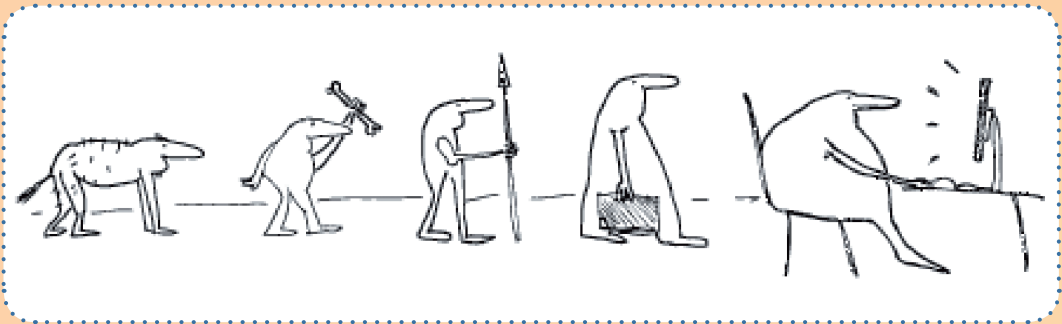


Der bewegte Mensch

Manche halten eine Wanderniere bereits für eine ausreichende körperliche Betätigung. PIET VLANDERS



100.000 / 500 / 10 / 0,1 – was könnten diese Zahlen bedeuten? Kommen Sie selber drauf? Wenn nicht, werden Sie nicht ungeduldig, hier kommt ja schon die Auflösung:

100.000 Generationen lebten die Menschen als Jäger und Sammler. Seit 500 Generationen sind wir Ackerbauer und Viehzüchter. Seit 10 Generationen sitzt auch das Fußvolk auf Stühlen. Seit 0,1 Generation arbeiten wir überwiegend am Computer.

Die früheren Ausdauerjäger, die wir einst waren, legten täglich zwischen 10-50 Kilometer zu Fuß zurück, um nicht zu verhungern. Heute geht der Deutsche im Durchschnitt noch 700 – 1000 Meter per pedes und jagt seine Nahrung aufgestützt auf einem fahrenden Metallkorb.

Die Krankenkassen haben auf die Tatsache, dass unser genetisches Material nichts mehr mit unserem Lebensstil zu tun hat, clever reagiert. Für zivilisationserkrankte Chroniker gibt es deutlich mehr Geld aus dem Selbstbedienungstopf des Gesundheitswesens, als für jene, die sich eigenverantwortlich und vielleicht sogar noch selbstfinanziert zum Wohle der eigenen Gesundheit und der gemeinschaftlichen Gesundheitsausgaben bewegen.

Natürlich kennt jeder Bewegungsmuffel mindestens einen, der beim Joggen vom Auto über-

fahren wurde, wie ja auch jeder Raucher mindestens einen Kettenraucher auf dessen 100. Geburtstag besucht hat.

Aber es gibt auch gegenteilige Erkenntnisse und Erfahrungen, die den Sinn von körperlicher Bewegung eindeutig aufzeigen. Sogar für jene sich immer weiter ausbreitende Art des „Gemeinen Dauersitzers“ ist es erwiesenermaßen nie zu spät, mit einem bewegteren als dem bisherigen Leben zu beginnen. Dabei führen schon kleine Intensitäten wie das regelmäßige Ausführen des Hundes zu einer durchschnittlichen Verlängerung der Lebenserwartung von 4 Jahren, und das bereits nach dem ersten Herzinfarkt! Bewegung soll ja darüber hinaus gegen die epidemieartige Ausbreitung des sogenannten Übergewichts in den Industrienationen helfen.

Und selbst das Gehirn scheint nach neueren Erkenntnissen weniger anfällig auf z. B. Alzheimer-Demenz zu reagieren, wenn der dazugehörige Körper hin und wieder in Bewegung ist.

Wenn das als Motivation zum „Auftauen“ nach den häufig unbeweglichen Feiertagen nicht reicht, dann kann der Autor ehrlichen Herzens versichern, dass ihm schon mal jemand begegnet ist, dem Bewegung sogar Spaß machte.

*Text: Helko Brunkhorst
Illustration: Christian Weser*