

Warum Bewegung gut tut und Nichtstun schadet

Wer sich regelmäßig bewegt, hat mehr vom Leben, ist seltener im Krankenhaus und lebt länger. Das ist mittlerweile bekannt. Doch Bewegung ist nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig, sie regt auch die kognitive Leistung an und fördert das psychische Wohlbefinden. Bewegung ist somit ein ganzheitliches Therapeutikum.

MAG. WOLFGANG BAUER

ANGENOMMEN, JEMANDWÄRE AUF DER SUCHE nach einem Medikament, das möglichst viele Beschwerden bessere und vor möglichst vielen Leiden bewahre. Nach einer Arznei, die weitgehend nebenwirkungsfrei und gut zu dosieren sei. Es müsste außerdem ein Therapeutikum sein, das Körper, Geist und Seele aller Altersgruppen puscht, eines, das Glücksgefühle und Selbstvertrauen hebt und das Gewicht und den Cholesterinspiegel senkt. Ein Wundermittel also! Wer das sucht, muss eigentlich nur ein Mittel finden, das die vielen positiven Wirkungen regelmäßiger Bewegung vereint. So ein Medikament gibt es aber nicht. Vielmehr ist es die Bewegung selbst, die von immer mehr Experten als Medikament bezeichnet wird.

Hirschhausens Selbstversuch

Es war im September des Vorjahres, da sorgte der Selbstversuch des deutschen Arztes, Fernsehmoderators und Autors Eckart von Hirschhausen für Furore. Hirschhausen ließ sein Gehirn zweimal innerhalb weniger Monate mit Hilfe der Magnetresonanztomographie untersuchen. Zwischen den beiden Aufnahmen hat er etwas ganz Spezielles gemacht, er hat regelmäßig das Tanzbein geschwungen. Er wollte nämlich herausfinden, ob sich Tanzen auf die Leistung des Gehirns auswirkt. „West Coast Swing“ hieß der Tanz – es war übrigens der Internationale Tanz des Jahres 2015 –, den sich der moderierende Doktor für diese Zwecke angeeignet hat. Und der für ihn auch eine gewisse Herausforderung darstellte, denn der Tanz sieht leichter aus, als er ist. Er hat es tadellos hingekriegt, wie man sich in seiner TV-Show „Hirschhausens Quiz des Menschen“ überzeugen konnte. Dort präsentierte er auch die beiden MRT-Bilder seines Gehirns. Das Bemerkenswerte daran: Das Bild, das nach dem Tanzkurs entstand, zeigte wesentlich mehr hellere Areale als die Aufnahme vor dem Tanzkurs. Ein Beweis dafür, dass die helleren Bereiche durch das Tanzen aktiviert wurden, besser stimuliert waren. Dabei handelte es sich nicht nur um Areale, die für Musik, Rhythmus oder Taktgefühl zuständig sind, sondern auch um solche, die für geistige Fitness, hohe Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen verantwortlich sind.

Heilsames Tanzen

Für **Dr. Burgi Schneider** aus Seekirchen am Wallersee sind diese Ergebnisse nicht überraschend. Die pensionierte Ärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapeutin hat die positiven Wirkungen des Tanzens bereits vor Jahren am eigenen Leib verspürt, indem sie sich sozusagen selbst aus einem Burnout getanzt und wieder neuen Lebensmut erlangt hat. Und zwar mit einer ganz speziellen Form des Tanzens – dem so genannten Seniorentanz. Das sind Tänze, die für ein älteres Publikum so adaptiert werden, dass man die Bewegungen und Schritte leicht erlernen und ausführen kann. Diese Anpassung ist wichtig, da Senioren nicht mehr so mobil sind. Weil es nicht ganz einfach zu definieren ist, ab welchem Lebensjahr man zu den Senioren zählt, hat sich die Bezeichnung „Tanzen ab der Lebensmitte“ eingebürgert. Es stellt eine Bewegungsform mit beeindruckenden Effekten dar. „Amerikanische und kanadische Hirnforscher haben festgestellt, dass sich im Bereich des Kleinhirns, im so genannten Kleinhirnwurm, eine Art Taktgeber befindet. Er ist verbunden mit dem Seh-, Hör- und Gleichgewichtsorgan. Durch regelmäßiges Tanzen wird dieser Bereich besser durchblutet“, sagt Schneider. Der Effekt: Der Rhythmus kommt leichter aus dem Hirn in die Beine und Arme. Man ist

Warum Bewegung gut tut und Nichtstun schadet

räumlich besser orientiert, wird sicherer beim Gehen. Und noch etwas: „Dieses Taktgefühl ist wieder erweckbar, es kommt auch nach langem Nichtstun wieder“, ergänzt **Anna Glanz**, die Landesvorsitzende der Salzburger Seniorentänzer.

Sicheren Schrittes

Das Universitätsspital Basel hat in einer Untersuchung die Trittsicherheit von Tänzern und Nordic Walkern verglichen. Um es kurz zusammenzufassen: Die Tänzer haben besser abgeschnitten. Tanzen als Sturzprophylaxe, als Vorsorge gegen die so häufigen Haushaltsunfälle! In Hirschhausens Sendung ging es auch um die Frage, um wie viele Prozentpunkte das Risiko sinkt, an Demenz zu erkranken, wenn man regelmäßig tanzt. Einer hat es sogar gewusst – es sind erstaunliche 76 Prozent! Tanzen ist somit wirksamer gegen Demenz als Lesen oder Kreuzworträtsel lösen. Burgi Schneiders Erklärung: „Wenn man neue Tänze lernt, dann muss man ständig über die Schritte, die Drehungen und die Orientierung im Raum nachdenken. Man muss also in kürzester Zeit Entscheidungen treffen und das lässt neue Nervenverästelungen im Gehirn sprießen.“ Schneider gibt ihre Erfahrungen und ihr Wissen inzwischen als Tanzleiterin weiter. Ein besonders wichtiger Aspekt des Seniorentanzes ist: Es geht nicht darum, komplizierte Schritte oder Choreographien zu erlernen. Vielmehr ist es umgekehrt – die Tänze werden an das Niveau der Teilnehmer angepasst, sodass jeder mitkommt. Auch wenn es gesundheitliche Einschränkungen gibt. Anna Glanz nennt ein Beispiel: „Wenn jemand wegen einer rheumatischen Erkrankung Schmerzen in den Händen hat, dann trägt diese Person beim Tanzen Handschuhe. Das signalisiert den anderen, dass festes Zugreifen oder gegenseitiges Abklatschen – etwa bei einem Kreistanz – nicht möglich ist. Trotz dieser Einschränkung kann diese Person mittanzen.“

Die Kraft der langsamen Bewegungen

Die Bewegungen den Bedürfnissen und dem Leistungsniveau der Teilnehmer anzupassen, versucht auch die Wiener Yogalehrerin Marianne Bauer. „Wenn jemand Schmerzen in der Schulter hat, dann werden die Übungen an diese Person maßgeschneidert adaptiert“, so Bauer. Während der Übungen werden Positionen – Asanas genannt – länger gehalten. Dabei werden Körperstrukturen zugleich gekräftigt und gedehnt, wie zum Beispiel bei den Kriegerhaltungen. Oder es werden Asanas in einem Ablauf – Vinyasa genannt – miteinander verbunden, um den Energiefluss im Körper zu aktivieren, wie beim „Gruß an die Sonne“. Wesentlich sei dabei der bewusste Atem, der die Bewegung führt, sagt Marianne Bauer. Sie verweist vor allem auf den entspannenden Aspekt des Yoga. Regelmäßig ausgeführt rege Yoga den Parasympathikus an. Das ist jener Teil des vegetativen Nervensystems, der für Entspannung und Ruhe zuständig ist. Der aber in der hektischen Gegenwart bei vielen Menschen zu kurz kommt, was zu den bekannten Stresssymptomen führt. Bewegung – bewusst, sanft und achtsam in Verbindung mit dem Atem ausgeführt – kann also auch beruhigen, entspannen – aus der Ruhe kommt die Kraft.

Bewegungsmangel so schädlich wie Rauchen

Die eigentliche Domäne regelmäßiger Bewegung und Sportausübung ist allerdings die Förderung der Herzgesundheit. „Beim Sport steigt die Herzfrequenz, der Blutdruck geht in die Höhe und sinkt dann in Ruhe wieder ab. Das macht die Gefäße elastisch, macht die Pumpleistung des Herzens ökonomischer“, sagt Univ. Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität in Salzburg. So schlägt das Herz eines Nichtsportlers in Ruhe zwischen 60 und 90 Mal pro Minute, bei einem Sportler macht es zwischen 40 und 50 Schläge, arbeitet also viel ökonomischer. Und es bringt

Warum Bewegung gut tut und Nichtstun schadet

bei Bedarf mehr Sauerstoff in die Muskeln und Organe, als dies bei Untrainierten der Fall ist. Das ist angesichts der Tatsache, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen die Todesursache Nummer 1 bilden, nicht unbedeutend. „Wir müssen uns klar sein, dass Bewegungsmangel ebenso gefährlich ist wie Rauchen“, sagt Niebauer. Doch während man das Rauchen oder den Bluthochdruck als Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen inzwischen durchaus ernst nimmt, sei dies in Sachen Bewegungsmangel noch nicht der Fall. Überhaupt sei nur schwer nachvollziehbar, warum man hierzulande auf das effektive und billige Medikament Bewegung so gerne verzichtet, bemerkt Niebauer.

Land der Sportmuffel

Im Jahr 2015 gab bei einer Umfrage eines Marktforschungsinstitutes die Hälfte der Befragten an, selten (13 %) bis nie (36 %) Sport zu treiben. Nur ein Drittel erklärte, regelmäßig aktiv zu sein. Josef Niebauers knapper Kommentar: „Wir sind süchtig nach Bewegungsvermeidung!“ Eine andere Studie im Spätherbst 2015 hat dies bestätigt. Darin gehen die Autoren davon aus, dass die Angabe der Befragten, dass nämlich ein Drittel körperlich fit seien, in Zusammenschau mit anderen gestellten Fragen als zu hoch erscheint. Nachweislich unterschreiten mehr als zwei Drittel der Österreicher die ohnehin moderaten Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation WHO von 2,5 Stunden Bewegung pro Woche. „Das entspricht einer Aktivität von 20 Minuten pro Tag, was man leicht schaffen würde, wenn man zur Arbeit mit dem Fahrrad fährt oder etwas flotter zu Fuß geht“, so der Kardiologe und Sportmediziner. Von der Ausübung eines „richtigen“ Sports ganz zu schweigen. Dies wäre nach Ansicht Niebauers gegeben, wenn man sich über die Bewegungsempfehlungen hinaus mindestens drei Mal pro Woche für jeweils 30 bis 60 Minuten, insgesamt also für 2,5 Stunden pro Woche, so fordern würde, dass man ins Schwitzen gerät. Egal, durch welche Sportart. Dieses Pensum hält der Kardiologe Josef Niebauer für immens wichtig, wenn es um die Förderung der Herzgesundheit geht – diese Empfehlung entspricht allen nationalen und internationalen kardiologischen Fachgesellschaften.

Mehr Bewegung für Kinder

Besserung ist übrigens nicht in Sicht. Das Gegenteil scheint der Fall zu sein. So schlagen Experten Alarm, weil sich das motorische Leistungsniveau der Schüler – also der künftigen Generation – kontinuierlich verschlechtert oder weil verschiedene Risikofaktoren wie ein erhöhter Blutzuckerspiegel in immer jüngeren Jahren auftreten. Die Kids von heute hätten eine kürzere Lebenserwartung als ihre Eltern, so die düstere Prognose. Das hat es zuvor noch nicht gegeben. Für Josef Niebauer nicht überraschend, denn wir Erwachsenen würden den Bewegungsdrang der Kinder allzu sehr einbremsen. „Schauen Sie sich einmal auf einem Spielplatz um. Sie werden beobachten können, dass die Kinder ständig in Aktion sind, dauernd herumrennen. Später dürfen sie das nicht mehr, müssen in der Schule still sitzen“, so der Sportmediziner. Auch werde viel zu wenig Augenmerk auf den Sportunterricht gelegt, ein zu geringer Teil der Kinder und Jugendlichen sei in Vereinen sportlich aktiv. Dabei erfährt man im Sport so wichtige Eigenschaften wie Leistungsbereitschaft, Durchhaltevermögen oder einfach nur die Lust an der Bewegung, welche sich aus der Welt des Sports auf andere Lebensbereiche übertragen lassen. Vom Aspekt „Lernen aus Niederlagen“ ganz zu schweigen, der für die Entwicklung der Persönlichkeit äußerst wichtig ist. Aber das wäre eine andere Geschichte ...