

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 27. Juni 2011

Welche Bewegung tut gut?

Viele Menschen wissen inzwischen, dass sie sich bewegen oder Sport treiben sollten, um ihren gesundheitlichen Zustand zu verbessern oder Krankheiten vorzubeugen. Von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über Osteoporose bis hin zum Krebs werden die Aussagen immer sicherer. Das Image körperlicher Bewegung entwickelt sich endlich immer mehr hin zu der Tatsache, dass Bewegung besser wirkt als viele Medikamente und das völlig ohne negative Nebenwirkungen. Bitte nehmen sie Sprüche wie „Sport ist Mord“ nicht ernst. Sie entspringen Sportarten, in denen der Körper ohne daran angepasst zu sein, überfordert wird. Oder sie rühren von der leider sehr verbreiteten Erfahrung, dass Menschen die Schmerzen haben oder bei sportlicher Betätigung welche bekommen denken, die Ursache dafür sei die Bewegung. Wie Sie in vielen meiner Artikel aber nachvollziehen konnten handelt es sich dabei immer um „degenerierte“ körperlich-muskuläre Zustände. Nur durch sie entwickeln Menschen Schmerzen durch Bewegung und Sport. Normalisiert man diese Zustände, ist jeder vernünftige Sport möglich.

Welche Bewegung, welcher Sport, welche körperliche Betätigung eignet sich nun für Sie? Von welcher Bewegung, die Ihnen Spaß machen würde, profitieren Sie gesundheitlich am meisten? Um die Antwort zu finden, empfiehlt es sich systematisch vorzugehen. Ich teile die Bewegung des Menschen dazu in zwei Kategorien ein: Die Quantität und die Qualität der Bewegung. Diese sportwissenschaftlich unübliche Einordnung entspringt meinem Fokus, Bewegung ausschließlich unter gesundheitsorientierten Aspekten zu sehen. Unter der Quantität verstehe ich die Aspekte, die normalerweise mit den gesundheitlichen Einflüssen in Zusammenhang gebracht werden: Das vermehrte Strömen der Körperflüssigkeiten und damit verbundene Effekte. Für mich ist das Quantität, da als Maßstab meist die Zeitdauer und/oder Intensität gilt. Die Qualität der Bewegung wird bisher fast ausschließlich im Bereich der Sportwissenschaften zur Bewegungsanalyse beispielsweise des Laufens untersucht. Neben den Ursachen für die meisten der heute verbreiteten Schmerzen gibt die Bewegungsqualität aber zusätzlich Aufschluss über den prozentualen Anteil am Gesamt-Bewegungsspektrum eines Menschen. Dieser Wert ist unverzichtbar zur Einschätzung der gesundheitlichen Auswirkung von Bewegung. Warum? Die herkömmliche Medizin kennt neben dem Herzen nur die Venenklappen im herzferneren Bereich der Beine und des unteren Rumpfes als Pumpunterstützung. Der durch beide erzeugte Druck in den Arterien und Rückflussdruck in den Venen reicht aber nicht aus, um die kleinsten Gefäße, die Kapillaren zu durchströmen. Durch sie aber findet der hauptsächliche Stoffwechsel statt, die Versorgung der Zwischenzellflüssigkeit aus der die Zellen ihre Nahrung beziehen und in die sie alle ihre Abfallprodukte entsorgen.

Die Kapillaren werden nur durchströmt, wenn die Muskeln in denen sie verlaufen bewegt werden. Erst dieses „dritte Herz“ ermöglicht, dass die Zellen ihre Nahrung erhalten und ihre Abfallstoffe entsorgen können. Und genau hier setzt die Qualität der Bewegung als entscheidende Größe der Beurteilung von sportlicher Betätigung an: Je mehr Muskeln in einer Bewegung aktiviert werden, je umfassender also die 100 Prozent uns genetisch gegebener Beweglichkeit genutzt werden, desto mehr Zellen können in unserem Körper gesund versorgt leben. Achten sie also bei der Auswahl Ihrer Sportart vor allem darauf, wie vielseitig deren Bewegungen sind und dass möglichst viele der im Alltag unüblichen Winkel (Arme nach hinten, Gesäß in der Hocke an die Fersen, Rückbeugung des Rumpfes u.v.a.m.) fester Bestandteil sind.

Eine wunderschöne Woche wünscht Ihnen

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

