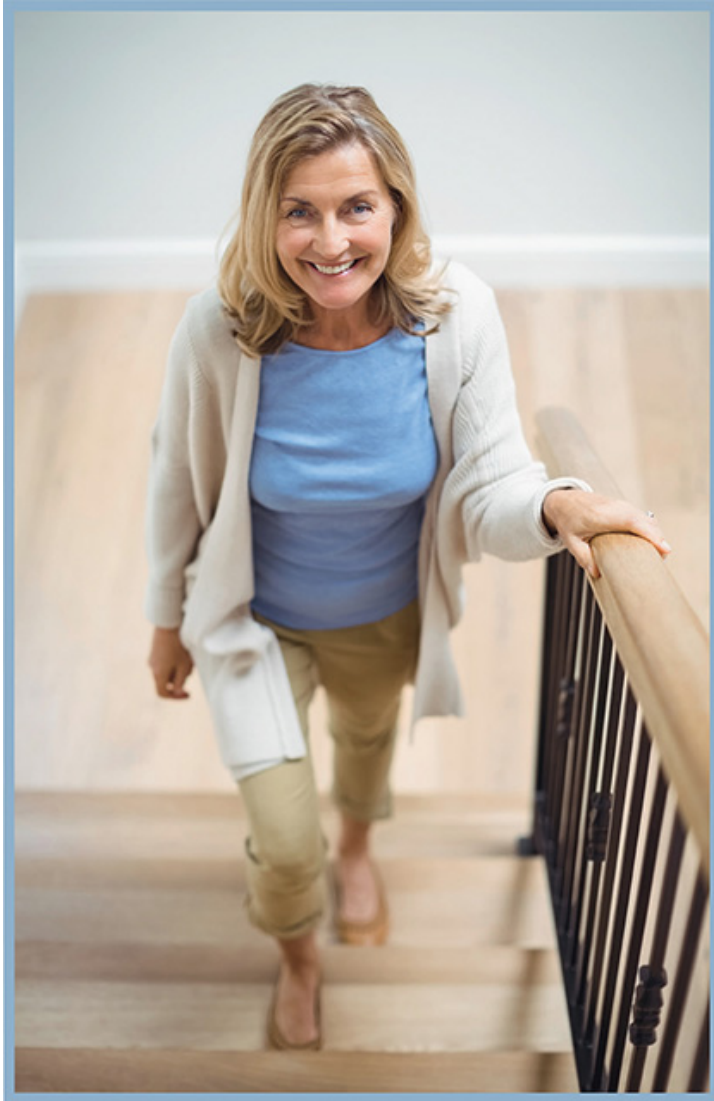


gesund leben und regelmäßig Sport treiben, kann es treffen. Während der Therapie verkraften viele Patienten Medikamente besser, wenn sie aktiv sein können. Hinzu kommt: Indem sie sich bewegen, haben sie das gute Gefühl, selbst etwas tun zu können und der schweren Krankheit nicht hilflos ausgeliefert zu sein. Kommt es nach der Behandlung zur typischen Müdigkeit, hilft angemessene Bewegung auf dem Weg zurück ins normale Leben. Bei einigen Krebsarten verbessert sich auch die Prognose durch Sport.

### **Für die Seele: Bewegung hebt die Stimmung**

Tabletten oder Sport? Auch auf unser seelisches Wohlergehen hat Bewegung einen großen Einfluss. Es ist mittlerweile belegt, dass leichte Depressionen mit einem angemessenen Trainingsprogramm genauso wirksam wie mit Antidepressiva oder einer Psychotherapie behandelt werden können. Denn Sport zeigt auch Effekte im Gehirn. Körperliche Aktivitäten regen die Bildung neuer Nervenzellen an. Bestimmte Botenstoffe, die beim Sport freigesetzt werden, lösen Ängste und Anspannungen und fördern erholsamen Schlaf. Körperliche Aktivitäten steigern die Lebensfreude und die Lebensqualität, die bei den meisten Krankheiten durch Schmerzen, Sorgen und Zukunftsängste stark eingeschränkt sind. Vor allem Ausdauertraining erhöht das Wohlbefinden. Ergänzt durch Achtsamkeitstraining und Muskelaufbauprogramme kann sich die Häufigkeit von depressiven Verstimmungen durch moderate Bewegung fast halbieren.



Treppensteigen als Training: Jeder Schritt hält fit.

### **Gegen Demenz: Mehr Sauerstoff fürs Gehirn**

In den nächsten Jahrzehnten werden mehr Menschen an Demenz erkranken. Das liegt vor allem daran, dass die Bevölkerung immer älter wird. Auch hier kommt Sport als Prophylaxe ins Spiel. Um zu verhindern, dass die Denkfähigkeit nachlässt, ist es in vielen Fällen möglich, rechtzeitig die Weichen zu stellen – nämlich mit viel Bewegung. Körperliche Herausforderungen halten nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit. Da das Gehirn viel Sauerstoff und Glukose braucht und beides nicht speichern kann, ist es ständig auf Nachschub angewiesen. Bereits bei moderatem Training wird die Denkzentrale besser durchblutet, die Gehirnzellen bekommen mehr Zucker und auch Sauerstoff, den sie dringend brauchen. Das kennen die meisten Menschen übrigens auch im

gesunden Zustand. Sitzt man zu lange fast bewegungslos am Schreibtisch, lässt die Konzentration nach. Geistiges Arbeiten wird schwieriger. Ein bisschen Bewegung, am besten draußen, wirkt wie eine erfrischende Dusche. Danach geht's wieder besser. Intensives Laufen verbessert zum Beispiel den Lernerfolg um 20 Prozent.

## **LEBENSQUALITÄT VERBESSERN**

Ob Diabetes, Krebs, Arthrose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen – bei vielen Krankheiten kann es sinnvoll sein, sich eine Gruppe zu suchen, in der man mit Gleichgesinnten – anfangs eventuell unter ärztlicher Aufsicht – Sport treibt. Das fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern verbessert auch das Lebensgefühl, denn man merkt, dass man nicht allein ist mit seinen Problemen. Gemeinsam geht's besser. Viele Patienten fühlen sich in Gruppen gut aufgehoben, lernen dort neue Leute kennen und sind schon deshalb motiviert wiederzukommen. In der Gemeinschaft gibt man nicht so leicht auf und erlebt das Glück, zu einem Team zu gehören. Zusätzlich geben feste Termine dem Leben einen heilsamen Rhythmus und verhindern, dass Kranke sich zu Hause zurückziehen.

## **Jedes Aufstehen ist gesundheitsfördernd**

Während Bewegung bei unterschiedlichen Krankheiten auf verschiedene Weise heilt, gibt es auch Effekte, die bei fast jeder Erkrankung wirken, indem sie vorbeugen, den Genesungsprozess unterstützen und das Rückfallrisiko reduzieren. Außerdem mindert Sport die Gefahr, dass sich aus einer Krankheit weitere Folgeerkrankungen entwickeln. Regelmäßige moderate Aktivitäten stärken zum Beispiel das Immunsystem und lassen die Zahl der entzündungshemmenden Immunzellen ansteigen. Im Umkehrschluss gilt: Wer sich zu wenig bewegt, wird schneller krank. Dabei sind die Anforderungen sehr gering. Wer seinen Alltag berufsbedingt am Schreibtisch verbringen muss, sollte der Gesundheit zuliebe zum Beispiel damit anfangen, gelegentlich aufzustehen oder eine kurze Strecke ins Nachbarbüro zu Fuß zurückzulegen. Selbst solche Mini-Anstrengungen sind bereits gesundheitsfördernd.

## **Sport zur Entspannung bei Stress**

Unsere Lebensbedingungen haben sich in den letzten hundert Jahren radikal verändert. Der menschliche Körper kann sich den neuen Bedingungen nicht

anpassen, ohne aktiv zu sein. Die Folge von Untätigkeit: Die Zahl der Zivilisationskrankheiten, die auf falscher Ernährung, Bewegungsmangel und zunehmendem Stress beruhen, nimmt ständig zu. Auch hier kann Sport gezielt als Heilmittel eingesetzt werden. Entspannung findet nicht auf der Couch statt, sondern auf der Laufbahn. Als Stressventil gleicht Bewegung die Überflutung mit Stresshormonen aus, indem sie den Körper dazu anregt, Hormone auszuschütten, die akuten Druck abbauen. Man fühlt sich danach gestärkt und entspannt zugleich.

### **Abwechslung für starke Knochen**

Auch Knochen mögen Bewegung. Dazu muss man wissen: Die Knochensubstanz wird ständig auf- und abgebaut. Alle zehn Jahre erneuert sich das gesamte menschliche Skelett. Zuerst noch recht schnell, mit dem Alter wird es dann zunehmend schwieriger, weil die Regenerationsfähigkeit nachlässt. Wer vor allem in der Mitte des Lebens nichts für die Knochenpflege tut, büßt auf die Dauer erheblich an Knochensubstanz ein. Sport kann den drohenden Verfall effektiv bremsen. Die Knochen brauchen dabei vor allem Abwechslung und Druck durch leichtes Biegen und Stauchen, denn nur kleine Erschütterungen regen den Knochenstoffwechsel an. Laufen mit schnellen Richtungswechseln, Hüpfen über Kreuz, beim schnellen Gehen mal ein paar Schritte rückwärts und seitwärts machen, Treppensteigen und stoßartige Bewegungen (bei gesunden Gelenken), wie sie zum Beispiel beim Tennis gefordert werden – all das macht das Skelett stark.

### **Muskeln für ein langes Leben**

Geht es um Bewegung als Prävention und Therapie, so rücken die Muskeln zunehmend in den Vordergrund. Nach aktuellen Erkenntnissen ist eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining das optimale Programm für ein gesundes Leben. Muskeln haben einen großen Vorteil: Man verliert sie nicht durchs Älterwerden, sondern durchs Nichtstun. Wer sie trainiert, kann ein Leben lang davon profitieren. Allerdings wird das mit zunehmendem Alter schwerer, doch es lohnt sich: Eine starke Muskulatur schützt vor Entzündungsprozessen, hält jung, hat einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel, verringert das Risiko für Herzerkrankungen, schützt Knochen und Gelenke und fördert die Fettverbrennung. Werden die „Muckis“ ausreichend beansprucht, schütten sie Botenstoffe und Hormone aus, die den ganzen Körper gesund halten.

## **Auf geht's: Wer rastet, der rostet**

Kann all das Sie überzeugen, endlich loszulegen und Sport zu treiben? Dann nehmen Sie dieses Buch als Anregung. Wir verraten Ihnen, was Sie bei welchen Beschwerden tun sollten. Wir erzählen von Patienten, die mit Bewegung gesund geworden sind und neuen Lebensmut gefunden haben. Außerdem zeigen wir Ihnen Übungen gegen die am weitesten verbreiteten Übel und gezielte Workouts für jedermann. Mit unserem großen Test auf Seite 16 ff. finden Sie heraus, was für Sie geeignet ist.

**Und denken Sie immer daran:** Es ist nie zu spät! Entwickeln Sie ein neues Bewusstsein für Ihren Körper. Vertrauen Sie nicht auf die moderne Hightech-Medizin und warten Sie nicht auf Wundermittel in Form von Tabletten und Spritzen, die vielleicht mehr schaden als nützen. Wer rastet, der rostet. Auf geht's!

**»Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine  
Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr  
viel Zeit für die Krankheit opfern.«**

Sebastian Kneipp, Erfinder der Kneippkuren (1821 bis 1897)