idea Spektrum

Nachrichten und Meinungen aus der evangelischen Welt

4 192362 702503 12
Deutschland: 2,50 EUR

Nr. 12 21. März 2012 www.idea.de

Bundespräsident: Armer Gauck – bei diesen Erwartungen!
Pro & Kontra: Brauchen Juden Jesus zum Heil?
Eine idea-Anzeige: Wie ein blindes Kind Eltern fand

Heil & Heilung

Medizin und Seelsorge nähern sich an

Wollen Sie so alt wie Johannes Heesters werden?

LEBENSSTIL Viele fühlen sich nicht fit. Wie man das nach biblischem „Rezept" ändern kann, dazu geben die Gesundheitspädagogen Marlen & Gert von Kunhardt (Malente bei Kiel) Tipps.

Abraham wurde 175 Jahre alt, Hiob starb mit 140, Ismael mit 137 und Johannes Heesters immerhin mit 108. Warum sterben wir jünger? Wir wissen, dass jeder mit einem bestimmten Energiepotenzial auf die Welt kommt. Mit diesem Potenzial könnten wir nach neuesten Erkenntnissen bis zu 150 Jahre alt werden. Was wir von dieser Energie allerdings sinnlos verpulvern, lässt sich nicht zurückgewinnen. Der größte Energieräuber ist Stress. Tiere im Zoo werden doppelt so alt wie draußen in der freien Wildbahn, wo sie um das tägliche Futter kämpfen müssen. Wale, die keine Feinde haben, werden bis zu 240 Jahre alt. Mäuse, die in ständiger Angst vor Katzen, Raubvögeln, Wieseln, Hunden und Eulen leben, werden nur zwei Jahre alt – die gleich großen Maulwürfe, die gemütlich unter der Grasnarbe ohne Feinde wühlen, kommen auf ein doppelt so hohes Alter.

Johannes Heesters

Jeder Marathon nimmt Lebenszeit

Auch Tiere, die sich langsam bewegen und langsam fressen – wie Schildkröten, Krokodile oder die Grönlandwale –, können erstaunlich alt werden. Das lehrt uns: Übertriebenes Fitness-Training – wie es auch unter manchen Christen üblich ist – sorgt also nicht für ein längeres, sondern für ein kürzeres Leben. „Wer statt eines Marathonlaufes lieber in der Hängematte liegt, wer statt Squash einen längeren Mittagsschlaf hält, hat die besten Chance, alt zu werden", fand der Gesundheitswissenschaftler Prof. Peter Axt (Fulda) heraus. Jeder Marathon nimmt Lebenszeit. Allen Völkern mit hohem Anteil an Alten ist gemein, dass sie keinen Spitzensport betreiben. Von den Bürgern der japanischen Insel Okinawa, bei denen es viele Hundertjährige gibt, wissen wir, dass sie „Torball" spielen, eine Art Krocket. Und sie tanzen zur traditionellen Volksmusik. Sardinien hat einen Landstrich der Langlebigen und gilt als Zentrum der europäischen Methusalems. Vor kurzem starb dort der laut Guinness-Buch älteste Mensch der Welt – Antonio Todde – mit 113 Jahren. Als Grund für die Langlebigkeit der Sardinier wird genannt: 1. eine intakte Umwelt, 2. ein stressarmes Leben, 3. ein stabiler Familienverband, 4. nur mäßige körperliche Aktivität.

Die ältesten Russen leben dort, wo es keinen Arzt gibt

Die ältesten Bürger in ganz Russland leben zugleich im kältesten Dorf der Welt, Oimjakon, wo die Temperatur im Januar durchschnittlich minus 50° C beträgt und das nächste Krankenhaus 800 Kilometer entfernt ist. Es gibt dort keinen Arzt und wegen der nur zwei Monate langen Vegetationszeit kaum Gemüse. Die Menschen ernähren sich vor allem von Pferdefleisch. Und: Sie werden nur sehr selten krank! Ihre liebste Freizeitbeschäftigung ist das Tanzen. Sport – oder gar Leistungssport – ist unbekannt.

Feindseligkeiten verkürzen die Lebensdauer

Auch böse Menschen – so hat eine Studie der Harvard-Universität (USA) ergeben – schränken ihre Lebenserwartung – je feindseliger, umso mehr – erheblich ein. Streit, Hass, Wut verbrauchen Lebensenergie im Schnellverfahren. Der wichtigste Faktor für das Wohlbefinden und die gesundheitliche Stabilität des Menschen ist also eine persönliche, emotionale Gottesbeziehung. Wer sie hat, lebt laut Studien über zehn Jahre länger. Wir haben das Glück, dass wir durch den Fortschritt der Technik nicht mehr körperlich hart arbeiten und nicht mehr frieren müssen. Wir verbrauchen also nicht unnötig Energie. Zusammen mit einer extrem verbesserten medizinischen Versorgung haben wir in den letzten 100 Jahren unsere Lebenserwartung verdoppelt. Aber wir könnten noch länger und noch gesünder leben, wenn wir uns mehr bewegen würden. Denn ein Hauptproblem unserer durch das Auto bestimmten Welt ist Bewegungsmangel. Bewegung ist aber not-wendig, damit unser Körper in allen Bereichen funktionieren kann. Ohne Bewegung ist kaum Stoffwechsel möglich. Im Bestreben, das durch viel Sport auszugleichen, beginnt ein Teufelskreis: Je intensiver ich trainiere, desto mehr wird mein Immunsystem in Anspruch genommen und leidet schließlich – bis es dann zusammenbricht.

Die Extreme meiden

Empfehlenswert ist dagegen ein moderates Training. Schon im Alten Testament ermuntert der Prediger (7,8) dazu: „Es ist gut, wenn du ausgewogen bist (lebst) und die Extreme meidest." Stressfreie Bewegung kann sogar den Alterungsprozess umkehren! Die Aktivität der Gene von körperlich aktiven Senioren ähnelt derjenigen von jüngeren Menschen. Wissenschaftler verglichen die Aktivität dieser Gene vor und nach einer sechsmonatigen Trainingseinheit. Nach den Übungen glich das Aktivitätsmuster in den Mitochondrien (den Kraftwerken der Zellen) der älteren Menschen (70 Jahre) deutlich jenem in einer jüngeren Vergleichsgruppe (26 Jahre). Die Änderung in der Aktivität der Erbanlagen zeugt also von einer „Umkehr der Alterung". Dies macht auch deutlich, dass es niemals zu spät ist, um mit dem Training zu beginnen.

Marlen und Gert von Kunhardt brachten 3.800 Besucher beim Kongress christlicher Führungskräfte 2011 in Nürnberg in Bewegung

Das so oft belächelte Golfspielen ist – neben dem Wandern – ein Beispiel für mäßige körperliche Aktivität. Golfer rennen nicht, sie gehen. Und: Golfspieler leben im Durchschnitt fünf Jahre länger im Vergleich zu anderen Personen. Das hat das Karolinska-Institut in Stockholm herausgefunden. Offenbar übt das Spiel im Grünen positive Wirkungen auf die Gesundheit der Spieler aus. Anhand der Daten von 300.818 Golfern in Schweden zeigten die Wissenschaftler den gesundheitsförderlichen Effekt des Spiels auf.

Langsam laufen für ein langes Leben

Eile mit Weile, Mut zur Langsamkeit möchte man rufen. Langsam laufen für ein langes Leben. Joggeln statt Joggen oder Radeln statt Biken. Bereits 15 Minuten Bewegung am Tag verlängern das Leben um drei Jahre! Laut einer Pressemeldung der Deutschen Gesellschaft für Neurologie wurden in Taiwan über 12 Jahre lang mehr als 400.000 Frauen und Männer bei jährlichen Reihenuntersuchungen nach der Dauer und Intensität ihrer körperlichen Aktivität befragt. Im Durchschnitt acht Jahre lang verfolgten die Wissenschaftler von den Nationalen Gesundheitsforschungsinstituten in Zhunan den Gesundheitszustand der Studienteilnehmer. Der Gruppe mit geringer Aktivität – die Teilnehmer hatten sich durchschnittlich nur 92 Minuten pro Woche oder 15 Minuten am Tag bewegt – konnten die Ärzte einen erheblichen Nutzen für die Gesundheit nachweisen: Sie hatten eine im Durchschnitt um drei Jahre höhere Lebenserwartung. Die Wissenschaftler konnten zeigen, dass bereits das Mindestmaß an Bewegung von einer Viertelstunde täglich mit einer verringerten Wahrscheinlichkeit für Krebs (minus 10 %), Gefäßerkrankungen (minus 19 %), Herzleiden (minus 25 %), Schlaganfälle (minus 12 %) und Diabetes (minus 11 %) einherging.

Lahme springen wie ein Hirsch

Dann ist es nicht mehr unwahrscheinlich, dass Lahme wie der Hirsch springen werden (Jesaja 35,6) und ich mit meinem Gott über Mauern springen kann (wie es in 2. Samuel 22,30 heißt). Das Mindestmaß an Bewegung, das sich als gesundheitsfördernd erwiesen hat, ist also nur etwa halb so groß, wie es gegenwärtig von der Weltgesundheitsorganisation empfohlen wird. Das sollte doch ein Anreiz sein, den „inneren Schweinehund" zu überwinden." Nur 15 Minuten Zeitinvestition täglich und so einen Riesengewinn! 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 Optimierung der eigenen Gesundheit nutzen! •

www.kunhardt.de

Anzeigen

Schöne Tage in den Bergen
www.freizeitheim-krebs.de
Tel. 08322 95990

Foto: NOFilm/idea-Spektrum