

**Regelmäßige Bewegung und
ausgewogene Ernährung –
ein starkes Duo für lebenslange Fitness!**

Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel
Deutsche Sporthochschule Köln

**Gesundheit und Sicherheit –
Von der Wissenschaft zum Verbraucher**
17. April 2008
Hotel Palace, Berlin

BLL-Jahrestagung am 17.4.2008, Berlin

Regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung

– ein starkes Duo für lebenslange Fitness!

Prof. Dr. med. Hans-Georg Predel, Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Deutsche Sporthochschule Köln

Wohl nie in der Geschichte der Menschheit hatten wir ähnlich gute Möglichkeiten, ein gesundes und langes Leben zu „erleben“. Zentrale Voraussetzung hierfür sind körperliche und geistige Fitness. Sie sind die Grundlage für Gesundheit und Lebensqualität. Deren Realisierung hängt neben genetischen Faktoren im Wesentlichen von lebenslanger, individuell angepasster körperlicher und kognitiver Aktivität sowie von einer hochwertigen, ausgewogenen Ernährung ab.

Andererseits führt eine Nichtbeachtung dieser Grundprinzipien eines gesunden Lebensstils zu einer geradezu epidemieartigen Zunahme der so genannten Zivilisationserkrankungen, unter anderem zu Erkrankungen des kardiovaskulären und muskulo-skeletalen Systems. Betroffen sind in zunehmenden Maße bereits Kinder und Jugendliche. Laut einer in 2004 durchgeführten EMNID-Umfrage treiben nur 36 Prozent der erwachsenen Deutschen dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten Sport. Das heißt, 64 Prozent bewegen sich deutlich zu wenig. Das Bewegungsverhalten der Kinder und insbesondere Jugendlichen zeigt ähnliche Defizite. Dabei ist der Zusammenhang zwischen Fitness-Status und Sterblichkeit an Herz-Kreislauf-Erkrankungen wissenschaftlich belegt: Menschen mit einem schlechten Fitness-Status haben im Vergleich zu gut trainierten ein massiv erhöhtes Risiko, o. g. Erkrankungen zu entwickeln.

Bewegung hat positive Auswirkungen auf sämtliche biologische Systeme des Menschen

Von einem regelmäßigen, aeroben Ausdauertraining profitiert der Mensch in umfassender Hinsicht. So führt eine Steigerung des Kalorienverbrauches um etwa 2.000 Kcal/Woche durch regelmäßige körperliche/sportliche Aktivitäten zu einer signifikanten Reduktion o. g. Zivilisationserkrankungen. Auch eine signifikante Abnahme bestimmter Krebsformen konnte belegt werden. Weiterhin ist eine Verbesserung intellektueller Fähigkeiten sowie der Lebensqualität erreichbar. Eine Optimierung des Ernährungsverhaltens führt zu einer weiteren Verbesserung dieser gesundheitlichen Effekte.

Der gesundheitliche Nutzen ist allerdings entscheidend davon abhängig, in welcher *Form, Dauer und Intensität* diese durchgeführt werden. Empfohlen werden ausdauerorientierte Bewegungsformen, wie z. B. Gehen, Laufen, Fahrradfahren etc. im moderaten Intensitätsbereich, betrieben an mindestens zwei Tagen pro Woche in einer Dauer von jeweils 30-60 Minuten.

Ergänzend sollte ein maßvolles Krafttraining unter Einbeziehung aller relevanten Muskelgruppen hinzukommen. Ein frühzeitiger Beginn ist dringlich erforderlich.

Bei der Auswahl geeigneter Sport- und Bewegungsformen können allerdings keine pauschalen Empfehlungen gegeben werden; vielmehr ist ein individualisiertes Vorgehen erforderlich. Wichtige Kriterien sind – neben der körperlichen Belastbarkeit – Motivation, motorische und koordinative Kompetenzen und Vorerfahrungen, das sozio-ökonomische Umfeld und nicht zuletzt die infrastrukturellen Gegebenheiten. In der Initialphase eines Trainingsprogrammes ist die Vermeidung von Überbeanspruchungen von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg. Ein häufiger Grund für den Abbruch des neu begonnenen körperlichen Trainings sind orthopädische Probleme, die in der sportmedizinischen Beratung berücksichtigt werden müssen.

Die Umsetzung eines gesunden Lebensstils ist eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung

Leider besteht bezüglich einer oft erforderlichen Lebensstiländerung ein enormes Umsetzungsdefizit. Für bewegungsbezogene Präventionsprogramme liegen in Deutschland weder die Versorgungsstrukturen noch das Know-how in ausreichendem Maße vor, um eine flächendeckende Umsetzung zu ermöglichen. Der positive Einfluss von Bewegung auf die Gesundheit wird deutlich unterschätzt. Dabei kann es keinen Zweifel geben, dass eine effektive Prävention der Zivilisationserkrankungen nur über die nachhaltige Implementierung in unser Bildungs- und Gesundheitssystem in Kooperation mit Sport- und Ernährungstherapeuten verwirklicht werden kann.