

Vorbeugen ist besser als Heilen!

8 fitness arena

Diese altbekannte Weisheit gilt für alle mit Risiken behafteten Lebensbereiche, nicht zuletzt für das Altern. Ganz besonders gilt sie für unsere Gesundheit, denn die genießt laut Umfragen den höchsten Stellenwert in unserem Dasein. Das ist verständlich, ist sie doch das wichtigste Element unserer Lebensqualität. Trotzdem nehmen wir es mit der eigenen Gesundheitsvorsorge nicht so ernst. Dahinter steckt vielleicht die Hoffnung, dass »der Kelch an uns vorübergehen werde«. Die Wahrscheinlichkeit krank zu werden, so beschwichtigen wir uns, sei nicht der Rede wert. Warum sollte es gerade mich treffen? Diese Art der Selbstberuhigungsstrategie entspricht einem typisch menschlichen Verhaltensmuster und hat nichts mit Optimismus zu tun, sondern ist schlichtweg irrational. Ja, sie ist geradezu ein perfekter Selbstbetrug, denn die Statistiken signalisieren uns etwas ganz anderes. Sie sprechen von rasant wachsenden Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und anderem mehr – und von ihren Folgen, den so genannten Zivilisationskrankheiten. Mittlerweile werden die primären Ursachen dieser Entwicklung selbst den Wächtern unseres Gesundheitssystems, den Medizinern, immer klarer, nämlich die gegenüber früheren Zeiten völlig veränderte Lebensweise. Da ist vor allem die Technisierung: sie nimmt uns fast alle körperlichen Arbeiten ab, sie macht das Leben bequem. Das ist gewollt, und wir möchten das ja auch nicht missen. Die fehlenden physischen Anforderungen jedoch setzen unserem Organismus schwer zu, schließlich hat

sich dieser im Laufe vieler Millionen Jahre an eine Umwelt mit hohen physischen Anforderungen angepasst. Die Muskeln waren kräftig und konnten das labile Knochengestüt so zusammen halten, dass sich Verschleißerscheinungen an Wirbelsäule, Gelenken etc. in Grenzen hielten. Herz, Kreislauf und die anderen Organsysteme hatten im Vergleich zu uns heutigen Zivilisationsmenschen einen deutlich besseren Funktionszustand und waren deshalb bei weitem nicht so krankheitsanfällig. Gleichwohl waren natürlich auch unsere Vorfahren von etlichen Krankheiten geplagt, die jedoch andere Ursachen hatten, Infektionen an erster Stelle. Überfluss an Nahrung war unbekannt und damit auch die Probleme, die sich daraus ergeben. Das Nahrungsangebot war knapp und ihr Erwerb hart und meist körperlich anstrengend. Und wenn es denn ab und an etwas mehr als gewöhnlich gab, dann wurde, ja dann musste »zugelangt« werden. Dann wurde Substanz angefuttert, von der man in schlechteren Zeiten zehren konnte. Die dafür geeignetste Substanz ist nach wie vor Fett, das sich als energiereichster Stoff gut speichern lässt.

Der Energiebedarf eines körperlich arbeitenden Menschen – und das war noch vor etwa 50 Jahren die überwiegende Mehrheit der Bevölkerung – war rund doppelt so hoch wie heute. Der Energieverbrauch entsprach der Energieaufnahme. Fettgewebe anzusetzen war nur privilegierten Schichten »vorbehalten«. Heute wird die Energiebilanz geradezu auf den Kopf gestellt. Den vielen verlockenden Angeboten, dem Überfluss, können wir nur schwer

widerstehen. Ein »innerer Ratgeber«¹, der auf die Erfahrungen von Millionen von Jahren zurückgreift, rät uns, den Überfluss für knappe Zeiten zu nutzen, die es aber für uns gar nicht mehr gibt. So führen diese archaischen Verhaltensweisen dazu, dass unsere Aufnahme an Nahrungsenergie weit höher ist als der Bedarf. Wenn die Folgen nur übergewichtige Menschen wären, deren Gesundheit ansonsten nicht beeinträchtigt wäre, gäbe es keinen Grund zu klagen.

Doch die Konsequenzen sind gravierend, sie spiegeln sich in der gesamten Palette der Zivilisationskrankheiten wider. Expertisen² gehen davon aus, dass 60 % der Krankheitslast ausschließlich auf Überernährung und Bewegungsmangel zurückgeht. Das passt zum Ergebnis einer aktuellen Studie (Circulation 2006) an über 40.000 Männern und Frauen, wonach über 60 % der koronaren Erkrankungen, die in einem Zeitraum von 16 Jahren auftraten, durch einen gesünderen Lebensstil vermeidbar gewesen wären. Und das gilt sicher ebenso für all die anderen Zivilisationskrankheiten. Jede Krankheit beeinträchtigt die Lebensqualität. Was nützt es, wenn ich einen Teil meiner Lebenszeit ungezügelt der Bequemlichkeit und kulinarischen Genüssen gefrönt habe, und mir dadurch für einen zumeist viel längeren Zeitraum die Quittung in Form von Krankheit, Schmerzen, Ängsten – kurzum: einen drastischen Verlust an Lebensqualität einhandele? Genau diese Kosten-Nutzen-Bilanz sollte jeder machen. Wer nachhaltige Lebensqualität möchte, muss die Fähigkeit haben, sich einzuschränken und verzichten zu können. Das richtige Maß gilt es zu fin-

Dr. Rolf Geese ist aktiver Leichtathlet, Trainer und akademischer Rat am Institut für Sportwissenschaft der Universität Göttingen. Seine bislang erschienenen Kolumnen können Sie im *Freizeitarena*-Archiv auf der Homepage der GoeSF nachlesen: www.goesf.de



den. Es wäre töricht, Askese zu predigen, der Mensch muss auch hier und da mit Lust genießen. Aber auch Bewegung kann eine Quelle der Lust sein. Nach einem Lauf, einem Fußballspiel, einer Radtour, ist man oft ein völlig anderer Mensch, man ist ausgeglichener und bei guter Stimmung, voller Tatendurst und rundum zufrieden. Man muss das einfach erfahren, um es begreifen zu können. Probieren geht über Studieren! Versuchen Sie es einfach einmal! Eine schöne Begleiterscheinung ist, dass nach körperlichen Anforderungen der Genuss am Essen gesteigert ist. Was will man noch mehr? Eigentlich könnte man sich damit zufrieden geben, aber obendrein gibt es noch weitere Vorteile: Wer hat schon etwas gegen eine attraktive Figur? Oder wie weggeblasene Depressionen? Wer könnte etwas einwenden, wenn durch eine »vernünftige« Lebensweise nicht nur Zivilisationskrankheiten, sondern auch anderen wie zum Beispiel Krebs vorgebeugt werden kann?

An Gestaltungsmöglichkeiten mangelt es heute wahrlich nicht. Jeder kann etwas für sich finden, wenn er nur zu suchen gewillt ist. Es mangelt zu meist auch nicht an der Einsicht in die Notwendigkeit, sich zu bewegen und richtig zu ernähren, sondern häufig an der Willenskraft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Letztlich ist jeder seines Glückes Schmied, jeder muss sich entscheiden, ob für ihn »Vorbeugen besser als Heilen ist« oder ob er diese Weisheit ignoriert.

¹ Metapher für in unserem Gehirn abgespeicherte, evolutive Erfahrungen

² Gesundheitsbericht der WHO 2006





STIFTUNG WARENTEST
Im Test: Höchste Rendite
Testsieger
 ALTE LEIPZIGER Bauspar AG
Tarif »easy plus«

FINANZtest 11/2006
www.finanzttest.de

STIFTUNG WARENTEST
Im Test: 17 Bausparkassen
2. Platz
 ALTE LEIPZIGER Bauspar AG
Tarif »easy finanz«

FINANZtest 11/2006
www.finanzttest.de

Wieder Spitze!

Das attraktive Bausparangebot der ALTE LEIPZIGER Bauspar AG – seit Jahren erfolgreich bei Stiftung Warentest.

Generalagentur Gerken

Reinhäuser Landstraße 66 · 37083 Göttingen · Telefon 0551 797640
gerken@sgpartner.de · www.gerken.al-h.de

www.egypten-rundreise.de



ÄGYPTEN

Rundreise

11 tägige Ägyptenrundreisen
täglich ab Göttingen
nur **1.150,-**

Im Preis enthalten Flug ab/bis Frankfurt mit ÄGYPT AIR. Übernachtungen mit Halbpension in Kairo, Asswan und Luxor. Ausflüge zum ägyptischen Museum, zu den Pyramiden von Gizeh, zur Stufenpyramide von Sakkara, zur Mohamed Ali Moschee, Felukenfahrt auf dem Nil in Asswan, Ausflug nach Abu Simbel, Tal der Könige, der Königinnen, der Arbeiter und Noblen in Luxor, Licht und Ton Show im Karnak Tempel, Nilkreuzfahrt nach Dendera und vieles mehr. Genaues Programm und weitere Info bei uns:

Tauch- u. Kulturreisen GmbH
 Nikolaistraße 30 · 37073 Göttingen
 Tel. 0551-42664, Fax 0551-44077
 eMail: dive@extradive.de

