

Wunderpille für langes und gesundes Leben: Sportliche Betätigung

Frank Hoffmann „Best Life“ November/2007

Gäbe es ein Medikament, das alle positiven Effekte sportlicher Betätigung in sich vereinte, würde es als Wunderpille, als medizinische Revolution gefeiert. Der Beipackzettel läse sich ungefähr wie folgt: Anwendungsgebiete: Bewegung schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen aller Art, vor Diabetes, Übergewicht, Depression, Burnout-Syndrom, Hormonmangel, Impotenz, Gallensteinen, Rheuma, Demenz, Erkrankungen der Atemwege, des Verdauungssystems und des Gelenkapparates. Bewegung stärkt das Immunsystem, die körpereigenen Krebsabwehr, die Muskulatur und die Knochendichte, einigt das Blut, verbessert die Sauerstoffversorgung sämtlicher Zellen und fördert die Leistung des Gehirns. Nebenwirkungen: Bei sachgerechter Dosierung keine bekannt.

Damit nicht genug. Sport hilft anerkanntermassen nicht nur gegen Krankheiten, sondern bringt auch Körper, Geist und Seele in Bestform.

- Die erhöhte Sauerstoffversorgung des Gehirns lässt Sportler klarer denken
- Sportler sind stressresistenter, weil sie die schädigenden Hormone schneller abbauen
- Sportler haben ein besseres Gedächtnis, weil durch das Training vermehrt die Neurotransmitter freigesetzt werden, die zwischen dem Kurz- und dem Langzeitgedächtnis kommunizieren
- Sportler sind einer aktuellen Studie zufolge kreativer und haben einen schärferen Blick für Prioritäten – wohl ein Resultat der erhöhten Serotonin-Produktion

Und die beste Botschaft, die erst seit Kurzem in ihrem ganzen Ausmass entdeckt wird: Es ist nie zu spät, mit der Medikation zu beginnen. In einem Feldversuch der Universität Köln wurde nachgewiesen, dass zuvor untrainierte 70-jährige nach einem Jahr Ausdauertraining leistungsfähiger wurden als 35-jährige Bewegungsmuffel.

Der Grund: „Wir altern nicht chronologisch, sondern biologisch. Wenn man die Körperfunktionen erhält, dann kann man den biologischen Alterungsprozess überwinden“, sagt Irwin Rosenberg vom Human Nutrition Research Center on Aging der Tufts-Universität in Boston, der seit Jahren die Zusammenhänge von aktivem Lebensstil und Alterungsprozessen erforscht.

Verantwortlich für das verblüffende Ausmass positiver Effekte ist unsere genetische Disposition, die sich in den vergangenen 10 000 Jahren – für die Evolution ein Wimpernschlag – kaum verändert hat. Immer noch sind unsere Erbanlagen für das Leben als Jäger und Sammler optimiert – das heisst für viele Stunden Schwerstarbeit bei der Nahrungssuche und dem Bau von Behausungen. Man schätzt den Aktionsradius der Steinzeitmenschen auf etwa 15 Kilometer täglich.

Wer da nicht mithielt, wurde von der Evolution gnadenlos ausradiert. Wir Menschen von heute sind alle Nachfahren der stärksten, der am besten angepassten Jäger und Sammler. Unsere Körper bergen einen inneren Athleten als entwicklungsgeschichtliche Mitgift. Wer in Balance mit seinem Körper und seiner genetischen Ausstattung leben will, muss diesen inneren Athleten entdecken. Der modernen Hygiene und der Medizin verdanken wir, dass unserer Lebenserwartung trotz eines krank machenden Lebensstils weit über der des Steinzeitmenschen liegt. Doch um wie viel länger und vor allem besser könnten wir leben, würden wir uns im Einklang mit unseren Anlagen verhalten!