

**Themendienst Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit**  
Dossier Prävention, Ernährung & Bewegung

## **Bewegung macht gesund**

### **Schon tägliche Spaziergänge wirken – und zwar von Kopf bis Fuß**

„No Sports!“ Winston Churchill hat das vermutlich nie gesagt. Der britische Staatsmann war nämlich keineswegs nur Genussmensch und Zigarrenraucher, sondern auch Polospieler, Schwimmer und Boxer. Doch das Zitat hält sich hartnäckig, und dient vielen Sportgegnern als gutes Argument für Unbeweglichkeit.

Die „Nicht-Sportler“ nehmen immer mehr zu, und zwar in allen Altersgruppen und in allen Schichten. Dabei wissen Forscher, dass es viel gesünder ist, sich zu bewegen. Längst geht es dabei nicht allein um die Figur. „Übergewicht ist nur ein Symptom“, sagt Prof. Dr. Jürgen Steinacker, Leiter der Sektion Sportmedizin an der Universität Ulm.

Wer Sport treibt, tut nicht nur etwas gegen Bauchspeck. „Der ganze Körper profitiert davon“, sagt Prof. Steinacker. Körperliche Aktivität sei „extrem wichtig“, und zwar in jedem Alter und selbst bei schweren Erkrankungen. Egal ob Tumor-Therapie oder Herz-Operation: Mit Sport, sagt Steinacker, „lässt sich viel erreichen“.

Denn Bewegung ist nicht nur für die Muskeln wichtig, sondern auch für Herz, Hirn, Knochen und Sehnen. Muskelmasse gibt nicht nur Kraft, sondern auch Ausdauer, Flexibilität und bessere Koordination. Knochen und Sehnen brauchen eine regelmäßige Belastung, um in Form zu bleiben. Das Blut kann mehr Sauerstoff transportieren, und das Herz muss nicht so schnell schlagen. Puls, Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken. Auch geistige Fähigkeiten profitieren: Lernen, Denken, Sprechen, Erinnern – all das geht besser.

Heute weiß man, dass Bewegung sich sogar auf die Blutfettwerte positiv auswirkt. „Erhöhte Triglyceride sind ein deutlicher Hinweis auf Bewegungsmangel“, so Prof. Steinacker. In der Studie „3000 Schritte mehr am Tag“ zeigte Prof. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule Köln, dass bei Probanden, die ihre Schrittmenge von 6640 auf 9880 Schritte pro Tag steigerten, der Gesamt-Cholesterin-Wert sank und vor allem das „schlechte“ LDL-Cholesterin zurückging.

„Allein schon Spaziergänge, Walken oder Wandern kurbeln das Herz-Kreislauf-System und den Stoffwechsel an“, erklärt Prof. Froböse. Zum Abnehmen reiche ein halbstündiger Spaziergang zwar nicht, aber Bewegung hebe die Stimmung und fördere danach die Entspannung - und somit auch einen besseren Schlaf.

Der Grund für all das liegt in den Genen: „Bewegungsmangel ist genetisch nicht vorgesehen“, sagt Prof. Jürgen Steinacker. „Der Mensch hat sich in der Savanne entwickelt, er war dauernd unterwegs. Und das ist immer noch so genetisch programmiert. Liegt ein Mensch im Krankenhaus, verliert er pro Woche Inaktivität zehn bis 20 Prozent seiner Muskelmasse.“

Die gute Nachricht: Auch mit mäßiger Bewegung kann jeder, auch noch mit 80, den so genannten Inaktivitäts-Krankheiten wie Gewichtszunahme, Muskelabbau, Gefäßkrankheiten oder Diabetes entgegenwirken. Schon nach einer Woche Training steigt die Stimmung, Beschwerden lassen nach. „Gesundheit ist kein gegebener Zustand“, betont Steinacker, „Gesundheit kann man herstellen.“ Mit weniger Essen allein könne man ohnehin nicht abnehmen. „Nahrungsmangel führt zu Muskelabbau. Der Fettanteil im Körper dagegen bleibt bei vielen Diäten gleich.“

Ziel der Forscher ist es, mehr Menschen in Bewegung zu untersuchen. Prof. Steinacker: „Um invasive Therapien und Medikamente zu entwickeln, studiert man traditionell Patienten im Ruhezustand. Aber mit mehr Training lässt sich die Menge der verordneten Medikamente deutlich reduzieren.“

### Text für Info-Kasten: Wie viel Sport pro Tag?

Die Deutsche Sporthochschule Köln empfiehlt, mindestens 10.000 Schritte am Tag zu gehen. Beim Messen hilft ein Schrittzähler, der einfach in der Hosentasche getragen wird. Strammes Spazieren gehen mit einem Tempo von 4,5 bis 6 km/h hat etwa den gleichen Effekt wie Joggen. Wichtig ist die Regelmäßigkeit: Mindestens 30 Minuten körperliche Aktivität pro Tag. Sportanfänger können Walken und Wandern. Zwei bis dreimal pro Woche ein Fitnesstraining auf Fahrrad oder Laufband bringen zusätzliche Effekte. Menschen mit Vorerkrankungen sollten unter ärztlicher Betreuung trainieren.

*Die Wissenschaftsjahre sind eine Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) gemeinsam mit Wissenschaft im Dialog (WiD). Seit 2000 dienen die Wissenschaftsjahre als Bühne für den Austausch zwischen Öffentlichkeit und Wissenschaft entlang ausgewählter Themen und haben dabei vor allem junge Menschen im Blick. Der Erfolg der Wissenschaftsjahre basiert auf der Beteiligung zahlreicher Partner aus Wissenschaft, Wirtschaft, Politik und Kultur in ganz Deutschland.*

.

## Kontakt

Redaktionsbüro Wissenschaftsjahr 2011 – Forschung für unsere Gesundheit

Katja Wallrafen | Doris Köster

Saarbrücker Straße 37 | 10405 Berlin

Tel.: +49 30 818777-24 | Fax: +49 30 818777-25

redaktionsbuero@forschung-fuer-unsere-gesundheit.de

www.forschung-fuer-unsere-gesundheit.de