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems bei Frauen aus?** Zunächst einmal haben Frauen ein anderes Herz-Kreislauf-Risiko als Männer. Frauen erkranken in der Regel häufiger an Diabetes und hohem Blutdruck. Gerade aber der Bluthochdruck ist ein wesentlicher Risikofaktor, eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems wie zum Beispiel die Koronare Herzkrankheit bis hin zum Herzinfarkt zu entwickeln. Grundsätzlich ergibt sich hieraus die Tatsache, dass körperliches Training und die damit verbundene Gewichtsnormalisierung bzw. -reduktion von entscheidender Bedeutung für die Gesunderhaltung ist und den genannten Risiken entgegenwirkt. Es steht zudem völlig außer Frage, dass Sport, egal wer und in welchem Alter aktiv wird, sich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

**Ist dieser positive Effekt altersabhängig?** Wer sich viel bewegt, verbraucht Energie, entwickelt kein Übergewicht, und reduziert somit also mit Bewegung sein individuelles Risiko. Das ist erst einmal unabhängig vom Alter der Person. Die Annahme, dass die hormonelle Situation der Frau, ihr Risiko eine Herz-Kreislauferkrankung zu entwickeln bis in die Zeit nach der Menopause senkt, ist hinfällig. Das ist heute durch zahlreiche Studien belegt. Auch in jungen Jahren können Frauen bei Vorliegen von Risikofaktoren eine koronare Herzkrankheit erleiden. Das Alter als solches hat zwar ebenfalls einen Einfluss, ist aber ein eigenständiger Risikofaktor. Selbst wenn bereits eine Erkrankung vorliegt, haben Bewegungsprogramme auch einen therapeutischen Nutzen, der sich an einer messbaren Verbesserung der Herzleistung faktisch nachvollziehen lässt. Wichtig ist, wie und wie viel wir trainieren. Wenn wir älter werden, sinkt unser Energieverbrauch. Dann brauchen wir im Vergleich zu einem jüngeren Menschen mehr Bewegung, um den gleichen Trainingseffekt zu erzielen.

**Welche Regeln sind für ein wirkungsvolles Training zu berücksichtigen?** Unser Herz soll dazu in die Lage versetzt werden, für die gleiche Leistung, die ein untrainierter Mensch erbringt, weniger Sauerstoff und Nährstoffe zu benötigen, damit wir unsere körpereigenen Ressourcen optimal ausschöpfen. Für eine effektive Vorsorge ist somit auch ein effektives Training notwendig. Das Bewegungsprogramm sollte in jedem Fall ein Konditionstraining sein, das mit einer Herzfrequenz von 60 bis 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz ausgeführt wird. Das können Sie ganz einfach mit einer Pulsuhr kontrollieren. Ein sinnvolles Training, das einen vorsorgenden und therapeutischen Effekt hat, sollte außerdem 2 bis 3 Mal in der Woche 30 Minuten betragen.



Polar Electro GmbH





Ihr Gesundheitskonto

Dass ein bewegter Lebensstil in Prävention und Rehabilitation der koronaren Herzerkrankung zu den zentralen Faktoren gehört, beschreibt auch Dr. med. Richard Eyermann, Facharzt für Kardiologie, Angiologie, Sportmedizin und Allgemeinmedizin in München. Bewegte Zeiten, mit denen Sie bewegt gesund bleiben, sollten aus körperlicher Aktivität, aber auch gleichzeitig aus Ernährungsoptimierung bestehen. Während der Übergangsphase von inaktiven in aktive Zeiten, sollten Sie achtsam mit sich sein. Üben Sie Nachsicht, feiern Sie kleine Erfolge, und unterstützen Sie sich. Verabreden Sie beispielsweise für jedes erfolgreiche Lauftraining eine Belohnung mit sich. Das können fünf Euro sein, die Sie Ihrem Gesundheitskonto gutschreiben. Damit lassen sich in Windeseile kleine oder große Wünsche erfüllen.

„Wer erst einmal sechs Wochen durchgehalten hat, für den ist das Lauftraining eine Gewohnheit wie das täglich Zähneputzen,“

sagt der Heidelberger Arzt Dr. Olschewski-Hattenhauer. Der Körper wird Ihnen sagen, wenn er laufen will, er wird über Ihr Körperbewusstsein sein Training einfordern. Trainieren Sie außerdem für sich und niemand anderen. Bewegen Sie Ihre Zeit statt sich von ihr bewegen zu lassen.



Mehr braucht man nicht: Gute Laufschuhe anziehen und los geht's! Zum Beispiel von asics.

Bewegung ist Gold

Wer sich bewegt, erhöht seinen Kalorienverbrauch. Wer mehr Kalorien verbrennt, senkt um so mehr die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Nutzen Sie auch tagsüber Treppe statt Fahrstuhl oder nehmen Sie öfter mal Rad statt Auto. Laufen ist Gold, das die Lebensqualität erhöht und dafür sorgt, dass in unserem Leben alles läuft.

Petra Peschel



Petra Peschel

Petra Peschel ist Freie Journalistin, Autorin und Fernsehmoderatorin in München. Neben sozialen und gesellschaftspolitischen Themen, arbeitet sie gemeinsam mit Wissenschaftlern und Therapeuten an Beiträgen zur Gesundheit, die Wohlbefinden stets ganzheitlich betrachten. Die ehemalige Leistungssportlerin und Gesundheitspädagogin konzentriert sich in ihren Veröffentlichungen darauf, Wissen über den Erhalt von Lebensstil und Gesundheit bis ins hohe Alter transparent zu machen. Petra Peschel moderiert Nachrichten- und Ratgeberausgaben und schreibt als Autorin für zahlreiche Gesundheits-, Frauen- und Newsmagazine. Weitere Informationen unter [www.petra-peschel.de](http://www.petra-peschel.de).

Ganzheitlich bewegt

Dr. med. Adalbert Olschewski-Hattenhauer, der mit bewegter Freude diesen Beitrag fachlich unterstützt hat, bietet regelmäßig Seminare an. Seine Arbeit ist ganzheitlich orientiert und verbindet die bewährten Methoden der Schulmedizin mit Naturheilverfahren, die durch Konzepte der humanistischen Psychologie, insbesondere der Körperpsychotherapie, ergänzt werden. Informationen sowie weiterführende Literatur von Dr. Olschewski-Hattenhauer finden Sie unter [www.olschewski-hattenhauer.de](http://www.olschewski-hattenhauer.de).

Literaturtipps



BEWEGUNG

Die Kraft, die Krankheiten besiegt und das Leben verlängert. von Jörg Blech ISBN 978-3-10-004414-3 E 17,90, S. Fischer Verlag



Laufprogramme für Frauen von Tanja Lindner ISBN 978-3-405-16873-5 E 9,95 (D), BLV Buchverlag

7 Tipps für Ihr neues bewegtes Leben

FLÜSSIGKEIT

Vergessen Sie nicht, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wenn Sie 30 Minuten laufen, verlieren Sie etwa 0,5 bis einen Liter Flüssigkeit.



ZEITPLAN

Planen Sie Ihr Lauftraining als ganz festen Termin wie eine Verabredung oder ein Meeting in Ihren Tagesablauf ein. So lassen Sie es bestimmt nicht ausfallen. Zudem bringt das Laufen nur scheinbar einen „Zeitverlust“ mit sich.

KLEIDUNG

Auch die Kleidung hat einen großen Einfluss auf das Empfinden des Körpers. Zu viel Kälte im Winter und zu viel Hitze im Sommer kann zu Problemen führen. Deshalb achten Sie unbedingt auf die richtige Kleidung. Das fängt bei Kleinigkeiten wie den richtigen Strümpfen an.



PARTNER

Kaum ein Sport lässt einen so schönen Dialog zu wie Laufen. Gleichzeitig ist die Fähigkeit sich zu unterhalten auch eine Anzeige für die optimale Belastung.



ANFORDERUNG

Der wichtigste Faktor ist das persönliche Wohlbefinden, denn es gibt immer Tage, an denen gar nichts geht und die kleinste Anstrengung zur Qual wird. Überfordern Sie sich nicht, auch mit kleineren Schritten kommen Sie zum Erfolg.



SONNENSCHUTZ

Wenn Sie im Sommer laufen, sind Sie natürlich auch immer den Sonnenstrahlen ausgesetzt. Achten Sie auf einen optimalen Sonnenschutz und tragen Sie eine Ihrem Hauttyp entsprechende Sonnencreme auf. Zusätzlich können Sie sich mit einer Mütze oder einem Kopftuch schützen.



LAUFSCHUHE

Nehmen Sie sich viel Zeit für den Kauf Ihrer Laufschuhe. Die beste Zeit für den Kauf ist der Abend, denn dann sind Ihre Füße fast eine halbe Nummer größer als am Morgen. Wenn Sie einen alten Laufschuh haben, bringen Sie ihn mit ins Geschäft, denn an ihm kann der Verkäufer eventuelle Fehlstellungen erkennen.

2 Polar Electro GmbH; 3 Odlo; 4 Frubiasse; 6 Aveda; 7 New Balance