

# „Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt, der Mensch läuft.“

**Dr. med. Willi Heepe** ist medizinischer Direktor des Berlin Marathons, sportmedizinischer Berater bei Runners World und Fachbuchautor.

**D**ie moderne Gesellschaft ist geprägt von einem Werte- und Sozialwandel, der vor allem eins bedeutet: eine extreme Verlängerung der Lebenserwartung. Soweit ist dies eine quantitative Feststellung, die keine qualitative Wertung bedeutet. Die moderne Zivilisation wird zudem geprägt durch den zunehmend immobilen Menschen. Die körperliche Fortbewegung als Instrument jedweder Kommunikation und jedweder Auseinandersetzung, ob friedlich oder kriegerisch, tritt zurück. Die globale Motorisierung ist längst eingeleitet. Sie hat europaweit perfide Züge angenommen. Schaut man sich die Zahlen an, so lässt sich feststellen, dass die Menschen über tausende von Jahren ziemlich konstant 10 - 12 Stunden mit körperlicher Bewegung und Arbeit verbracht haben. Dieser Rhythmus hat sich bis in die Nachkriegszeit erhalten und zwar genau bis ins

Heepe, W.

Jahr 1952. In diesem Jahr haben in Deutschland die Menschen kalorisch eine ausgeglichene Periode erlebt. Arbeitsaufkommen und Nahrungszufuhr hielten sich die Waage. Die Konsequenz: weniger Übergewicht, weniger klassischen Risiko- und Zivilisationserkrankungen und eine relativ hohe Zufriedenheit auf relativ niedrigem sozialen Niveau. Logischerweise eine Konsequenz aus der damals existierenden Vollbeschäftigung.

In den Jahren danach bis in die Gegenwart wurde körperliches Arbeiten in erster Linie durch maschinelle Tätigkeiten ersetzt. Die Fortbewegung änderte sich von zu Fuß gehen, über das Fahrrad, das Moped zur Vespa, zur Isetta, zum Volkswagen hin zu einem total klimatisierten Luxusautomobil. Der Automatisierungsgrad scheint heute mit 1,7 Autos pro Familie noch immer nicht den absoluten Höhepunkt erreicht

**Warum Sport zufrieden macht und unsere Gesellschaft sich damit trotzdem so schwer tut**

*Der Start des Berlin-Marathon im September 2004*



zu haben.

Das Bewegungsaufkommen des Individuums beträgt an Mittelwerten gemessen zwischen 20 und 25 Minuten täglich (Sporthochschule Köln, statistischer Bewegungsjahreskorb). Die Folgen sind katastrophal. In Deutschland sind ungefähr 60 % der Männer, 50 % der Frauen und 30 % der Kinder immobil durch Übergewicht. Ca. 40 % der deutschen Bevölkerung pflegen einen mehr oder weniger regelmäßigen Nikotinkonsum. Auch wenn über 80 % der Deutschen in Sportvereinen organisiert sind und scheinbar sportliches Tun durch Vereinszugehörigkeit demonstrieren, zeigt die Anzahl der Anträge auf Schwerbeschädigung die Dramatik der Situation. Rund 40 % der deutschen Bevölkerung über 40 Jahre stellt einen solchen Antrag und legt Wert darauf, ein Dokument zu besitzen, das sie als behindert oder schwerbehindert auszeichnet.

**S**etzt man diese Zahlen ins Verhältnis zu den Zivilisationsrisiken und -erkrankungen, so bleibt festzustellen, dass beispielsweise die Anzahl der Diabetiker Typ II, fälschlicherweise als Alterszuckerkrankheit bezeichnet, sich nicht nur verdoppelt hat, sondern in Deutschland in diesem Jahr erstmals die 10 Millionen-Grenze überschreitet. Anders gesagt, jeder 10. Deutsche ist potenziell zuckerkrank. Die Typ II-Diabetes hat nichts mit dem Alter zu tun, sondern geht ausschließlich auf ein Missverhältnis zwischen Nahrungszufuhr und Energieumsatz zurück. Ein weiteres Beispiel ist die Entwicklung der Höchstrisikoerkrankung Bluthochdruck: Jeder 4. Deut-

sche wird in seinem Leben daran erkranken und damit seine Lebenserwartung um 5–15 Jahre senken.

Nur eine konsequente, komplexe Behandlung aus Medikamenten und körperlicher Aktivität können die Folgeschäden verhindern und die Lebenserwartung normalisieren. Das Behandlungsaufkommen der Hypertoniker liegt bei ca. 30 % überhaupt. Leitliniengerecht und den wissenschaftlichen Erkenntnissen entsprechend werden lediglich 7–13 % behandelt. Leider gelingt es weder der Deutschen Hochdruckliga noch anderen Fachgremien, eine der wichtigsten Zivilisationskrankheiten angemessen zu behandeln, indem sie ein besseres Marketing, qualifizierte Informationen und eine qualitativ bessere Therapie initiieren. Es gelingt uns gegenwärtig auch nicht, 40 % der deutschen Bevölkerung, die einen regelmäßigen Nikotinkonsum pflegen, zu motivieren, diesen tödlichen Risikofaktor relevant einzuschränken, geschweige denn aufzuhören. Von allen Rauchenden sind lediglich 25 % überhaupt bereit, über die Aufgabe bzw. Einschränkung zu diskutieren.

Am schlimmsten sieht es jedoch bei den Zahlen zum Bewegungsaufkommen aus. Komfort und Lebensqualität werden an einem gemütlichen Platz im Wohnzimmer vor dem Fernseher und einem genusslichen Glas Bier oder Glas Wein in der Hand festgemacht.

Das Muskelkorsett des Menschen braucht täglich ausreichende Bewegung und Übung. Eine dreiwöchige Bettlägerigkeit bedeutet einen

*Ärztlicher Streckenservice  
via Fahrrad in Berlin*





Podiumsdiskussion bei der Startnummernausgabe in den Messehallen des ICC

Muskel- und Leistungsabbau, der einem Alterungsprozess von nahezu 20 bis 30 Jahren gleichkommen kann. Andererseits können mit ganz geringem Aufwand und geringer Bewegungsintensität viele der Beschwerden, die Menschen in die Immobilität treiben, ausgeglichen werden. Beinahe sämtliche Rücken- und Gelenkprobleme sind, abgesehen von entzündlichen Erkrankungen, durch ein gezieltes sportliches Übungsprogramm günstig zu beeinflussen und/oder zu verhindern.

**B**edeutet ohne Einschränkungen und ohne Limits älter zu werden die körperliche Freiheit? Kann ich mit Sport und Bewegung mein Leben verlängern und verändern? Jüngere Analysen zeigen, dass durch ein geeignetes Dauerleistungstraining die Lebenserwartung um 2 - 4 Jahre verlängert werden kann. Kritiker können einwenden, dass dies genau der Zeitraum ist, den man zum Training aufwenden muss, um diese Lebensverlängerung zu erreichen. Warum sich also quälen? In der Tat. Wer sich zum Sport aufraffen möchte, muss damit im Kopf beginnen. Denn die Lethargie zu besiegen, heißt in erster Linie, den ‚inneren Schweinehund‘ zu bekämpfen. Ein Bedürfnis wird nicht erkannt, sondern die Ratio bringt einen dazu, durch die Wälder zu joggen, zu radeln, zu schwimmen oder sich in anderen Sportarten zu betätigen. Erst die konsequente, regelmäßige lange Zeit stabilisiert diesen Prozess, passt die Psyche und das Organsystem der Herausforderung an. Dann empfindet man keinerlei Belastungsmomente mehr durch regelmäßigen Sport, sondern im Gegenteil, der Körper hat sich darauf eingestellt und „vermisst“ die Bewegung dann.

Dauerleistungstraining beeinflusst das Herzkreislaufsystem. Das Herz wird größer, es passt sich der Leistung an, die Zellsubstanz wird besser, die Verwertung des geatmeten Sauerstoffs

wird ökonomischer, die Pumpkraft des Herzens nimmt zu, die Leistungsreserven insgesamt nehmen in ganz erheblichen Umfang zu, die Erholungszeiten verkürzen sich. Das Entscheidende aber ist, dass das Herz mehr Ruhezeit bekommt. Was viele Menschen völlig vergessen ist, dass das Herz sich zwischen zwei Herzschlägen ernährt oder schläft. Schnelle, untrainierte, hektische Büroherzen leben schneller, verbrauchen schneller und haben eine kürzere Lebenserwartung. Langsame Herzen bedeuten mehr Gelassenheit. Ein funktionierender Körper, der in jungen und mittleren Jahren aufgebaut wurde, um damit Reserven für das Älterwerden zu schaffen, ist eine köstliche Gabe. Wer sich überwunden hat, und diese Freiheit einmal erreicht hat, wird sie nicht mehr aufgeben wollen. Sie motiviert.



Wohltuende Massage bei muskulären Krämpfen am Rande der Strecke

Motiviert sie uns, dem Alter davon zu laufen? Motiviert sie uns, permanent gesund sein zu wollen, was insbesondere Läufer glauben? Sich den ärztlichen Kontrollsystemen zu entziehen und zu glauben, durch das Laufen Gesundheit erzwingen zu können, ist allerdings falsch. Wer Sport treibt, ist möglicherweise gesünder, aber das individuelle genetische Muster, die genetische Anfälligkeit, bleiben bestehen. Auch der Sportler bedarf - wie jeder Risikokandidat - regelmäßiger Kontrolluntersuchungen. Allerdings ist hier auch ärztliches Umdenken angesagt. Vielen Ärzten ist die Auswirkung sportlichen Tuns überhaupt nicht bekannt. Sie therapieren und verordnen Medikamente, die die Motivation zur Leistung und die Möglichkeit der Leistung dramatisch reduzieren und damit eine non compliance, sprich auch eine schlechte Behandlung einleiten.

Leider tut die klassische Schulmedizin alles um vorzutäuschen, dass sie alles kann. Wir legen Herzkatheter, erweitern Gefäße, setzen Stents und tun alles für den Patienten, um ihn glauben zu machen, er könne weiter rauchen, zuviel essen und trinken. Wir, die Gesellschaft, reparieren ihn. Keiner in unserem Sozialsystem erkennt diesen fatalen Irrtum. Unverändert laufen wir ungebremst auf den Abgrund zu, da diese Mechanismen sich nicht selbst ausbremsen, sondern nur durch ein globales Umdenken eingedämmt werden können.

Wir sollten uns vor Augen halten: Neun von zehn Herzinfarkten und neun von zehn Schlaganfällen könnten allein durch eine Umstellung der Lebensgewohnheiten verhindert werden. Nur 10 Prozent der Schlaganfälle und Herzinfarkte sind schicksalhaft und diesen sollte die gesamte investigative Kraft einer sich weiter entwickelnden Medizin gewidmet werden, dann bleibt sie auch bezahlbar. Dann kann die Hitech-Medizin von morgen unverändert sinnvoll angewendet werden. Behandeln wir das Risiko einer gesamten Gesellschaft so weiter wie bisher, ist das Gesundheitssystem der Gegenwart durch alle frustrierten Reformbemühungen aller Parteien nicht mehr zu retten und geht konkurs. Leider ist der Denkansatz der gesamten Medizinerschaft immer noch unverändert orientiert am Prinzip „Profit aus Krankheit“. Wir müssen einen Denkprozess einleiten, der Prävention belohnt und der es zum seriösen Prinzip erklärt, dass der Arzt an der Gesundheit seines Kunden (nicht mehr Patienten) orientiert ist. Evaluierte Studien zur Prävention fehlen bisher, sie müssen dringend initiiert werden.

**D**abei sollte es nicht um eine längere Lebenserwartung sondern um mehr Lebensqualität – vor allem im Alter - gehen. Denn eines steht fest: Die moderne Medizin beeinflusst klassische Altersmechanismen wie das Rhenin-Angiotensin-System und andere Systeme, die das Alter beschleunigen. Die Lebenserwartung der Frauen wird sich reell für die jetzige Generation auf die 100 und für Männer auf 90 Jahre zu bewegen. Die Unterschiede ergeben sich daraus, dass Frauen einen geringeren Alterungsindex in jüngeren Jahren haben als Männer. Irgendwo zwischen 90 und 100 Jahren nähern sie sich einander an und haben wieder das gleiche Sterberisiko. Beeinflussbar ist zu jeder Zeit, in jedem Alter, der Alterungsmechanismus durch körperliche Aktivität. Beide Komponenten, ein Dauer-



*Die Entspannung ist genauso wichtig wie das Training in adäquater Atmosphäre*

leistungstraining zur Beeinflussung des Herz-Kreislaufsystems und des psychischen Systems sowie die Beeinflussung des muskulären Systems durch ein altersadäquates Krafttraining sind möglich. Sie sind dokumentiert, sie bedürfen keiner weiteren Beweisführung.

Die allmähliche Hinwendung zu einer konsequenten, regelmäßigen, lebenslangen, intermittierend intensiven sportlichen Tätigkeit lohnt sich. Wenn ich als Unterzeichner, heute über 60, eine körperliche Freiheit für mich selbst zum Ausdruck bringe, die mich leistungsfähiger als mit 30 Jahren macht, dann hat nicht das Schicksal mir dieses Gott gewollt in die Wiege gelegt, sondern über 30 Jahre konsequentes Arbeiten am Körper. Konsequentes Kontrollieren und Entwickeln. Das ist ohne große Bemühungen möglich. Schon 3-5 mal wöchentlich 1 Stunde für ein konsequentes Dauerleistungstraining und ein wenig Krafttraining aufgewandt, reichen aus, um zufriedener zu sein. Warum tun wir uns so schwer? Wenn jeder in seiner kurzen Lebensarbeitszeit darum kämpft, einen größtmöglichen Profit zusammenzuarbeiten, wird er sehr schnell feststellen, dass er diesen Profit aufwenden muss, um seine Immobilität und seine vielfältigen Erkrankungen beim Älterwerden wieder auszugleichen. Wir müssen also etwas an unserer Einstellung ändern. Doch wie motiviert man eine Gesellschaft? Jüngste Analysen beim Berlin-Marathon zeigen, dass allein durch das Zuschauen an der Strecke die meisten Neueinsteiger für das Laufen motiviert wurden. Erstaunlich? Emil Zatopek, der große tschechische Läufer, hat so schön formuliert: „Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt, der Mensch läuft“.

Selbstverständlich gibt es Einschränkungen durch Gelenkerkrankungen, Verletzungen, Behinderungen etc. Aber wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Radfahren, Schwimmen, viele Möglichkeiten sind gegeben. Eine gute Beratung und sorgfältige Analyse durch geschulte Ärzte helfen und geben einen Motivationsschub. Fangen Sie einfach an!

Dr. med Willi Heepe  
 prakt. Arzt  
 Sportmedizin  
 Spandauer Damm 130  
 14050 Berlin  
 Kol. Ruhwald