

DIE MAGISCHE 2.000

TEXT PROF. DR. PHIL. VOLKER HÖLTKE,
ABTEILUNG SPORTMEDIZIN,
SPORTKLINIK HELLERSEN
FOTO ANDREA BOWINKELMANN

Unbestritten ist, dass regelmäßige körperliche Aktivität und Sport den zunehmenden, aus körperlicher Inaktivität resultierenden, sogenannten „Zivilisationskrankheiten“ entgegenwirken kann. Auch die Frage nach dem notwendigen Umfang und der Intensität der sportlichen Aktivität für eine protektive Gesundheitswirkung ist mittlerweile geklärt. Langzeitstudien belegen, dass bei rund 2.000 kcal pro Woche Energiemehrumsatz durch körperliche Aktivitäten, zum Beispiel die Zahl der Herzinfarkte und Schlaganfälle um 50 Prozent und mehr reduziert wird. Durch die vermehrte Muskelaktivität bei Bewegung werden zusätzliche Kalorien an Energie „verbrannt“, dieser Energiemehrumsatz hat deutlich positive Effekte auf die Gesundheit. Studien belegen dass das Auftreten und Fortschreiten von altersbedingten Funktionsstörungen und Erkrankungen durch regelmäßige Bewegung und moderates Training, verhindert, gemindert oder verzögert werden können.

TÄGLICH WALKEN

Um diesen Energiemehrverbrauch von 2.000 kcal pro Woche über den „normalen“ Energieumsatz hinaus zu erzielen, sind nach Studien der Sportklinik Hellersen 2-3 Stunden „Walking“ pro Woche erforderlich, täglich 20-30 min. „Spaziergehen“ also ausreichend. Bereits diese Art des „Trainings“, regelmäßig durchgeführt, erhöht nachweislich die Lebenserwartung, stärkt das Immunsystem, sowie Herz- und Kreislauffunktionen, das Arteriosklerose- und Alters-Diabetes-Risiko (Typ 2) werden gemindert. Regelmäßige Bewegung hat nachweislich auch anti-depressive Effekte und positive Auswirkungen auf die Funktion und den Erhalt der mentalen Leistungsfähigkeiten.

KEINE QUAL

Mit „körperlicher Aktivität“ ist nicht gemeint, sich zu quälen oder an die Grenzen seiner körperlichen Belastbarkeit zu gehen. Im Zuge der Gesundheitsvorsorge geht es vielmehr um maßvolles Training, das aber regelmäßig stattfinden sollte.

Welche Aktivität für wen am besten geeignet ist, hängt von vielen individuellen Faktoren ab – von der Fitness, vom Zustand der Gelenke, von Erkrankungen oder Verletzungen. Generell empfehlenswert ist ein „aktiver Lebensstil“ mit viel Bewegung, „zu Fuß gehen“, „Gartenarbeit“, etc., in Kombination mit moderatem Ausdauersport. Dazu zählen u.a.: Spaziergehen, Wandern, Joggen, (Nordic-)Walking, Radfahren, Schwimmen.

Eine maximale protektive Wirkung wird bei einem Energiemehrverbrauch durch „körperliche Aktivität“ von rund 2.000 kcal pro Woche erreicht. Allerdings sind bereits positive gesundheitliche Effekte ab einem wöchentlichen Energiemehrverbrauch von 500 kcal pro Woche belegt. Abschließend lässt sich deshalb festhalten: Ein „wenig“ Bewegung ist also immer noch besser als gar keine Bewegung!

