

NDR-Docs empfehlen:  
**Training statt Tabletten**

# Die Heilkraft der **Bewegung**



Ausdauersportarten wie Wandern, Joggen, Radfahren, Walken und Schwimmen haben einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislaufsystem.

## Erfolgreicher als Pillen und High-Tech-Medizin ist in vielen Fällen regelmäßiges, sanftes Training

Eigentlich wissen wir es schon lange: Wer rastet, der rostet. Dass in dem alten Sprichwort viel Wahres steckt, belegen inzwischen wissenschaftliche Studien. Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt, das zeigen nicht nur erstaunliche Fakten (s. Kasten oben r.).

Ob Arthrose, Kopfschmerzen, Depressionen, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs – die drei Ärzte Dr. Helge Riepenhof, Dr. Melanie Hümmelgen und Dr. Christian Sturm zeigen in ihrer TV-Sendung „Die Bewegungs-Docs“ regelmäßig, dass sich die unterschiedlichsten Beschwerden durch gezielte Bewegungstherapien bessern oder völlig beheben lassen. Sport als Heilmittel also, das günstig und ohne unerwünschte Nebenwirkungen ist.

**Wie gelingt der Einstieg?** Wer jung und gesund ist, keine Beschwerden hat und von keiner Erkrankung weiß, muss nicht unbedingt zum Check-Up, so die drei Ärzte. „Wir empfehlen aber, bevor man in ein intensives Sportprogramm einsteigt, dies vorher ärztlich zu klären.“

Gerade beim Wiedereinstieg nach einer längeren Pause, sei dies wichtig. Viele verdrängen, dass Bewegung in ihrem Leben seit längerem keine große Rolle spielt und überschätzen sich (s. Fitness-Test r.). Außerdem steigt ab 50 Jahre das Risiko z. B. für Bluthochdruck, Gefäßverkalkungen oder Herzklappenfehler.

Ein Tipp der Bewegungs-Docs für einen sanften Beginn: Vier Wochen lang jeden Tag 10 000 Schritte laufen, die Treppe statt des Lifts nehmen und zu Fuß zum Supermarkt gehen. Damit machen alle, die zuvor jahrelang wenig bis gar keinen Sport gemacht haben, den ersten Schritt zu einem bewegteren Leben.

**Wie bleibt man dran?** Anfangs tun Gelenke und Sehnen vielleicht weh, man gerät aus der Puste. Doch schon bald stellen sich Erfolge ein. „Für die Motivation ist das ungeheuer wichtig“, sagt Dr. Melanie Hümmelgen. Das positive Körpergefühl sei auf Dauer stärker als die reine Vernunft. „Ich habe die Erfahrung gemacht“, so Hümmelgen weiter, „dass es am besten gelingt, den gesamten Lebensstil zu ändern, wenn Familie, Partner oder Freunde mitspielen. Man kann sich gegenseitig motivieren – und kontrollieren.“ Auch die Erfolge kann man dann zusammen feiern.

Der beste Sport ist natürlich der, den man regelmäßig mit Spaß machen kann. Das gilt auch für Menschen, die unter chronischen Schmerzen leiden. Ihnen legen die Bewegungs-Docs

ein Training besonders ans Herz. Denn der Teufelskreis aus Beschwerden und der Angst davor kann durchbrochen werden, wenn die Betroffenen spüren, wie gut ihnen Aktivität tut.

**Jeder Patient ist anders.** Pauschal möchten die Ärzte hier keine Empfehlung aussprechen. Schmerzen seien eine sehr individuelle Empfindung. Das stellen sie auch immer wieder bei den Fällen klar, die sie in ihrer TV-Sendung vorstellen (Infos s. r.). Bewährt haben sich etwa Rad fahren bei Knieschmerzen z. B. durch Arthrose, Schwimmen, um Gewicht und damit den Blutzucker bei Diabetes zu senken oder mit Entspannung durch Yoga oder Meditation depressiven Phasen vorzubeugen.

Verspannungen wie der so genannte Handynacken kommen öfter vor. Dr. Christian Sturm rät, Wärmflasche oder Wärmepflaster zum Lockern auf die betroffenen Körperpartien zu legen. Danach wird der Nacken mit gezielten Gegenbewegungen gedehnt. „Für eine Selbstmassage legen Sie Ihre Fingerkuppen links und rechts an die Halswirbel, wo es wehtut, und üben etwas Druck auf die Muskelstränge aus. Massieren Sie kräftig, bis Sie spüren, wie die Muskeln sich entspannen.“

**Sport ist Anti-Aging.** Bewegung schützt Knochen, Gelenke, Herz und Gefäße, verhindert oder verzögert Zivilisationskrankheiten und schenkt gute Laune. Die Krankenkassen fördern spezielle



Die Muskeln der Speiseröhre schieben das Essen sogar noch dann in den Magen, wenn wir Kopfstand machen.

Beim Laufen hält die Achillesferse dem Achtfachen des Körpergewichts stand.

Der stärkste Muskel im Vergleich zur Größe ist der Kaumuskel.



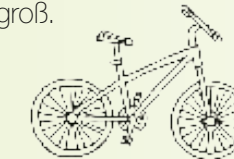
Der kleinste Muskel, der Stapedius, sitzt im Innenohr und ist nur 6,5 Millimeter groß.

### Wunderwerk Körper

Ein Lächeln setzt nicht nur 43 Muskeln in Gang sondern auch etliche Botenstoffe frei, die uns glücklich machen.



Die Zunge ist übrigens der beweglichste Muskel im Körper.



### Wie fit bin ich?

Finden Sie mit diesem Kurz-Test heraus, wo Sie stehen. Haben Sie fünf der Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann sind Sie noch in Form. Für eine genauere Analyse sollten Sie sich in jedem Fall an Ihren Arzt wenden.

- Können Sie, eine Treppe über drei Stockwerke hinaufgehen, ohne Pause zu machen oder total außer Atem zu sein?
- Eine Kerze aus 50 Zentimetern Entfernung auspusten – ist das möglich?
- Die volle Getränkebox muss die Kellertreppe hinunter getragen werden. Schaffen Sie das an einem Stück?
- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stehen Sie auf, ohne die Hände zu Hilfe zu

nehmen. Klappt das auch, wenn Sie nur ein Bein benutzen?

- Können Sie die Fingerspitzen hinter dem Rücken verschränken, wenn eine Hand von oben über die Schulter und die andere von unten über die Hüfte greift?
- Stellen Sie sich hin und versuchen dann sich bei gestreckten Beinen soweit vorzubeugen, dass Sie den Boden berühren. Können Sie es noch?
- Wie lange können Sie auf einem Bein stehen? Schaffen Sie es, für 30 Sekunden das Gleichgewicht zu halten?
- Perfekt muss diese Drehung nicht aussehen: Versuchen Sie einen 360 Grad-Sprung, also eine Pirouette, um die eigene Achse auszuführen. Bekommen Sie das hin und zwar so, dass Ihnen danach nicht schwindelig ist?

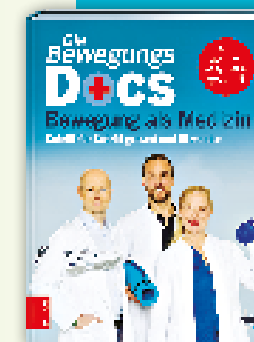


### ◀ Rückenmobilisation im Büro

Diese Übung eignet sich prima für zwischendurch am Schreibtisch: Setzen Sie sich gerade auf den Bürostuhl und lassen Sie Ihren Oberkörper abwechselnd zusammensinken und wieder aufrichten. Beim Aufrichten ziehen Sie die Schultern zurück und drehen Sie die Arme auswärts, beim Einrollen einwärts (20 Wiederholungen).

### Bewegung zwischendurch

► Für alle, die viel stehen  
Dicke Füße vom lange Stehen? Da hilft die Aktivierung der Venenpumpe. Stellen Sie sich dafür auf die Zehenspitzen, zehn Sekunden halten. Danach senken Sie Ihre Füße ab, bis die Fersen auf dem Boden stehen (10 Mal in jede Richtung). Tipp: Die Übung funktioniert auch im Sitzen. Dafür ein Bein strecken, die Zehen vorsichtig anziehen, bis Sie in der Wade einen Zug spüren, dann lockern (pro Bein zehn Mal).



Die Bewegungs-Docs sind das Mediziner-Trio Dr. Helge Riepenhof, Dr. Christian Sturm und Dr. Melanie Hümmelgen, Autoren des gleichnamigen Buchs (ZS Verlag, 24,99 €). Die drei Experten führen durch die gleichnamige TV-Sendung. In der ARD-Mediathek und auf YouTube finden Sie u. a. Videos mit von den Ärzten empfohlenen Übungen.