

Interview – Gesundheitssport führt zu Lebensqualität

Fragen an den Sportwissenschaftler Dr. Volkmar Feldt über eine Lebensführung, die mit Hilfe von Gesundheitssport fit hält. Feldt ist Mitbegründer des Sport-Gesundheitsparks in Berlin. Seine Arbeit gilt sowohl der Rehabilitation, beispielsweise nach Herzinfarkten, als auch der Vorbeugung sogenannter Zivilisationskrankheiten.

Paul Halbe: Wie viel Aufmerksamkeit sollte man seiner Gesundheit schenken?

Volkmar Feldt: Das hängt von dem Begriff Aufmerksamkeit ab. Gesunde Lebensführung muss habitualisiert sein, beispielsweise sollte Süßes, Ungesundes erst gar nicht gekauft werden. Bewegung, auch Gymnastik muss selbstverständlicher Bestandteil des Alltags sein – also ohne besondere Aufmerksamkeit gemacht werden.

Paul Halbe: Welche Bedeutung hat die geistige und seelische Verfassung eines Menschen für seine Gesundheit?

Volkmar Feldt: Sehr wahrscheinlich eine Überraschende! Durch Hormone und Vegetativum sind Körper, Geist und Seele in vielfältiger Weise ineinander verwoben. Eine Trennung ist gar nicht möglich.

Paul Halbe: Noch nie hatte die Menschheit aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse eine größere Chance, gesund zu leben, als heutzutage. Haben frühere Generationen Pech gehabt oder wusste man schon immer, was dem Menschen gut tut?

Volkmar Feldt: Das Wissen um Gesundheit nimmt in unserer Zeit exponentiell zu. Insofern hatten frühere Generationen in der Tat Pech. Die Frage ist jedoch, ob unsere Zeitgenossen das Wissen auch richtig umsetzen. Denkt man an die vielen Bewegungsmangelerkrankungen so sind Zweifel angebracht.

Paul Halbe: Ist Gesundheitssport, der einmal in der Woche gesellig getrieben wird, ausreichend für das Wohlbefinden oder sollte beispielsweise Gymnastik individueller Teil des Tagesablaufs sein?

Volkmar Feldt: Soziale Kontakte bei der Bewegung sind sehr dienlich für die Motivation. Aber sie sind nicht ausreichend. Damit wird der notwendige Energieverbrauch pro Woche nicht sicher gestellt. Der ist zwar individuell verschieden, aber einmal Fußballtennis in der

Woche ist in jedem Fall zu wenig. Entwicklungsgeschichtlich ist der Mensch an muskuläre Arbeit gebunden, um gesund zu bleiben.

Paul Halbe: Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig?

Volkmar Feldt: Nein. Wenn die Grundlagen gesunder Ernährung berücksichtigt werden, reicht das völlig aus.

Paul Halbe: Krafttraining und Dehnungsübungen assoziiert man vor allem mit Leistungssportlern und körperbewussten jungen Leuten. Jetzt ist zu hören, dass auch ältere Menschen „an die Geräte“ sollten. Ist das eine Verkaufsmasche?

Volkmar Feldt: Nein. Ein kontrolliertes, gerätegestütztes Training ist bis ins hohe Alter förderlich für die Gesundheit. Einmal in der Woche „an die Geräte“ ergänzt hervorragend die häusliche Gymnastik, die man zweimal in der Woche betreiben sollte.

Paul Halbe: Geht es auch ohne Geräte mit entsprechender Gymnastik?

Volkmar Feldt: Nur Gymnastik ohne Geräte ist besser als gar nichts. Aber optimal ist das nicht.

Paul Halbe: Was ist allen Menschen an Körperlichkeit gemeinsam, so dass der Gesundheitssport nicht immer individuell differenziert werden muss?

Volkmar Feldt: Die biologischen Determinanten der Menschen sind gleich – abgesehen von genetischen Besonderheiten. Daraus folgt, dass auch die Prinzipien der Bewegungen gleich sind – beispielsweise der Verbrauch an Kilokalorien. Auch die motorischen Grundeigenschaften wie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit sind bei allen Menschen mehr oder weniger gleich.

Paul Halbe: Im Laufe des Lebens verändern sich die Bedingungen für die Gesundheit. Welche Veränderungen sind allgemein kennzeichnend?

Volkmar Feldt: Die altersspezifischen biologischen Abbauprozesse wie der Verlust von Kraft, Ausdauer und Sensorik sind eng mit dem im Alter oft zu beobachtenden Bewegungsmangel verbunden. Wird zu wenig getrunken, so beeinträchtigt auch das die Gesundheit des älteren Menschen aufgrund von Flüssigkeitsverlust. Eine gesunde Lebensführung hilft indes Alterserscheinungen erheblich zu begrenzen.

Paul Halbe: Welche gesundheitlichen Beeinträchtigungen muss der Mensch akzeptieren, wenn er älter wird?

Volkmar Feldt: Keine! Das notwendige Maß körperlicher Aktivität ist über den Stoffwechsel weitgehend erforscht. Ein Energiemehrverbrauch von ca. 2000 kcal pro Woche durch körperliche Aktivitäten gegenüber dem Ruheumsatz ist ausreichend. Die Bewegung sollte sowohl Gymnastik zur Kräftigung und zum Erhalt der Beweglichkeit als auch Bewegungen in Dauerform wie Gehen, Wandern, Radfahren und Schwimmen beinhalten. Das notwendige Maß an Wiederholungen, beispielsweise für das Krafttraining, ist noch nicht genau erforscht.

Leider werden immer noch Forschungsergebnisse aus dem Leistungssport auf den Gesundheitssport übertragen. Das ist unredlich und führt zur Verunsicherung. Denn es geht nicht um Leistung. Im englischsprachigen Raum gibt es den Begriff "Sport" in Assoziation mit Gesundheit nicht, man spricht hier von "physical-activity". Gesunde Lebensführung ist durch die Bereiche Bewegung, Ernährung und Entspannung determiniert, sie bedingen einander. Der Mensch ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Paul Halbe: Welche Rolle spielt das soziale Umfeld für die Gesundheit?

Volkmar Feldt: Es gibt große individuelle Unterschiede. Allgemein: Soziale Kontakte sind für Menschen essentiell. Harmonie im sozialen Umfeld ist zwar grundlegend für die Gesundheit, kann aber wegen der unethischen Aspekte einer notwendigen Kontrollgruppe nicht evidenzbasiert erforscht werden.

Paul Halbe: Reicht Wohlbefinden als Lebenssinn?

Volkmar Feldt: Wohlbefinden ist ein subjektives Empfinden. Auch der Fixer fühlt sich nach seinem Heroinschuss wohlig. Lebensqualität ist das primäre Ziel von Bewegungsprogrammen.

Paul Halbe: Was ist besser: Voller Freude beim Wandern die Natur zu erleben oder die Natur als sportliche Herausforderung zu sehen?

Volkmar Feldt: Beim Wandern die Natur zu erleben!

Paul Halbe: Wie erreicht man ein Körperbewusstsein, das gegenüber Geist und Seele nicht dominant wird?

Volkmar Feldt: Diese philosophische Frage ist so komplex und die Antwort multifaktoriell, dass wir sie bei einem guten Rotwein diskutieren sollten.