

Fit & Gesund

Zivilisationskrankheiten vorbeugen

Dr. Timo Eifert führt uns auf den Weg zu interessanten Überlegungen in Bezug auf die Gesundheit und Sport. Gesundheit ist das Resultat von unseren täglichen Gewohnheiten.

Eigentlich wissen wir das alle. Was wir mehrmals am Tag, täglich oder mehrmals die Woche tun, beeinflusst unser Leben und mit ihm auch unsere Gesundheit. Dennoch schleichen sich immer wieder Gewohnheiten in unseren Alltag, die für unsere Ziele, Wünsche und unser Wohlbefinden oder unsere Gesundheit so gar nicht förderlich sind. Das Gemeine an Gewohnheiten ist, dass wir sie irgendwann nur noch schwer wahrnehmen und vor allem, wenn wir müde und gestresst sind, einfach im «Autopilot» funktionieren. Gerade deshalb ist es wichtig, sich seiner Gewohnheiten immer wieder von Zeit zu Zeit bewusst zu werden und sie kritisch zu hinterfragen. Obwohl in den 70er- und 80er-Jahren eine riesen Aerobic-Welle die Runde machte, sämtliche Fitnessstudios eroberte und seither immer wieder ein Fitness-trend den nächsten ab-

löst, werden wir erstaunlicherweise nicht gesünder oder schlanker. Im Gegenteil. Wir haben immer mehr Zivilisationskrankheiten zu verzeichnen, die grösstenteils vom eigenen Lebensstil verursacht werden. Dieser Umstand und das Beobachten dieser Entwicklung deutet darauf hin, dass Sport alleine für den Grossteil der Bevölkerung nicht die Lösung sein kann, weil die konsequente Umsetzung für viele eine fast unmögliche Herausforderung darstellt.

Energieüberschuss versus Energiemangel

Gesund ist, wer genügend Lebensenergie zur Verfügung hat, sich für den Alltag gewappnet fühlt, ihn mit Elan und Lebensfreude erlebt und am Ende eines arbeitsreichen Tages auch noch Energie für die Freizeit zur Verfügung hat. Eine Krankheit oder die Abwesenheit von Gesundheit könnte auch ganz



Genügend Bewegung ist unabdingbar für eine gute Gesundheit. Foto: pd

einfach als Energiestau betrachtet werden. Vor allem für junge Menschen in der Blüte ihres Lebens steht weniger die Gesundheit, sondern ihr Energielevel, das ihnen täglich zur Verfügung steht, um ihre Ziele zu erreichen, im Vordergrund. Interessant ist es zu beobachten, dass wir (ein Grossteil unserer Gesellschaft) an einem totalen Energieüberschuss (physiologisch betrachtet) leiden. Das heisst, wir nehmen mehr Energie zu uns, als wir verbrennen können und legen daher auf der körperlichen Ebene an Gewicht zu. Auf einer anderen Ebene herrscht ein immer häufiger auftretender Energiemangel, das sogenannte Burnout, das eigentlich eine Antriebslosigkeit, Ziel- und Perspektivlosigkeit zugleich ist. Das bedeutet, auf der einen Seite nehmen wir zu viel Energie über Nahrung auf, sind dann aber nicht fähig die Energie in unserem Leben und Alltag einzusetzen und zu verbrennen oder sie fehlt uns dennoch an ganz bestimm-

ten Stellen in unserem Leben.

Bewegung verbannt in den Alltagsaktivitäten

Ein ganz entscheidender Umstand in der heutigen Gesellschaft ist der akute körperliche Bewegungsmangel, der bei einem Grossteil von uns vorherrscht. Noch nie in der Geschichte der Menschheit haben wir uns so wenig bewegt wie heute. Diverse technische Errungenschaften wie das Auto, das Internet, der Aufzug und vieles mehr nehmen uns (sofern wir wollen) sämtliche Möglichkeiten, uns in unserem Alltag zu bewegen. Während wir früher noch einige Kilometer pro Tag zu Fuss zurückgelegt haben, sind es heute im Schnitt noch rund 500 bis 700 Schritte. Pro 1000 Schritte kann man etwa von zehn Minuten Bewegung ausgehen. Das heisst, wir bewegen uns heute teilweise zehn Minuten am Tag und liegen, stehen oder sitzen 23 Stunden und 50 Minuten des restlichen Tages. Das macht krank. 70 Prozent der Zivilisationskrankheiten werden von uns selbst

verursacht. Die Topdiagnosen unserer Zeit sind: erstens Schlaganfall, zweitens Herzinfarkt, drittens Bluthochdruck, viertens psychische Entgleisung und fünftens Diabetes! Alle diese Krankheitsbilder können auf Energiestau oder Energiemangel zurückgeführt werden und deuten darauf hin, dass es von grosser Bedeutung ist, unser Energiemanagement unter die Lupe zu nehmen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Fünf Tipps

Mit den folgenden fünf Tipps können 80 Prozent der lebensstilbedingten Krankheiten vermieden werden – aber nur zehn Prozent der Bevölkerung setzt diese Massnahmen um.

- Machen Sie rund 8000 Schritte pro Tag.
- Essen Sie fünf Portionen Obst und/oder Gemüse.
- Schlafen Sie ausreichend (sieben bis acht Stunden pro Tag).
- Kein Nikotin.
- Alkohol reduzieren.

Mit diesen fünf Massnahmen können folgende Krankheiten stark reduziert werden: um 90 Prozent Diabetes; 80 Prozent Herz-Kreislauf-Erkrankungen; 50 Prozent Schlaganfälle; 30 Prozent Krebskrankheiten. Wer diese fünf Massnahmen berücksichtigt, erzielt mit minimalem Aufwand maximalen Erfolg, bringt sich wieder ins Gleichgewicht, fühlt sich dadurch wohler und hat wieder mehr Lebensenergie zur Verfügung.

Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
 Twitter: @springworkout