

.....
BOLLYWOOD

Indisches Poulet
von Fooby

Seite 52

OSTERN
Das Beste
zum Fest
ab Seite 60

.....
HOLLYWOOD

Sigourney Weaver
im Interview

Seite 28



Die Kraft der Bewegung

Mehr als Fitness: Warum der Mensch Bewegung braucht.

Und wer wie oft Sport treiben soll

Seite 18

Da gerät
etwas ...

Ob Luftsprung,
Bodenübung oder
Wandern – Hauptsache,
körperlich aktiv.

... in Bewegung

Der Frühling beginnt schon bald, und ein paar Tage später werden die Uhren auf Sommerzeit umgestellt. Höchste Zeit also, wieder mehr rauszugehen und aktiv zu sein – auch und gerade in der aktuellen Situation. Denn Bewegung ist *die* Medizin schlechthin.

TEXT SUSANNE STETTLER

Seit jeher träumt die Menschheit von einem Lebenselixier. Weder Alchemisten noch Wissenschaftler, Ärzte oder Magier haben diesen Zauberspruch bislang gefunden. Doch die Natur hält etwas bereit, das dem sagenumwobenen Trunk relativ nahekommt: Bewegung.

Bis zu etwa fünf Jahren. Also zirka 60 Monate oder 260 Wochen oder 1826 Tage oder 43 824 Stunden oder 2 620 440 Sekunden. So viel Lebenszeit wird jemandem geschenkt, wenn er oder sie sich regelmässig bewegt. In dieser Zeit kann man viel erleben: tolle Reisen, herrliche Wanderungen, spannende Diskussionen, schöne Stunden mit Familie und Freunden, die Hochzeit der Tochter oder des Sohnes, die Geburt der Enkelkinder und vieles mehr. Fünf Jahre mehr Lebenszeit. Jeder unheilbar Kranke würde dieses Angebot sofort freudig annehmen. Auch wenn es sich viele Menschen nicht bewusst sind, so bekommt diese Offerte doch jeder und jede einzelne von uns. Der Preis dafür? Mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche Bewegung mit moderater Intensität – so, dass man etwas ausser Atem kommt – oder 75 Minuten pro Woche mit hoher Intensität, damit man ins Schwitzen gerät.

Aktive sind generell zufriedener

«Körperliche Aktivität ist in vielerlei Hinsicht gesund. Wer sich bewegt, hat ein geringeres Risiko für chronisch-degenerative Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Adipositas, Fettstoffwechselstörungen oder Diabetes mellitus», sagt Professor Markus Gerber (45), Leiter Abteilung Sport und Psychosoziale Gesundheit sowie stellvertretender Leiter Bereich Sportwissenschaft an der Universität Basel. «Zudem ist das Risiko für bestimmte Krebsarten wie etwa Dickdarm- oder Brustkrebs herabgesetzt oder die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken. Studien zeigen zudem, dass Aktive weniger häufig psychische Probleme wie Depressionen, Angststörungen oder das Burnout-Syndrom entwickeln und mit ihrem Leben allgemein zufriedener sind.» Einer taiwanesischen Studie zufolge helfen Joggen und Co. selbst bei Schizophrenie, indem Symptome wie Gefühlsarmut und Antriebslosigkeit gemildert werden. Sogar antipsychotische Medikamente scheinen besser zu wirken.

Doch ausreichend Bewegung hat noch weitere positive Effekte: Das gute HDL-Cholesterin

bildet sich vermehrt, der Blutdruck fällt, der Blutzuckerspiegel von Typ-2-Diabetikern sinkt, die Thrombose-Gefahr verringert sich, das Immunsystem wird gestärkt, die Stressresistenz steigt, die Zellalterung verlangsamt sich, die Atemmuskulatur und die Lungenfunktion werden trainiert. Laut einer Untersuchung der Justus-Liebig-Universität in Giessen (D) kann moderates und vor allem regelmässiges Training auch zu Familienglück verhelfen, denn es verbessert die Spermienqualität.

Wir sind spitze!

Wie gut Bewegung psychisch und physisch tut, haben bereits viele Menschen in der Schweiz erkannt. Das zeigen Zahlen des Sportobservatoriums Schweiz, die in der Studie «Sport Schweiz 2020» veröffentlicht wurden. Danach ist die Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren in den sechs Jahren seit der letzten Datenerhebung noch bewegungsfreudiger geworden. Gut die Hälfte zählt zu den sehr aktiven Sportlerinnen und Sportlern. Erfreulich: Die Zahl der Inaktiven ging von 25 auf 16 Prozent zurück. Rund 80 Prozent der in unserem Land wohnhaften Erwachsenen erfüllen die Bewegungsempfehlungen. Für den Anstieg dieser Zahlen verantwortlich sind vor allem Frauen und Personen in der zweiten Lebenshälfte. Bei den über 75-Jährigen gibt es heute sogar gleich viele aktive Menschen wie in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen. Nur bei den 20- bis 40-Jährigen sinkt der Anteil der Sportskanonen. «Die Schweiz gehört im internationalen Vergleich zu den absoluten Spitzenreitern», erklärt Markus Gerber. Gemäss «Sport Schweiz 2020» steht der «helvetische Mehrkampf» mit Wandern, Velofahren, Schwimmen, Skifahren und Jogging in der Hitparade der beliebtesten Sportarten ganz oben. «Draussen in der Natur zu sein, ist ein besonders häufig genanntes Motiv.»

Ein Leben als Couch-Potato ist nie ideal – egal in welchem Alter. Wie viel Aktivität bringt, lässt sich nicht nur in gewonnenen → Seite 22

KURZ UND BÜNDIG

- Bewegung tut physisch und psychisch gut.
- Körperliche Aktivität verlängert das Leben.
- Gesundheit und Fitness beginnen im Kopf.
- Es ist nie zu spät, um aktiv zu werden.

FOTO GETTY IMAGES



Tanzen ist kognitiv anspruchsvoll und wirkt einer Demenzerkrankung entgegen.

WER WIE VIEL BEWEGUNG BRAUCHT

Das Schweizerische Netzwerk für Gesundheit und Bewegung (www.hepa.ch) des Bundesamts für Sport gibt zusammenfassend folgende Bewegungsempfehlungen ab:

Säuglinge

Sie sollen in ihrem natürlichen Bewegungsdrang gefördert werden, indem ihnen mehrmals täglich die Gelegenheit für freie Bewegung in einer altersgerechten Umgebung geboten wird.

Kleinkinder und Kinder im Vorschulalter

Kinder, die gehen können, sollen mindestens drei Stunden am Stück oder über den Tag verteilt mehrmals körperlich aktiv sein – alleine, mit anderen Kindern oder mit Erwachsenen.

Kinder und Jugendliche

Jugendliche gegen Ende des Schulalters sollen sich neben den Alltagsaktivitäten mindestens eine Stunde täglich mit mittlerer bis hoher Intensität bewegen. Jüngere Kinder sollten dies deutlich mehr als eine Stunde pro Tag tun.

Erwachsene im erwerbsfähigen Alter

Mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche in Form von Alltagsaktivitäten oder Sport mit mindestens mittlerer Aktivität. Alternativ sind auch 75 Minuten Sport oder Bewegung mit hoher Intensität möglich. Oder aber eine Kombination aus beidem. Faustregel: 10 Minuten Bewegung mit hoher Intensität entsprechen 20 Minuten Aktivität mit mittlerer Intensität.

Ältere Erwachsene

Bei guter Gesundheit gelten dieselben Empfehlungen wie im Vorrentenalter. Für ältere Menschen ist regelmässige Bewegung besonders wichtig, weil sie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt und den Verlust der Unabhängigkeit und die Hilfsbedürftigkeit verhindern oder zumindest verzögern kann.

Auch wer in jungen Jahren supersportlich ist, sollte den Rest seines Lebens am Ball bleiben.



FOTOS GETTY IMAGES, ZVG

→ Lebensjahren messen, sondern auch in gesunder Lebenszeit. So weiss man, dass ein fittes Herz-Kreislauf-System, ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, ein erfülltes Sozialeben und höhere Bildung das Demenz- und Alzheimer-Risiko senken – selbst bei einer genetischen Veranlagung dafür. Ein super Anti-Demenz-Training für ältere Menschen ist zudem Tanzen. Die komplexen Bewegungsabläufe halten nicht nur die grauen Zellen auf Trab, sie schulen darüber hinaus das Gleichgewicht und beugen so Stürzen und Verletzungen und damit der Pflegebedürftigkeit vor. Kognitiv anspruchsvolle Sportarten wie Tanzen, Zumba, Orientierungslauf, Schwingen oder Step-Aerobic verbessern neben den kognitiven Fähigkeiten das Kurzzeitgedächtnis und die Lernfähigkeit.

Gelenkschonende Disziplinen wie Schwimmen, Walken oder Velofahren kräftigen die gelenkstützenden Muskeln und eignen sich daher hervorragend zur Prävention von Knöchel-, Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden. Gezieltes Krafttraining stärkt die Rumpf-, Rücken-, Arm- und Beinmuskulatur, was Schmerzen lindert und vorbeugt. Trainieren kann man auch im Fitnesszentrum, zum Beispiel bei Update Fitness, das zu Coop gehört. So ganz nebenbei verbrennen die aufgebauten Muskeln ordentlich Kalorien, was Übergewicht verhindern oder abbauen hilft. Unsere Speckrollen speichern nämlich nicht nur überschüssige Energie, sie geben auch Hormone ab. So bilden sich im Bauchfett entzündungsfördernde Stoffe wie Leptin, Interleukin-6 und das Sexualhormon Östrogen. Diese wandern dann in andere Körperregionen, wo sie das Zellwachstum fördern. Eine gefährliche Sache, denn gerät dieses Zellwachstum ausser Kontrolle, kann Krebs entstehen. Aber selbst jene, die keine Pfunde verlieren, profitieren, wenn sie sich bewegen: Körperliche Ertüchtigung senkt im Blut die Konzentration der Botenstoffe Insulin, IGF-1 und IGF-2, die ebenfalls verdächtigt werden, Tumore wachsen zu lassen. Inzwischen ist Bewegung sogar Teil der Krebstherapie geworden – vor allem bei Brust- und Darmtumoren –, weil vieles darauf hindeutet, dass sich die Prognosen der Betroffenen verbessern und Rückfälle hinausgezögert werden können.

Sportvorräte anlegen geht nicht

Zu viel bewegen kann man sich eigentlich kaum. «Aus gesundheitlicher Sicht flacht die Wir-



«Man profitiert in jedem Alter von den positiven Effekten.»

MARKUS GERBER

kungskurve jedoch ab zweieinhalb Stunden pro Woche ab», erklärt der Bewegungs-Experte. «Im Vergleich zu einer Person, die wöchentlich fünf Stunden Sport treibt, hat jemand mit zehn Stunden Bewegung kaum einen Vorteil.» Wer (hart) trainiert, solle unbedingt auch für genügend Erholung sorgen, weil sonst die Verletzungsgefahr steigt. Manche Menschen übertreiben es und werden sportsüchtig, doch das ist die Ausnahme.

Wichtig zu wissen: Es gibt keine gesundheitliche Depotwirkung für Bewegung und Sport. «Auch bei einer Person, die bis zum 30. Lebensjahr regelmässig körperlich aktiv ist, sich danach aber nicht mehr ausreichend bewegt, erhöhten sich die gesundheitlichen Risiken», sagt Gerber.

Niemand ist zu alt

Es ist aber nie zu spät, einen aktiven Lebensstil anzunehmen, denn in jedem Alter profitiert man von den positiven Effekten. Markus Gerber: «Das gilt auch für Personen, die sich zuvor nie körperlich betätigt haben.» Für eine bessere Fitness braucht es ein paar Wochen Training, um die positiven Effekte auf andere gesundheitliche Bereiche auszuweiten, sind etwa zwei bis drei Monate erforderlich. Und um eine deutliche Gewichtsreduktion zu erreichen, ist noch mehr Durchhaltewillen gefragt.

Aber unabhängig davon, was das Ziel ist – der Kopf muss mitspielen. Einer Untersuchung der Stanford University (USA) zufolge kann sich bereits der Glaube, zu wenig Bewegung zu haben, negativ auswirken: Das Sterberisiko steigt um gut 70 Prozent, selbst wenn der Glaube nicht die Realität widerspiegelt. Gesundheit und Fitness beginnen also im Kopf – genau wie die Siege der Weltklasse-Sportler. ●