

Der Krankheit **DAVONLAUFEN**



Bewegung ist die beste Therapie: Sie erhält die Gesundheit, beugt Krankheiten vor und verlängert das Leben.

→ von Elke Kollb

Hippokrates, der vor 2000 Jahren die Menschen lehrte, Krankheiten durch Bettruhe zu heilen, müsste sich heute eines Besseren belehren lassen. Denn Studien belegen: Sobald sich ein Mensch bewegt, finden im Körper messbare physische, die Selbstheilungskräfte aktivierende Veränderungen statt.

Drei Meldungen in amerikanischen Zeitungen waren es, die den Autor Jörg Blech hellhörig machten: Im ersten Fall ging es um Frauen, die nach einer Brustkrebsbehandlung beim Reiten auf einer Farm in Arizona genesen sind. Die zweite Meldung berichtete von einem Psychiater, der in seiner Praxis in Kalifornien Laufbänder aufstellte, um seine Patienten im Gehen zu therapieren. Im dritten Fall wurden demenzkranke Mäuse in einem Käfig mit Laufrädern wieder aktiviert.

Blech machte sich für die Recherchen zu seinem Buch «Heilen mit Bewegung» auf nach Kalifornien. «Warum Laufbänder?» fragte er den Arzt, dessen Patienten unter mittelschweren Depressionen und Angststörungen litten. «Sport ist Medizin», entgegnete dieser. Die Leute seien begeistert und würden täglich 30 Minuten trainieren. Ein Einzelfall? Blech wollte es genauer wissen. Und fand wissenschaftliche Erklärungen für das Phänomen. Für eine Studie wurden zum Beispiel 156 ältere, depressive Patienten in drei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe absolvierte ein Ausdauertraining, die zweite erhielt ein Antidepressivum, für die dritte standen Tabletten plus Training auf dem Programm. Nach zehn Wochen ging es allen Patienten besser, 60 Prozent waren gesund. Fazit: Das Training allein war genauso wirksam wie die Behandlung mit Medikamenten. Mehr noch: Die körperliche Bewegung hatte einen Lerneffekt, der in den Alltag hineinwirkte.

Was tut sich im Kopf, wenn sich ein Mensch in Bewegung setzt? Ein Tierversuch mit älteren Mäusen brachte die Antwort: Die Hälfte der Tiere durfte sich über ein besseres Leben mit Laufrad freuen und Nester

bauen. Die andere Hälfte wurde passiv gehalten. Beim anschließenden Gedächtnistest schnitten die trainierten Mäuse um Längen besser ab. Wissenschaftler sind sich sicher: Für ein besseres Gedächtnis sind Veränderungen im Gehirn verantwortlich – bei Mäusen und bei Menschen. Blech: «Lange galt das Gehirn als unveränderbar, tatsächlich aber ist es ein formbares Instrument, das man durch Bewegung verändern kann.»

In Boston lernte Blech eine bekannte Brustkrebspezialistin kennen, die selbst an Brustkrebs erkrankt war. So oft wie möglich geht sie ins Fitnessstudio, überzeugt davon, dass dies bei der Bewältigung der Krankheit hilft. Auch ihren Krebspatienten rät sie, umgehend mit einem Fitnessprogramm zu beginnen. Was aber sagt die Wissenschaft dazu? Lange Zeit konnten sich Onkologen nicht vorstellen, dass körperliche Bewegung Leben verlängern kann. Neue Studien aber zeigen Effekte bei Menschen mit Dickdarmkrebs und Frauen mit Brustkrebs. So wurden 823 an Dickdarmkrebs erkrankte Patienten im Frühstadium schulmedizinisch behandelt. Nach der Behandlung zeigte sich: Wer sich sechs Tage in der Woche eine Stunde lang bewegt hatte, zeigten einen besseren Verlauf. In einer zweiten Studie wurden 573 Frauen wegen Dickdarmkrebs behandelt, die körperlich aktiv waren. 50 Prozent von ihnen hatten eine erhöhte Lebenserwartung. Ähnlich war es beim Brustkrebs: Hier wurde der Krankheitsverlauf von 3000 Frauen ausgewertet. Ergebnis: Wer drei bis viermal wöchentlich spazieren geht, hat ein um 50 Prozent geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Forscher sehen darin einen Zusammenhang, aber noch keinen Beweis. Immerhin sterben auch Menschen an Krebs, die sich viel bewegen. Aber es gibt eindeutige Hinweise, wie man das Krebsrisiko minimieren kann. Körperliche Bewegung unterstützt das Kreislauf- und Hormonsystem, stärkt das Immunsystem und aktiviert den Fettstoffwechsel. Ebenso beugt es einer Verkalkung der Gefäße, zum Beispiel der Herzkranzgefäße, vor. Das bestätigt auch das Herzzentrum der Uni Leipzig. Sportlehrer und Biologen untersuchten hier herzkranken Patienten, die sich passiv verhielten und solche, die bis zur Schmerzgrenze auf dem Laufband liefen. Das Ergebnis: Die Zahl der Stammzellen hatte sich bei den Läufern erhöht.

Für eine andere Studie gingen in Leipzig 18 starke Raucher, die sich lange nicht mehr bewegt hatten →



und Raucherbeine im Anfangsstadium hatten, bei einem Tempo von 3,5 km/h aufs Laufband. Viele hatten Schwierigkeiten zu gehen, waren bereits nach zwei Kilometern fix und fertig. Sie wurden dazu gebracht, fünfmal pro Woche zu trainieren, jeweils sechs Mal zehn Minuten. Das eindruckliche Ergebnis der «Wandertour»: Die Stammzellen machten sich daran, das kaputte Gefäßsystem zu erneuern. Bei einem Raucher konnte dadurch sogar eine bereits anstehende Beinamputation verhindert werden.

Dieser Effekt der Bewegung lässt sich auch auf die Gefässe übertragen. In Leipzig wurden 100 Männer mit Gefäßverkalkung behandelt. Die Hälfte erhielt eine herkömmliche Therapie, bei der ein Stent gesetzt wurde. Die andere Hälfte trainierte täglich 20 Minuten unter ärztlicher Aufsicht. Nach einem Jahr war in beiden Gruppen eine Besserung eingetreten, 70 Prozent bei den klassisch Behandelten und 88 Prozent bei denen, die sich bewegten. Ein Effekt, der nicht nur grösser, sondern auch nachhaltiger war. Nach der klassischen Behandlung traten bei einigen Männern Komplikationen auf, sie bekamen wieder Brustschmerzen oder mussten den Stent erneuern. Zudem waren die Kosten für das Bewegungstraining mit 3500 Euro nur halb so hoch.

Ärzte sagen, Langlebigkeit bei guter Gesundheit sei zu 20 bis 30 Prozent vererbt. Was sonst spielt eine Rolle für unsere Verfassung? Hinweise liefert die NASA, die seit 1966 zu diesem Thema forscht. So mussten zum Beispiel fünf junge Männer drei Monate im Bett liegen und durften sich nicht bewegen. Nach drei Wochen war ihr Vermögen, Sauerstoff aufzunehmen, um 28 Prozent vermindert. Organe und Körpergewebe verfallen stufenweise, wenn man zu lange passiv ist. Gelenke, Bänder, Sehnen und Muskeln wollen bewegt sein, um normal funktionieren zu können.

Absurd ist aus Blechs Sicht der Rat mancher Ärzte, sich bei Rückenschmerzen zu schonen. Dabei werden Muskeln abgebaut. Auch das Herzkreislaufsystem leidet unter Bewegungsmangel, sagt Irwin H. Rosenberg, der 1988 auf einer Konferenz in New Mexico den medizinischen Begriff «Sarkopenie» (aus dem Griechischen: sarx = Fleisch, penia = Mangel) prägte. Sarkopenie bezeichnet den mit fortschreitendem Alter zunehmenden Muskelabbau und die damit einhergehenden funktionellen Einschränkungen älterer Menschen. Bei Betroffenen führt dies zu einer Häufung von Stürzen und damit verbundenen Verletzungen.

Blech besuchte Rosenberg in Boston, wo dieser als Leitender Wissenschaftler für Neurowissenschaften und Alterung an der Tufts University tätig ist. «Oft heisst es, Unbeweglichkeit sei eine natürliche Folge des Alters. Ein Irrtum», sagt Jörg Blech. Trägheit ist in der Regel Schuld daran. Bettruhe und Inaktivität haben dieselben Folgen.

Und selbst verkümmerte Zellen lassen sich nicht unterkriegen, sondern erneuern sich in jedem Älter. 13 Jahre lang hat Blech Läufer und träge Menschen untersucht und grosse Unterschiede bemerkt: «Ab 59 klagten träge Menschen über gesundheitliche Beeinträchtigungen, die bei Läufern erst 13 Jahre später eintraten. Regelmässige Bewegung kann offenbar den Ausbruch von Krankheiten nach hinten schieben. Niemand kann verhindern, dass er alt wird, doch er kann viel dafür tun, dass es in guter Verfassung geschieht.»

Im Licht der Evolutionstheorie kommt man zum Ergebnis:

Bewegung ist keine nützliche Zugabe, sondern Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Körpers erst ermöglicht. Unsere steinzeitlichen Vorfahren haben zum Teil täglich 30 bis 40 Kilometer zurücklegen müssen. Der menschliche Körper wurde von der Natur für solche Anforderungen konstruiert. Doch heute verbringen wir den Grossteil unserer Zeit im Sitzen und Stehen. Mediziner und Patienten erkennen zunehmend die Heilkraft von Bewegung auf Krankheiten aller Art. Inzwischen werden 30 Minuten moderates Training am Tag als eigenständiges Heilmittel angesehen. Ein Krankheitsverlauf lässt sich mit moderater Bewegung nicht nur lindern, sondern sogar umkehren.

Der Krankheit davonlaufen – so einfach ist das Rezept für ein gesundes, längeres Leben. ■

Elke Kolb ist Gesundheits-Journalistin und schreibt u.a. für den «Gesundheitsberater», die Zeitschrift der streitbaren Gesellschaft für Gesundheitsberatung. Gegründet wurde sie vom Reform-Arzt Dr. med. Max Otto Bruker (1909–2001), der Leib, Geist und Seele als Einheit betrachtete und die modernen Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sowie Umweltgifte als wesentliche Krankheitsursachen erkannte.

Kontakt: **Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.**, Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3, D-56112 Lahnstein, Tel: +49 2621 / 91 70 17. www.ggb-lahnstein.de

Jörg Blech: Heilen mit Bewegung

– wie Sie Krankheiten besiegen und Ihr Leben verlängern. Fischer Verlag 2008. 272 S., Fr. 10.80 / 8,95 Euro

