

Bewegung ist Leben...

Was wäre der Mensch heute ohne den Fortschritt des letzten Jahrhunderts in Wissenschaft und Forschung? Man mag es sich kaum vorstellen. Mobilität, Kommunikation, auch die Gesundheit werden unmittelbar mit der ständigen technologischen Weiterentwicklung in Verbindung gebracht.

Aber gerade die Gesundheit macht Fachleuten in letzter Zeit zunehmend Sorge. Zwar leben die Menschen in den westlichen Industrienationen derzeit länger als wohl jemals zuvor. Die Zahl der Deutschen, die das achtzigste Lebensjahr erreichen bzw. überschreiten, hat sich von 1960 (da waren es 31% der Bevölkerung) bis 1999 (bereits 54%) ganz erheblich erhöht. Aber leben sie auch besser, mobiler, wirklich gesünder? Angesichts erschreckender Zahlen mag dies zu Recht bezweifelt werden.

Diabetes mellitus auf dem Vormarsch

So steigt die Zahl der Diabetiker ständig an und hat seriösen Schätzungen zu Folge mittlerweile in Deutschland etwa 6 Mio. erreicht. Bis 2015, so wird vermutet, könnten es 10 Mio. sein. 10 Millionen chronisch kranker Menschen - mit nur einer einzigen Diagnose! Die diabetischen Folgekrankheiten sind dementsprechend ebenfalls auf dem Vormarsch, so dass in Deutschland jährlich etwa 4.000 Diabetiker erblinden, etwa 5.500 ein Nierenversagen erleiden und dialysepflichtig werden und bei mehr als 30.000 eine Amputation durchgeführt werden muss. Dabei besteht ein direkter Zusammenhang mit dem Übergewicht, unter dem mittlerweile ca. 57% der deutschen Bevölkerung leiden. Versagt hier die moderne Medizin?

Allheilmittel Medikamente?

Zweifellos kann mit modernen Medikamenten das Leben eines chronisch kranken Diabetikers erheblich erleichtert und verlängert werden. Und frühzeitig eingesetzte Medikamente können das Auftreten eines Diabetes mellitus beim Übergewichtigen zumindest verzögern. Aber sie allein können nicht dafür sorgen, besser die Treppe zu steigen, können die Selbstversorgungsfähigkeit im Alter allein nicht erhalten und schon gar nicht ein aktives, selbst bestimmtes Leben ermöglichen.

Bewegung als Lebensprinzip

Dazu ist es vielmehr erforderlich, den Organismus des Menschen so zu benutzen, wie sein Konstruktionsplan es vorsieht. Noch vor ein, zwei Generationen legten die Menschen völlig selbstverständlich große Strecken zu Fuß zurück. Sie bewegten sich regelmäßig und viel (gelegentlich durchaus auch zu viel) und prägten so das Konzept, mit dem der Mensch in seiner Umwelt überleben konnte - das ausgewogene Verhältnis von Belastung und Erholung, von Aktivität und Schonung. Ein bis heute unschlagbares Konzept. Leider weichen wir von diesem so erfolgreichen Weg zunehmend ab, obwohl Bewegung als Lebensgrundlage des Menschen nach wie vor uneingeschränkte Bedeutung hat. Bewegung sorgt u.a. für mehr Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, kräftigt das Herz und senkt den Blutdruck. Bewegung aktiviert den Stoffwechsel, senkt das Cholesterin, vermindert den Insulinbedarf des Organismus und beugt dem Diabetes mellitus wirksam vor. Bewegung gleicht die Energiebilanz aus und hilft, Übergewicht zu vermeiden.

Bewegung verbessert die Durchblutung und beugt den diabetischen Folgekrankheiten vor.

Dabei ist nicht einmal so furchtbar viel Bewegung gefordert. Die oben genannten Wirkungen lassen sich schon nachweisen, wenn man 3x pro Woche eine knappe Dreiviertelstunde kräftig marschiert (oder walkt, wie heute meist formuliert wird). Zwei Stunden pro Woche für die Gesundheit – eigentlich eine Kleinigkeit.

Rückenschmerzen - so häufig wie nie zuvor

Mancher wird vielleicht sagen: „Ich würde mich ja gern bewegen, aber mein Rücken, der lässt das nicht zu!“ Der Rücken, ein zunehmendes Problem für viele Menschen. Mittlerweile geben in der EU rund 47% aller Berufstätigen an, chronische Rückenschmerzen zu verspüren. Tendenz steigend.

Fraglos tun die Massagen gut, die Wärmflasche, das warme Bad. Aber leider ändern sie die Problematik nicht. Ein chronisch überforderter Rücken wird durch Wärme, Massage oder Schmerzmittel nicht belastbarer. Und darum sind die so gelinderten Beschwerden auch bei nächster Gelegenheit im Handumdrehen wieder da.

Was Krankenschwestern hilft...

Langfristig wird der Rücken nur belastbarer, wenn wir ihn stärken. Wenn er den Anforderungen, die an ihn gestellt werden, angepasst wird. Wenn er trainiert wird. Die von der Harvard Universität in Boston bereits vor Jahren durchgeführte Nurses Health Study mit über 100.000 Krankenschwestern wies die Wirksamkeit der Bewegung bei viele Beschwerdebildern und Risikofaktoren nach, nicht zuletzt auch gegen den Rückenschmerz.

Hervorragende Erfahrungen haben auch die Ärzte in Damp mit gezielter Bewegung gegen Rückenschmerzen gemacht, in letzter Zeit insbesondere bei der Unterstützung des Rückentrainings durch Nordic Walking (Marschieren mit 2 Skistöcken). Aufmerksam wurden wir durch die Berichte vieler Patienten, die das Nordic Walking als Training für Kreislauf und Stoffwechsel durchführten und dann über die Linderungen ihrer Rückenschmerzen berichteten. In Verbindung mit den physiotherapeutisch geleiteten Übungen und der aktiven Entspannung im beheizten Meerwasserschwimmbad ein mittlerweile sehr bewährtes Konzept, den Rückenschmerzen nachhaltig zu begegnen. Und hervorragend dazu geeignet, nach Beendigung des Aufenthaltes in Damp zu Hause selbständig fortgesetzt zu werden.

Bewegung - ein Allheilmittel?

Heißt das, zwei Fliegen mit einer Klappe zu schlagen? Bewegung gegen Übergewicht und Diabetes, Bewegung gegen Rückenschmerzen? *Dieselbe* Bewegung??

Ja, das heißt es. Und über die dargestellten Krankheitsbilder hinaus gibt es mittlerweile eine Vielzahl von Problemen, die sich besser als mit Bewegung nicht bekämpfen lassen. Bewegung gegen Depressionen, Bewegung gegen Demenz (M. Alzheimer), gegen Thrombosen, sogar gegen Krebs. Kaum vorstellbar und doch wahr.

Dr. Thomas Wessinghage