



Gert von Kunhardt beim „Joggeln“

Aufmacher und Porträt G. von Kunhardt: privat; Foto 16/17 oben: iStockphoto.com

Gesund & fit bis ins hohe Alter

Ein „bewegtes“
Leben hilft Senioren,
gesund zu bleiben

Wer das Alter gesund erleben will, muss etwas für sich und seinen Körper tun. Der ehemalige Spitzensportler Gert von Kunhardt (Malente bei Kiel) erläutert, warum das ohne eine gute Sauerstoffversorgung und regelmäßige Bewegung nicht möglich ist.

Ich bin, wenn dieser Artikel erscheint, 77 Jahre alt. Die Unbequemlichkeiten nehmen zu, das Schuhanziehen fällt schwer, die Lust auf Bewegung schwindet im Eiltempo. Und ich muss öfter eine Pause einlegen. Aber ich bin seit über zwanzig Jahren nicht mehr nennenswert krank gewesen und habe immer bestens geschlafen. Von eintägigen Unpässlichkeiten mal abgesehen. Kein Schnupfen, Husten, keine Erkältung, Grippe oder sonstige Entzündungskrankheiten. Nichts! Obwohl mir vor drei Jahren die rechte Hüfte „ausgewechselt“ werden musste. Verschleiß. Das kam vom viel zu intensiven Fechttraining in jungen Jahren. Ich war damals in der Nationalmannschaft der Modernen Fünfkämpfer und trainierte jeden Tag fünf Stunden die Disziplinen Reiten, Fechten, Schwimmen, Laufen und Duell-Pistolschießen. Das ging auf die Knochen. Aber ich war ja auch erfolgreich. Deshalb habe ich mich geschunden. Nach der Hüft-OP blieb ich nur fünf Tage in der Klinik. Dann konnte ich wieder gehen. Keine Reha, keine Krücken.

Chefarzt Prof. Dr. Pavel Dufek attestierte mir damals schriftlich, „der schnellste Rehabilitant Deutschlands“ zu sein. Jeder, dem ich das erzähle, schüttelt den Kopf. „Unmöglich“ oder „das gibt es nicht“, sagen sie dann. Aber trotzdem ist es die Wahrheit.

Sport ist Mord, aber ...

„Sport ist Mord“, heißt es in einem Sprichwort. Und von dieser Ansicht lasse auch ich mich nicht mehr abbringen. Nie war ich so oft krank wie in der Zeit als Spitzensportler. Schauen Sie doch in die Montagsausgaben der Zeitungen, wenn die Ausfallmeldungen der Sportler kommen. Verletzungen wie im Krieg. Großes Gejammer. Aber der Rubel muss rollen. Gnadenlos werden die Athleten gehetzt und sofort fallengelassen, wenn sie nicht mehr können. Brot und Spiele. Was für ein Hundeleben. Ich sehe das so: Gott hat den Menschen wunderbar gemacht und sogar gesagt: „Siehe, es war sehr gut“ (1. Mose 1,31). Das Besondere am Menschen ist seine Fähigkeit, gesund bleiben zu können.

... Leben heißt Bewegung

Dazu hat Gott ihn mit einer herausragenden Eigenschaft ausgestattet, der sogenannten Homöostase. Es beschreibt die Fähigkeit, das Fließgleichgewicht der inneren Chemie aufrechtzuerhalten. Es ist ein Selbstregulationsmechanismus. Drei Millionen unterschiedlicher chemischer Substanzen, die im Gleichgewicht zur Stabilisierung der Gesundheit bleiben. Wenn das durcheinandergerät, sprechen wir von Stoffwechselerkrankungen. Beim Arzt können Sie sich auf 31 unterschiedliche Stoffwechselerkrankungen untersuchen und behandeln lassen. Wenn Ihr Immunsystem die Homöostase stabilisieren kann, werden Sie nicht krank. Und das geht nur (!) über die Bewegung. Denn Gott hat den Menschen zur Bewegung bestimmt. Leben heißt Beanspruchung, sich gegen die Erdanziehungskraft stemmen. Astronauten werden osteoporosekrank, weil sie keine Gravitation haben. Da baut der Körper sofort seine Knochendichte ab. Gläserne Knochen genügen im Weltall, aber nicht hier auf der Erde. Da brauchen Sie harte Knochen. Die bekommen Sie nur, wenn Sie aufstehen, springen, gehen, laufen. Chemische Substanzen helfen marginal. Die tägliche Bewegung gegen die Erdanziehungskraft ist der Knackpunkt.



Zur Ehre Gottes joggeln

Deshalb laufen meine Frau und ich jeden zweiten Tag etwa 20 bis 25 Minuten nach dem Motto „Erfrischen statt erschöpfen.“ „Joggeln“ nennen wir das.

Gott will nicht, dass wir unsere Kraft sinnlos verpulvern, sondern gemäß Jesaja 40,31 neue Kraft bekommen, dass wir laufen und nicht matt werden. Das sollten wir zur Ehre Gottes und zur Verbesserung der eigenen Gesundheit nutzen! Zusätzlich suche ich Bewegungsoptimierungen. Zum Beispiel rasiere ich mich einbeinig balancierend oder in der Ski-Abfahrtschocke.

Motivation ist der Schlüssel

Die Motivation ist dabei der Schlüssel. Aber wie bekomme ich denn den täglichen Antrieb zum routinierten Bewegungstraining? Ich habe nie aufgehört zu trainieren, sondern bin bis heute jeden Tag in Bewegung geblieben. Früher 10.000 Schritte am Tag, heute um die 7.000 bis 8.000. Schrittzähler gibt es genug. Ich habe eine Internet-App, die zählt GPS-gesteuert meine Schritte. Es ist rückwirkend überprüfbar. Mogeln unmöglich. Und ehrlich. Diese App ist gnadenlos. Wenn ich nachmittags nur circa 3.000 Schritte angezeigt bekomme, weiß ich, dass ich mich noch einmal zu einem Spaziergang aufrufen muss. Da kommen schnell 4.000 bis 5.000 Schritte zusammen. Dann stimmt die Rechnung wieder, und ich kann mich zufrieden zum Lesen oder Fernsehen in den Sessel fallenlassen. Ist das ein Leben! So bleibe ich gesund. Meine Frau und unsere Kinder übrigens auch. Krank-

heiten Fehlzanzeige. So sparen wir der Solidargemeinschaft Geld. Das macht noch zufriedener.

Ist so Demenz verhinderbar?

Warum Bewegung überhaupt so wichtig ist? Die Begründung liefert die frische Luft, die wir dadurch den Organen zuführen. Der Mensch besteht zu 65 Prozent aus Sauerstoff. Er ist die Voraussetzung für Energie und lässt die Fitness, Gesundheit sowie die Heilkräfte des Körpers unvorstellbar groß werden. Das ist nahezu unbekannt. Wenn genügend Sauerstoff im Körper zur Verfügung steht, kann fast jede Krankheit vermieden, gelindert oder geheilt werden. Mit Sauerstoff können Abfallprodukte und Schadstoffe verflüssigt und abtransportiert werden. Der Sportmediziner Prof. Wildor Hollmann ist der Ansicht, dass Demenz mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit durch Bewegung – besonders der Finger – verhindert werden kann. Denn dadurch kommt Sauerstoff ins Gehirn. Er lässt die beim Denken entstehenden Schadstoffe flüssig und damit abtransportfähig werden. Sie verkleben die Nervenenden nicht. Sie bleiben intakt.

Ein Trampolin kann helfen

In unserer bewegungsarmen Welt wird das Blut nicht mehr mit genügend Sauerstoff versorgt. Ein „Teufels-

kreis“ beginnt. Deswegen sind Sauerstoff, Blut und Lymphe das A und O des Lebens. Tiefes Einatmen, Sport, Treppensteigen und Lachen bringen Sauerstoff in den Kreislauf. Am besten aber geht es mit Bewegungsarten, die wenig Eigenenergie abfordern; ein Beispiel ist das hoch elastische Trampolin. Es wirkt wie ein „Lymphatisator“, denn es bewegt die Muskeln durch das Auf und Ab in abwechselnder Kontraktion, und das ohne besondere eigene Anstrengung. Damit beginnt die Lymphdrainage zu arbeiten. Die stoffwechselbedingten Abfälle, Mineralien und Eiweiße werden wie in einer Abwasserkanalisation aus dem Körper geführt. Der Abtransport geschieht nicht von selbst, sondern ist von An- und Entspannung der Muskulatur abhängig. Be-

wegen wir uns nicht, erlahmt das Lymphsystem und damit unser Abwehrsystem. Inaktivität ist deshalb ein kleiner Tod. Der Sportmediziner Prof. Richard Rost sagt: „Wer sich heute nicht mehr bewegt, ist schon ein bisschen tot.“ Ein hochelastisches Trampolin ist das billige „Allheilmittel“ – es erlaubt die anstrengungsärmste Muskelarbeit. Und es kostet weniger als der Monatsbeitrag für die Krankenkasse, hat aber unvorstellbare Heilkräfte.

Gott hat die Menschen einzigartig gewollt

Gott hat die Menschen einzigartig gewollt, jeden individuell anders – auch im Gewicht. Im Psalm 139 heißt es überaus zutreffend: „Du hast mich geschaffen – meinen Körper und meine Seele ... – Herr,

ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! ... Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen“ (Psalm 139,13–15). Das ist die Erkenntnis des Weisen und Dankbaren. Dem können wir uns nur demütig anschließen. Aber was werden wir antworten, wenn Gott uns einmal fragen wird: „Was hast du eigentlich mit dem dir anvertrauten Gut der Gesundheit gemacht?“ Das ermutigt mich, ein „bewegtes Leben“ zu führen. In meinem wöchentlichen Blog „Angenehm – un bequem“ bei Facebook und in meinem neuen Buch „Ein Leben lang leben“ (Springer) lade ich dazu ein.

Anzeige

Gert von Kunhardt (Malente bei Plön in Schleswig-Holstein) ist Somatologe und Mitbegründer des Berufsverbandes der Präventologen. Er hat dort 15 Jahre einen Lehrauftrag ausgeübt, ist Autor von mehr als zwanzig Büchern zur Gesundheitsoptimierung, schreibt regelmäßig Kolumnen, gibt Fitnesstipps und nahm als Moderner Fünfkämpfer an Weltmeisterschaften teil. Von Kunhardt prägte den Begriff des „Joggelns“, einer „bummelnden“ Variante des Joggens.

EINE KLARE BOTSCHAFT.

GUTE NACHRICHT BIBEL

mit Bildern von Kees de Kort
14 x 21,4 cm, 1344 Seiten, 27 farbige Bildtafeln
Leseband, Fadenheftung.
Einband in farbig bedrucktem Leinen
mit Klarsichtfolien-Schutzumschlag
ISBN 978-3-438-01658-4

DEUTSCHE
BIBEL
GESELLSCHAFT

Balinger Straße 31 A | 70567 Stuttgart | www.dbg.de

€(D) 39,99



Gebührenfreie Bestell-Hotline 0800-242 3546