

**Abteilung für allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie
des BKH Günzburg an der Donau-Ries-Klinik/Donauwörth**

Gesund bleiben – gesund werden
- worauf Sie achten sollten und was Sie für sich tun können -

Eine Information der :
**Abteilung für allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie des BKH Günzburg
an der Donau-Ries-Klinik/Donauwörth**

**Neudegger Allee 6
86609 Donauwörth
E-Mail: donauwoerth@bkh-guenzburg.de
www.bkh-guenzburg.de
www.donkliniken.de**

Eigenverantwortung, Gesundheit, Wohlbefinden und Zufriedenheit

Allgemeine Vorbemerkung

Liebe Patientinnen und Patienten,

auf den folgenden Seiten haben wir für Sie einige Ratschläge, Informationen und „Weisheiten“ zusammengestellt. Teils handelt es sich um ganz einfache Dinge, die Ihnen vielleicht schon längst bekannt sind, teils um wichtige Informationen, die für Sie neu sein dürften. Es geht um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden und es geht darum, was Sie selber dazu beitragen können, um möglichst lange gesund zu bleiben oder wieder schneller gesund zu werden.

Man weiß, dass die meisten Menschen, wenn es um Gesundheitsvorsorge geht, zur Bequemlichkeit neigen. Lieber geht man zur Massage, genießt Bäder, Bestrahlungen, Anwendungen usw. oder schluckt „sanfte“ Pillen mit „Wunderwirkung“, als dass man sich beim Essen und Trinken (Alkohol!) ein wenig einschränkt oder beim Sport ein wenig anstrengt. **Viele von uns pflegen keinen gesundheitsbewussten Lebensstil.**

Mittlerweile dürfte jedermann bekannt sein, dass zu viele Menschen in Deutschland übergewichtig sind und zu wenig Bewegung haben, um nur zwei gesundheitlich bedenkliche Umstände zu nennen. Ungesunde Verhaltensweisen stehen in engem Zusammenhang mit den sog. **Zivilisationskrankheiten** wie beispielsweise Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ II (Zuckerkrankheit), Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), Herz-Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Angsterkrankungen und Suchterkrankungen. Herz- Kreislauferkrankungen sind in unseren Breiten die häufigsten Erkrankungen überhaupt und die häufigsten Ursachen für Frühinvalidität.

Diese Erkrankungen verursachen auch – in Milliardenhöhe – die höchsten Kosten für unser Gesundheits- und Sozialsystem. Das Gesundheitssystem und die Gesundheitsindustrie wachsen ständig – mehr als vier Millionen Menschen sind in diesem Bereich beschäftigt – und die Gesundheitskosten steigen scheinbar unaufhaltsam trotz aller Bemühungen um Kostendämpfung (234 Milliarden € im Jahre 2006!).

Aber eigentlich brauchen wir keine wachsende Gesundheitsindustrie. Wir brauchen auch nicht mehr Ärzte, Psychologen, Therapeuten, Helfer, Heiler usw. und nicht unbedingt ständig neue, teure Medikamente, Einrichtungen und Geräte. Wir brauchen mehr **Eigenverantwortung, individuelle Gesundheitsvorsorge (Vorbeugung) und allgemeine Vorsorgekonzepte**. Nirgendwo auf der Welt „rennen“ die Menschen so oft zum Arzt wie in Deutschland (durchschnittlich jeder von uns 16mal pro Jahr!!). Dabei sind wir nicht gesünder als die Menschen in vergleichbaren Ländern und wir leben auch nicht länger. Wir sollten mehr auf einen gesundheitsbewussten Lebensstil achten. Wir können selber viel dafür tun, um gesund zu bleiben und gegebenenfalls wieder schneller gesund zu werden.

PD Dr. med. Norbert-Ullrich Neumann
und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Abteilung für allgemeine Psychiatrie und Psychotherapie an der Donau-Ries-Klinik/Donauwörth

Ist Gesundheit für alle „herstellbar“?

Der Begriff „Gesundheit“ entzieht sich einer genauen und einfachen Definition.

Wenn man sich gesund fühlt, hat man auf jeden Fall keine nennenswerten körperlichen und seelisch-geistigen Beschwerden, keine echten Sorgen, man fühlt sich leistungsfähig, ausgeglichen und ist zufrieden. Selbstverständlich ist nicht jede Abweichung von der Norm, die man hat oder verspürt als Krankheit zu bezeichnen, nicht jede Erkrankung und Unpässlichkeit ist eine nennenswerte Gefahr für Leib und Leben. Gesundheit ist ein sehr subjektives Gefühl und ein Geschenk und am ehesten ist man vermutlich dann gesund, wenn man gar nicht darüber nachdenkt, ob man krank oder gesund ist.

- **Gesundheit ist keine Ware.**

Auf jeden Fall ist Gesundheit kein Objekt und keine Ware, die man einkaufen kann und auf keinen Fall sollten wir uns die **leidensfreie Gesundheitsgesellschaft** zum Ziel setzen, in der jeder Bürger die Erwartung hegt, er habe ein einklagbares Recht auf Gesundheit. Das funktioniert nicht und bis zu einem gewissen Grad ist jeder für seine Gesundheit selber verantwortlich. In den letzten Jahrzehnten hat kommerzielles Denken und Handeln in gefährlicher Weise auf dem „Gesundheitsmarkt“ Einzug gehalten und wie schon gesagt, ist das Gesundheitswesen ein bedeutender Wirtschaftszweig geworden. Ob die Gesundheit der Menschen von diesem System so profitiert, wie es sein sollte, ist fraglich. Grundprinzipien der Heilkunde wie Hilfsbereitschaft, Herzlichkeit, Mitgefühl, Zuwendung und Geduld drohen dabei etwas auf der Strecke zu bleiben.

- **Eigenverantwortung ist gefragt.**

Es gibt Verhaltensweisen die gesundheitsfördernd sind und die Gesundheit erhalten können und solche, die die Gesundheit eindeutig schädigen können. Um gesund zu bleiben, müssen sie nicht auf alles verzichten und auf gar keinen Fall sollten sie zum fanatischen Gesundheitsapostel werden.

Man muss auch kein medizinischer Fachmann und kein Experte in Sachen Gesundheitswesen sein, um zu verstehen, dass für die Vorbeugung und die Behandlung vieler Krankheiten (speziell der Zivilisationskrankheiten) eine Änderung der Lebenseinstellung, der Lebensbedingungen und des gesundheitlichen Lebensstils die wichtigsten Maßnahmen sind. Auch ist längst bekannt, was zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil gehört:

- Eine dem tatsächlichen Verbrauch angemessene fett- und zuckerarme Ernährung
- Übergewicht vermeiden bzw. reduzieren
- Regelmäßige körperliche Aktivität (an der frischen Luft)
- Rauchen einstellen bzw. nicht damit beginnen
- Alkoholkonsum allenfalls in geringen Mengen und nicht täglich
- Mediale Reizüberflutung vermeiden
- Ständigen (psychosozialen) Stress, z.B. in Form von Lärm, Hast, Streit, übertriebenem Ehrgeiz, Profitgier und Neid vermeiden
- Stress abbauen und Stresstoleranz verbessern, z.B. regelmäßig leichten Ausdauersport treiben und sich regelmäßig Entspannungs- und Erholungspausen (auch unter Verwendung von Entspannungstechniken, z.B. Yoga und Meditation) „gönnen“

Vor allem tragen vernünftiges Essen in Maßen, ausreichende Bewegung an der frischen Luft, Ruhe und Stille, Bescheidenheit, Freundlichkeit und Ehrlichkeit auf Dauer ganz eindeutig zu ihrem körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Mit der richtigen Einstellung fängt es an.

- **Positive Selbsteinschätzung und Wertschätzung anderer sind wichtig.**

Die Einstellung eines Menschen zu sich selbst und seiner Umgebung nimmt Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden. Günstig sind gesundes **Selbstvertrauen** (ohne Überheblichkeit), gepaart mit Vertrauen in die Mitmenschen und Vertrauen in die Zukunft. Man sollte davon überzeugt sein, über Fähigkeiten zu verfügen, mit denen man Probleme lösen kann und seine Eigenverantwortung und Selbständigkeit betonen. Eine **hohe Wertschätzung** sich selbst und **anderen gegenüber**, kombiniert mit der Akzeptanz eigener Stärken und Schwächen, wirkt sich positiv auf Selbsterleben und soziale Beziehungen aus.

Diese Merkmale einer „gesunden Persönlichkeit“ haben direkte Bedeutung für die psychische und körperliche Gesundheit. Die genannten Merkmale und Eigenschaften sind Voraussetzung für die Bewältigung von Alltagsbelastungen und Lebensereignissen. Ein Netz sozialer Beziehungen, ein großes Verhaltensrepertoire, vielseitige Interessen, konkrete Ziele und persönliche Fähigkeiten senken die Anfälligkeit gegenüber alltäglichen Belastungen und Schicksalsschlägen und wirken sich gesundheitsfördernd aus.

- **Ziele und Pläne.**

Sinnvolle Lern-, Arbeits- und Freizeitziele tragen zu einem lebenswerten Leben bei. Sich **persönliche Ziele** setzen und diese verfolgen, sich einer Sache verpflichten und engagiert handeln, sind Merkmale, die sich als schützende Faktoren die psychische und körperliche Gesundheit erwiesen haben.

Achten sie vor allem darauf, dass sie in ihrem Leben nicht nur für ein oder zwei Dinge engagiert sind. Wer zum Beispiel vor allem nur für seinen Beruf, für seine Familie, für seine Kinder, für seinen Lebensgefährten usw. lebt und da ist, der läuft große Gefahr, sobald dieser Lebensinhalt wegfällt, zusammenzubrechen. „**Stellen sie ihr Leben auf mehrere Beine**“, dann geraten sie nicht so schnell aus dem Gleichgewicht.

- **Religiöse und weltanschauliche Orientierung.**

Von großer **Bedeutung**, obwohl dies nicht mehr zeitgemäß zu sein scheint, ist auch eine **religiöse (bzw. spirituelle) Orientierung im Leben**. Mehrere zuverlässige, umfangreiche Untersuchungen der jüngeren Zeit konnten zeigen, dass gläubige Menschen – im Allgemeinen – gesünder, zufriedener und glücklicher leben, als Menschen ohne jede religiöse Orientierung. Dabei ist es egal, welcher Glaubensrichtung man sich verschrieben hat. „Jeder kann nach seiner Fassung selig werden“.

- **Nicht hetzen und nicht hetzen lassen**

„Hast du es eilig so mache einen Umweg“ lautet eine buddhistische Weisheit. „Schnell, schnell, eilig, eilig, keine Zeit, Zeit ist Geld“ heißt es bei uns. Man steht schnell auf, fährt schnell zur Arbeit, macht schnell eine kurze Pause, telefoniert schnell, geht schnell einkaufen, fährt schnell heim, kocht schnell, isst schnell, macht noch schnell einen Besuch, geht schnell ins Bett. Wozu alles so schnell? Um schneller zu leben und schneller zu sterben?

Leben Sie langsamer, leben Sie bewusster. Gönnen Sie sich echte Erholungspausen, genießen Sie immer wieder Ruhe und Stille. Beginnen Sie mit autogenem Training, Entspannung nach Jacobson, Qi Gong, Yoga oder mit Meditation. Genießen Sie in Ruhe schöne Musik und keinen Krach.

Stress, Bewegungsmangel und Krankheitsrisiko

- **Typische Verhaltensstörungen:**

Wir hatten schon darauf hingewiesen, dass einige typische „Verhaltensstörungen“ der Menschen in den sog. Industrienationen, gepaart mit dem typischen **Stress** der Leistungs- und Informationsgesellschaft, zu typischen Erkrankungen und Beschwerden führen.

Unter „Verhaltensstörungen“ verstehen wir insbesondere den unangemessenen Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen (wobei letztere eine eher geringe Rolle spielen), Fehl- und Überernährung (zu kalorienreiche Nahrung, zu viel Zucker, zu viel tierisches Fett), zu wenig – echte – Ruhepausen und **Bewegungsmangel**.

Zu Ruhe und Ruhepausen ist noch zu sagen, dass bei vielen Menschen – besonders bei jungen Menschen – offenbar immer „**action**“ sein muss. Nur wenigen Menschen unserer Zeit gelingt es noch, wirklich zur Ruhe zu kommen. Von vielen wird Stille und Ruhe fast nicht mehr ertragen, es bedarf ständiger Ablenkung und eines ständigen „**Zeitvertreibs**“, sonst kommen Unbehagen und Unzufriedenheit auf. „Action“, Lärm, Eile, Hast und Unruhe dienen jedoch nicht der Gesundheit.

- **Was ist Stress, welchen Sinn hat die Stressreaktion und wie wird Stress biologisch „abgebaut“?**

Eine besonders verhängnisvolle Rolle spielt Stress und dessen völlig ungenügende und unangepasste Verarbeitung. Dabei Stress ist – eigentlich - eine natürliche Reaktion des Organismus auf bedrohliche Gegebenheiten. Ursprünglich, für unsere Vorfahren vor hunderten und tausenden von Jahren, hatte diese Reaktion auch regelmäßig lebenswichtige Bedeutung. Die Stressreaktion, ausgelöst durch einen Stressreiz (Stressor), dient der Vorbereitung auf Kampf oder Flucht („fight or flight“). In **Stresssituationen** kommt es – mehr oder weniger ausgeprägt - zu einer Reihe typischer **hormoneller Veränderungen** und zu Veränderungen des vegetativen Nervensystems. Was das vegetative (unwillkürliche) Nervensystem angeht, so wird der sog. **Sympathikus** aktiviert. Der Sympathikus setzt den Organismus in Leistungsbereitschaft, bereitet ihn auf Kampf, Flucht oder andere außergewöhnliche (körperliche) Anstrengungen vor.

Er steigert:

die Herztätigkeit

den Blutdruck

die Lungenfunktion

die Durchblutung und Grundspannung der Skelettmuskulatur

den Stoffwechsel ganz allgemein, insbesondere werden vermehrt Blutzucker und Fettsäuren frei gesetzt und es entsteht – vorübergehend – eine Insulinresistenz in Leber und Skelettmuskulatur. Dies alles, damit die Muskulatur rasch über genügend „Brennstoff“ (Zucker) verfügt.

In Stresssituationen kommt es außerdem zu einer verstärkten Ausschüttung der **Hormone** des Nebennierenmarks. Sog. Katecholamine (z. B. **Adrenalin**) und Glukokortikoide (**Kortisol**) kommen vermehrt in den Blutkreislauf.

Eigentlich sind diese Vorgänge biologisch sinnvoll und normal. „Normalerweise“ – und so war es früher i. d. R. auch – folgt in Stresssituationen eine intensive **körperliche Leistung** (Kampf und/oder Flucht). Als Folge dieser körperlichen Leistung kommt es dann auch – nach und nach - zu einer biologischen Ab- und Gegenregulation und alle veränderten Körperfunktionen und hormonellen Veränderungen kehren - ohne bleibenden Schaden für den Organismus - wieder zur Ausgangslage zurück. Vereinfacht ausgedrückt heißt dies: durch körperliche Leistung „**wird Stress abgebaut**“.

- **Stress ist alltäglich:**

Es ist außerordentlich schwierig, wenn nicht gar unmöglich, sich den stets vorhandenen Stressoren unserer hektischen, schnelllebigen Zeit zu entziehen. Täglich wird man mit vielen, neuen Informationen, aber noch mehr „Informationsmüll“ bombardiert. Medien und Werbung reden uns ständig ein, dass wir nicht auf dem neuesten Stand sind und Gefahr laufen den Anschluss zu verpassen. Stresssituationen und Stressreaktionen sind auch für die **Menschen der Gegenwart alltäglich**: im Straßenverkehr, am Arbeitsplatz, in der Familie, im Stadion, am Stammtisch, auch im Urlaub usw.. Aber anders als zu der Zeit, als die Menschen noch ständig zu Fuß unterwegs waren, auf der Jagd mit der Keule durch die Wälder streiften, vor Raubtieren flohen und sich regelmäßig mit den Nachbarstämmen bekämpften, kann der „normale“ Mensch von heute seinen Arbeitskollegen und Nachbarn nicht die Keule auf den Kopf schlagen, kann er mit anderen Verkehrsteilnehmern keine Boxkämpfe austragen und wird es nicht gerne gesehen, wenn er jedem schwierigen Gespräch mit dem Chef sofort entflieht. Solches Verhalten – wenn auch biologisch verständlich - ist sozial unerwünscht. Es soziale Ausgrenzung Arbeitslosigkeit, Bestrafung und Freiheitsentzug nach sich. Bringt also viele Nachteile mit sich und führt nur zu neuem **Stress**. Heute gilt es „cool“ zu bleiben und zu schlucken, auch wenn es innerlich kocht. **Aber man ahnt schon, dass dies ist auf Dauer nicht wirklich gut ist.**

- **Die Folgen von chronischem Stress:**

In Stresssituationen stets äußerlich „cool“ und ruhig zu bleiben ist eine „unnatürliche“ Verhaltensweise, durch die Stress nicht hinreichend reduziert und „abgebaut“ wird. Auch im allgemeinen Sprachgebrauch wird davor gewarnt „alles in sich hinein zu fressen“. Ein solches Verhalten bleibt auf Dauer für den Organismus nicht ohne negative Folgen. Die Folgen chronischen – nicht „abgebauten“ Stresses - sind für die Gesundheit verheerend. Hoher Blutdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Übergewicht, Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“) Herzinfarkt, Schlaganfall, Infektanfälligkeit, Immunschwäche, bestimmte Krebserkrankungen, Schlafstörungen, Suchterkrankungen, Essstörungen, Depressionen und Angsterkrankungen hängen sehr eng mit chronischem Stress zusammen. Besonders ungünstig wirkt sich chronischer Stress aus, wenn regelmäßige körperliche Aktivität - **sportliche Aktivität** (z. B. Gehen, Laufen, Schwimmen, Fahrradfahren) - fehlt oder weitgehend fehlt. Denn, wie oben schon dargestellt, ist intensive, körperliche Leistung eine wichtige und natürliche Methode um Stress „abzubauen“.

- **Ohne körperliche Aktivität keine ausreichende Stressreduktion.**

Von allen Methoden die zur Gesundheitsvorsorge bekannt sind, ist regelmäßige körperliche Aktivität eine der preiswertesten, einfachsten und wirkungsvollsten.

Kein noch so guter Arzt, keine Psychotherapie, kein Medikament, keine Homöopathie, keine Bachblüten, kein Reiki, kein Ayurveda, keine Esoterik und kein sonstiger Hokusfokus ist annähernd so wirkungsvoll wie regelmäßiges Ausdauertraining. Ob sie gehen, laufen (Jogging), schwimmen oder mit dem Rad fahren ist eigentlich egal. Hauptsache Sie bewegen sich zwei- dreimal pro Woche (Sommer wie Winter, 20 – 40 Minuten) speziell unter dem Gesichtspunkt damit etwas für Ihre Gesundheit zu tun und verbrauchen dabei ca. 1500 kcal.

Ergänzen Sie Ihren Sport durch eine Übung in Ruhe und Langsamkeit wie z. B. Yoga, Meditation, autogenes Training, Qi Gong, Thai Qi etc.

„Lauftherapie als beste Medizin“

Wie Sie inzwischen wissen, geht unser Bemühen nicht nur dahin ihre aktuellen Beschwerden zu lindern oder zu beheben, sondern wir legen – in Absprache mit Ihnen – auch ein besonderes Augenmerk auf allgemeine Gesundheitsförderung und auf **Prävention (Vorbeugung)**.

- **Bewegungsmangel und Krankheitsrisiko.**

Mehr als die Hälfte unserer Patienten leidet neben der psychischen Störung an mindestens einer sog. somatischen Erkrankung oder ist von einer solchen bedroht. In erster Linie handelt es sich um Störungen aus dem Spektrum des **metabolischen Syndroms (auch „tödliches Quartett“ genannt)**, also um (1.) Übergewicht, (2.) Bluthochdruck, (3.) erhöhte Blutfette, (4.) Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), sowie Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko. Zu erwähnen ist an dieser Stelle insbesondere, dass zwischen Depression, metabolischem Syndrom (MTS) und Herzinfarktrisiko Zusammenhänge bestehen. D. h. wer an einer Depression leidet hat ein erhöhtes Risiko für das MTS und ein erhöhtes Herzinfarktrisiko und – umgekehrt - wer an einem MTS leidet hat ein erhöhtes Depressionsrisiko und Infarktrisiko. In allen Fällen, egal ob Depression, MTS oder Herzinfarktrisiko, spielen chronischer Stress, Übergewicht und **Bewegungsmangel**, eine herausragende Rolle.

Wir haben schon seit mehr als zwei Jahrzehnten sehr gute Erfahrungen mit Lauf- (Bewegungs-) Therapie bei körperlichen und psychischen Erkrankungen gemacht. In letzter Zeit konnten wir in verschiedenen Publikationen die biologischen, bzw. neurobiologischen Grundlagen dieser therapeutischen Effekte darlegen (siehe u. a. www.donkliniken.de)

Die vorbeugende und therapeutische Bedeutung von Sport und Bewegung für beispielsweise Herz-Kreislaufkrankungen, Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes mellitus ist längst bewiesen und unbestritten. Mittlerweile wissen wir, dass Bewegungstherapie auch bei psychischen Erkrankungen und Krebserkrankungen hilfreich ist.

- **Bewegung und psychische Gesundheit.**

Viele Erfahrungen sprachen auch schon in der Vergangenheit dafür, dass ein mäßiger und **regelmäßiger Ausdauersport ein guter Beitrag zur geistigen und seelischen Gesundheit ist**. Insbesondere im Hinblick auf depressive Erkrankungen, Angsterkrankungen und demenzielle Erkrankungen liegt eine ganze Reihe von Untersuchungen vor, die die längst vermuteten positiven Effekte auch belegen konnten. Nicht geklärt war, über welche biologischen Mechanismen sich diese positiven Effekte auf die seelische Verfassung und die geistige Leistungsfähigkeit entfalten. In diesem Punkt ist man mittlerweile einen Schritt weiter gekommen. Die **sportliche Dauerleistung** (z. B. Schwimmen, Walken, Laufen, Fahrradfahren) ist mit einer ganzen Reihe biologischer Effekte verbunden. Mit Effekten die unmittelbar zur **Gehirngesundheit** beitragen. Es sind dies eine verbesserte (verstärkte) Durchblutung, Neubildung von Blutgefäßen und eine deutliche **Anregung der Nervenzellneubildung** (Neurogenese) in bestimmten Bereichen des Gehirns. Diese Effekte konnten in Tierversuchen wiederholt dargestellt werden. Das zuletzt genannte Phänomen ist von großer Wichtigkeit für alle Hirnerkrankungen und Gehirnfunktionsstörungen, also für neurologische und psychische Erkrankungen. Noch vor zehn Jahren war der Stand der Wissenschaft, dass Nervenzellen – im Gegensatz zu allen anderen Körperzellen – nicht neu gebildet werden können. Dieses Dogma ist gefallen. Das menschliche Gehirn kann auch im Erwachsenenalter, zumindest in einigen Gehirnbezirken, neue Nervenzellen hervorbringen. Der Gehirnbereich – Hippocampus – in dem diese **Nervenzellneubildung** im besonderen Maße geschieht, ist **von großer Bedeutung für verschiedene psychische und geistige Störungen**, vor allem für Störungen die mit Einbußen der geistigen Leistung (Demenz) und Störungen der Gemütsverfassung (Depression) einhergehen. Mittlerweile ist auch bekannt,

wie diese Nervenzellneubildung angeregt werden kann. Angeregt wird sie u. a. durch motiviertes Lernen, unter dem Einfluss antidepressiver Medikamente und besonders angeregt wird sie durch körperliche Aktivität (z. B. Dauerlauf).

- **Therapeutisch und vorbeugend wirksam.**

Vermutlich sind die antidepressiven Effekte des körperlichen Trainings denen der Medikamente fast gleichwertig. Besonders ausgeprägt sind die antidepressiven Effekte, wenn man Medikamente mit Ausdauertraining kombiniert. Sehr positiv macht sich Ausdauertraining auch im Hinblick auf die geistige Frische und die geistige Leistungsfähigkeit bemerkbar, Ausdauertraining wirkt der frühzeitigen Entstehung demenzieller Erkrankungen entgegen.

- **Körperliches Training wirkt auch gegen alle Einzelfaktoren (Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette, Diabetes mellitus) des metabolischen Syndroms.**

Die Häufigkeit und Intensität der körperlichen Aktivität die zu diesen Effekten führt, muss nicht besonders groß sein. Ein **„Bewegungsquantum“ von durchschnittlich dreimal einer halben Stunde pro Woche** ist bereits mit eindeutig positiven Effekten verbunden. Es sollte sich aber um eine **„Extraportion“ an Bewegung** handeln. Es sollte sportliche Betätigung sein, die über die Bewegung hinausgeht, die mit dem Alltagsleben ohnehin verbunden ist.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass ein deutliches Mehr an Bewegung ein entscheidender Beitrag zur Volksgesundheit wäre und auf diesem Wege zahlreichen typischen Zivilisationskrankheiten entgegenzuwirken wäre. U. a. sind unangemessene Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel die Faktoren, die in besonderem Maße zu Gesundheitsstörungen in allen zivilisierten Ländern beitragen.

Vom Segen und der Philosophie des Laufens

Der Mensch ist – auch – zum Laufen geboren. Laufen ist Unabhängigkeit und Freiheit, Laufen macht frei. Die Bewegung zu Fuß, ohne alle Hilfsmittel, ist die ursprüngliche Art der Fortbewegung. Die vielen technischen Hilfsmittel, die uns heute dabei helfen schneller, bequemer und mühloser Entfernungen zu überbrücken, ändern nichts daran, dass wir auch zu Fuß vorankommen sollten und müssen.

Wie eingeschränkt, unbeweglich, unfrei und hilflos wir sind, wenn wir – aus welchen Gründen auch immer – geh- oder laufbehindert sind, an Stuhl, Bett oder Rollstuhl „gefesselt“ sind, wird uns erst dann klar, wenn es soweit ist. Bewegungsmöglichkeit ist selbstverständliche Voraussetzung für unabhängiges menschliches Leben. Aber sie verschafft uns - über die lebensnotwendigen Bewegungen hinaus – auch die Möglichkeit unsere Umgebung unmittelbar und ganz persönlich zu erkunden und zu erleben – Spaziergänge, Wanderungen, Kletter- und Trekkingtouren, Expeditionen etc. - und verschafft uns die Möglichkeit bei Sport, Spiel, Tanz usw. Angenehmes zu erleben. Diese Dinge sind evident und unbestritten.

Unbestritten ist auch, dass die Menschen unserer Tage zur Bequemlichkeit neigen und dass Bewegungsmangel und Übergewicht typische Phänomene unserer Zeit sind. Viele meinen immer noch, dass übergewichtige „Couch Potatos“ („faule Säcke“) genau so gesund, leistungsfähig und lebensfroh sind, wie schlanke Freizeitsportler und, dass sie ebenso lange froh und frei leben wie diese. Sprüche wie: „Sport ist Mord“, „treibe Sport oder bleibe gesund“ oder „Läufer leben nicht länger, sie sterben nur gesünder“ belegen den Galgenhumor der gemütlichen Dicken, die sich auch gerne auf Churchill oder irgendeinen anderen unsportlichen Dicken berufen, der trotz fragwürdiger Lebensgewohnheiten „in Ruhe“ alt wurde. Wir alle kennen diese Taktik auf –seltene „glückliche“ – aber eigentlich schlechte Beispiele, bei denen es ausnahmsweise gut gegangen ist, zu verweisen, um das schlechte Gewissen zu beruhigen und nichts ändern zu müssen.

Der Stand des Wissens und der Forschung ist aber, dass es aus grundsätzlichen gesundheitlichen Erwägungen - um z. B. bestimmten Erkrankungsrisiken vorzubeugen und gesund zu bleiben – sinnvoll und notwendig ist, über das zur Alltagsbewältigung hinaus unvermeidliche Bewegungspensum, eine regelmäßige „Extraportion“ körperliche Aktivität zu leisten. Ich habe in den Jahrzehnten meiner ärztlichen Tätigkeit und als Privatmann die Erfahrung gemacht, dass die meisten Menschen, wenn sie auf Verhaltensweisen angesprochen werden, die bekanntermaßen „ungesund“ sind, mit Abwehr, Ausreden und Unwillen reagieren. Es wird immer wieder behauptet, dass ein Hausarzt, der seine Patienten nicht vertreiben will, drei Themen (Probleme) nicht ansprechen darf: einmal den übermäßigen Alkoholkonsum mit seinen Folgen, zweitens das Problem des Übergewichts und drittens den Bewegungsmangel. Das ist eigentlich grotesk, denn diese Probleme sind extrem häufig und in überragender Weise mit gesundheitlichen Risiken (Zivilisationskrankheiten) und enormen Kosten für Gesundheits- und Sozialsysteme verbunden. Die sog. Gesundheitskosten steigen unaufhaltsam. In 2006 fielen an direkten Kosten im Gesundheitswesen 238 Milliarden € an. Den größten Teil dieser Kosten verursachen die sog. Zivilisationskrankheiten.

Die Sache mit der „Extraportion“ Bewegung – also regelmäßig irgendeinen „Freizeitsport“ zu treiben – hat ihre Bedeutung. Viele Menschen, vor allem auch Hausfrauen, reagieren, wenn auf Bewegungsmangel angesprochen, mit der Bemerkung „oh Herr Doktor, Bewegung habe ich genug, ich bin den ganzen Tag auf den Beinen“. Ich antworte dann oft „das mag schon sein, dass sie viel laufen, vor allem von der Küche ins Wohnzimmer und zurück. Aber das genügt nicht, wie Ihre Figur beweist“ (erstaunlicher Weise ist es mir - fast nie- gelungen meine „Problemkandidaten“ und – „Kandidatinnen“ – von denen ich genug habe – mit

solchen deutlichen Worten zu vertreiben. Gesundheitlich eindeutig problematische Verhaltensweisen und Lebensstile spreche ich immer klar an).

Alle Aufklärungskampagnen haben noch nicht dazu geführt, dass die Menschen den **Zusammenhang zwischen Kalorienzufuhr, Bewegung (Kalorienverbrauch) und Körpergewicht**, akzeptieren können. Natürlich sind, unter streng wissenschaftlichen Gesichtspunkten betrachtet, die Zusammenhänge komplizierter, als es die obige einfache Formel widerspiegelt, aber als Richtschnur für den „typischen Fall“ reicht sie allemal. Viele der Dicken finden noch immer alle möglichen Erklärungen und Ausreden für ihre „Figurprobleme“. Aber es sind nicht nur „Figurprobleme“. Es sind echte gesundheitliche Probleme, oder es drohen solche. In einem populärwissenschaftlichen Infoblatt (siehe oben) und in einer wissenschaftlichen Arbeit jüngeren Datums haben wir dargestellt, welche überragende Bedeutung körperliche Aktivität für die sog. Zivilisationskrankheiten und die Stressreduktion hat. Mehr noch, körperliche Aktivität ist die wichtigste, natürliche Antwort auf die in Gang gesetzten Stressphänomene. In der erwähnten Arbeit und in einer Reihe weiterer Arbeiten, haben wir außerdem, unter Berücksichtigung der neuesten Erkenntnisse aus verschiedenen Bereichen der Humanmedizin, Naturwissenschaft und der experimentellen Grundlagenforschung dargestellt, welche Bedeutung regelmäßige körperliche Aktivität – vereinfacht ausgedrückt – für den Körper, das Gehirn und damit auch für Geist und Seele hat (Literatur beim uns erhältlich).

Daran, dass eine regelmäßige körperliche Betätigung im Sinne von Freizeitsport, bei der ein bestimmtes Quantum an Energie verbraucht wird (pro Woche ca. 1500 kcal) gesund erhält und das Wohlbefinden fördert, kann kein Zweifel bestehen. Die Frage, welche Sportart und welche Bewegungsform (z. B. Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen, Tennis, Golf, Fußball, Skifahren etc.) ideal ist, ist nicht einfach zu beantworten. Ziemlich ideal ist, was wenig Verletzungsrisiko beinhaltet, preiswert ist, (fast) überall, zu jeder Jahreszeit, ohne große Hilfsmittel, gegebenenfalls auch alleine und mit Freude betrieben werden kann. Eine Reihe grundsätzlich beliebter Sportarten erfüllt diese Kriterien nicht. Aber natürlich ist es besser einen Sport zu betreiben, der vielleicht - auch unter gesundheitlichen Aspekten - nicht ganz ideal erscheint, als gar keinen. Auch spricht nicht das Geringste dagegen, sich für zwei oder mehr Sportarten zu begeistern. Ich war mein Leben lang sportbegeistert, habe im Alter von 13 Jahren – aktiv- als Fußballer und Leichtathlet (vor allem Mittelstreckenlauf) begonnen, etwas später Tischtennis und (lange auch wettkampfmäßig) Tennis gespielt, war begeisterter Skifahrer (von den 60er bis in die 80er Jahre des letzten Jahrhunderts, als in den Bergen noch keine „Massenaufläufe“ gab) und bin seit zehn Jahren enthusiastischer Golfspieler. Ich habe also in den Jahrzehnten diverse sportliche „Karrieren“ durchlaufen, **aber bin seit 45 Jahren einer Sache treu geblieben, dem Laufen.** Als ich jung war hieß es noch Dauerlauf, später Jogging, „Eingeweihte“ sprechen auch von „Running“. Ich bin kein Freund von „Anglizismen“, aber im Englischen kann man tatsächlich besser zwischen „to walk“ und „to run“ unterscheiden, als im Deutschen zwischen gehen und laufen. Viele verstehen unter laufen nichts anderes als gehen, aber wir meinen mit laufen = rennen.

Von erfahrenen Läufern ist immer wieder zu hören, wie ihnen das Laufen auch über Schwierigkeiten, Krisen und Schicksalsschläge im Leben hinweggeholfen hat. Ich kann diese Erfahrung rundum bestätigen. Man wird nicht zum begeisterten, „überzeugten“ Läufer, wenn es nur um Fitness, Figur und Gesundheit geht. **Laufen hat auch seine eigene Philosophie.** Laufen ist ein Erlebnis von Freiheit, Unabhängigkeit und Individualität. Man braucht - eigentlich - nichts und niemanden dazu.

Man läuft z. B. am Neujahrsmorgen, wenn alle anderen noch im Bett liegen, viele verkatert mit schwerem Kopf von zu viel Alkohol, Nikotin und dummen Reden in der Nacht zuvor. Nach drei- vierhundert Metern hat man sein Tempo, seinen Rhythmus gefunden. Man begegnet niemandem. Kein Auto ist zu sehen und zu hören, kein Lärm weit und breit. Ein Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit stellt sich ein. Man denkt „es ist wunderbar so frei zu laufen“.

*Niemand will etwas von einem, man kann dahin und dorthin laufen, schnell oder langsam, man kann pfeifen, singen oder auch mal hüpfen. Es gibt (noch) keine EU-Laufvorschrift. Man beabsichtigt mit dem Laufen auch nicht unmittelbar etwas, man läuft einfach. Die Luft ist klar und frisch. Auf einem Feldweg in der Ferne scheint jemand mit seinem Hund unterwegs zu sein. Auch jemand der den Tag früh und gut beginnt. Ein wenig Überwindung hat es schon gekostet so relativ zeitig aus dem warmen Bett zu kriechen. Aber das kennt man schon und man weiß genau, wenn man erst mal unterwegs ist, ist das Gefühl den „inneren Schweinhund“ wieder einmal überwunden zu haben doppelt gut. Unterwegs könnte man noch etwas weiter und etwas schneller laufen, aber nicht übertreiben, auch das lernt man als „philosophischer“ Hobbyläufer. Man will nichts gewinnen, man gewinnt dennoch. Man muss sich nicht schinden, man muss sich und anderen nichts beweisen, sich nur ein wenig überwinden und auch zügeln, man ist ganz frei und unabhängig. Das ist die Philosophie des Laufens, einfach nur laufen. **So zu laufen, einfach frei laufen - ohne eine bestimmte Absicht - ist ein wunderbares Erlebnis und eine Übung für des Leben.** Wenn es dann noch der Gesundheit dient und einen bis ins hohe Alter frisch und fit hält, soll es recht sein. Vom Lauf zurück geht es, mit dem Gefühl es wieder einmal erlebt und gemeistert zu haben, unter die Dusche. Man ist nicht kaputt, nicht „fix und fertig“, ein wenig erhitzt und vielleicht ein klein wenig aus der Puste, aber zufrieden. Frisch geduscht und ganz erholt erlebt man den Tag mit klarem Kopf.*

Auch das Laufen am Feierabend, im Anschluss an einen „stressigen“ Arbeitstag, macht Sinn. Man streift den Stress nicht ab, bekommt den Kopf nicht frei, man lässt die scheinbaren Wichtigkeiten der Arbeitswelt - die oft nur Banalitäten sind, Eitelkeiten einer Konsum-, Erfolgs- und Leistungsgesellschaft - nicht hinter sich, wenn man zwei Bier trinkt und sich dann vor die „Glotze knallt“, oder auf dem Sofa „abhängt“. „Abhängen“ kann man immer noch, aber zuerst sollte man Kopf und Körper „freilaufen.“

Wenn Sie keine Läuferin resp. kein Läufer sind, wissen Sie nichts von diesen Dingen. Aber Sie können heute mit dem Laufen beginnen, langsam aber regelmäßig, zwei- dreimal die Woche, 20 bis 30 Minuten, anfänglich Gehpausen einlegen, schinden Sie sich nicht. Nach zwei, drei Monaten kommen die ersten Effekte und Erfolge. Sie werden stolz auf sich sein, wenn Sie durchgehalten haben. Nach einem halben Jahr gehört Laufen schon fast zu Ihrem Leben. Nach einem Jahr werden Sie sagen „was der Neumann da geschrieben hat, ist ja gar kein Blödsinn, warum habe ich nicht schon viel früher mit dem Laufen begonnen“. Spätestens nach zwei Jahren werden Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Bekannten, sofern diese keine Läufer sind, mit Ihrer „Laufphilosophie“ ein wenig auf die Nerven gehen. Sie aber werden Nerven „wie Drahtseile“ haben. Viel Glück!

Ihr
NU Neumann

Wonach sich jeder richten kann

(nach einer Inschrift in der alten St. Paul's Kirche in Baltimore von 1692)

Gehe gelassen inmitten von Lärm und Hast und denke welche Freude in der Stille sein mag.

Soweit wie möglich versuche, mit allen Menschen auszukommen, ohne dich zu unterwerfen. Sprich deine Wahrheit ruhig und klar, höre anderen zu, auch den Dummen und Unwissenden, denn auch sie haben ihre Geschichte.

Vermeide laute und aggressive Menschen, sie sind eine Plage für die Seele.

Wenn du dich mit anderen vergleichst, dann magst du eitel oder bitter werden, denn es gibt immer größere oder geringere Menschen als dich. Freue dich über deine Erfolge und Pläne, nimm deine Arbeit ernst, aber bleibe bescheiden. Bescheidenheit ist ein wirklicher Besitz in den wechselnden Geschicken des Lebens.

Sei vorsichtig in geschäftlichen Dingen, denn die Welt ist voller Listen. Aber zweifellos gibt es auch Rechtschaffenheit. Sei immer du selbst und vor allem, heuchle keine Zärtlichkeit. Sei aber auch nicht zynisch in Bezug auf die Liebe, denn angesichts aller Trockenheit und Entzauberung ist sie wiederkehrend wie die Sonne.

Nimm gütig den Rat der Jahre an und lass mit Anmut die Dinge der Jugend hinter dir. Nähre die Stärke der Seele, um im plötzlichen Unglück nicht schutzlos zu sein und beunruhige dich nicht mit unnötigen Grübeleien.

Abgesehen von einer gesunden Disziplin sei milde mit dir selbst. Du bist ein Kind des Universums, nicht mehr, aber auch nicht weniger, als die Bäume und die Sterne. Die Schöpfung bleibt ein Wunder und Rätsel, deshalb sei im Frieden mit Gott, wie immer du ihn dir vorstellst und was immer deine Mühen und Ziele sein mögen.

In der lärmenden Verwirrtheit des Lebens, halte Frieden mit den Menschen und deiner Seele. Mit all dem Schein, der Plackerei und den zerbrochenen Träumen ist es doch auch eine schöne Welt. Sei achtsam und nicht gedankenlos und versuche zufrieden zu werden.