

# Länger jung, fit, gesund und attraktiv durch Sport

Wer möchte nicht dem Alterungsprozess trotzen und möglichst lang sich auf dem Höhepunkt seiner Kräfte fühlen? Im Gegensatz zu teuren „Anti-Ageing-Produkten“, die mittlerweile große Industrien am Laufen halten, konnte bislang vor allem ein völlig kostenloses und frei verfügbares Mittel die hohen Erwartungen erfüllen: Bewegung bzw. Sport. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit fördernde Bewegung ist bislang der einzige „Jungbrunnen“, der es schaffte, selbst über 90jährige Menschen wieder aus ihren Pflegebetten zu holen. Gute Nachricht: Wer schon früher damit anfängt, braucht es erst gar nicht so weit kommen zu lassen.



Mit Recht werben Bewegungskampagnen schon lange mit Devisen „20 Jahre 40 bleiben“ (Hollmann). Ihr Konzept ist einfach: Wer sich ausreichend bewegt, verlangsamt die mit dem Alterungsprozess sonst zwangsläufig verbundenen Leistungseinbußen („Der Gebrauch erhält“). Um im erwähnten Bild zu bleiben: Ein trainierter 60jähriger wird ohne weiteres mit einem nicht sonderlich trainierenden 20jährigen mithalten oder diesen sogar übertreffen können. Auch Leistungssportler leben uns Entsprechendes vor, wenn sie als fast Vierzigjährige im Boxen oder Tennis noch antreten. Haben Sie sich schon einmal Fotos von Menschen angesehen, die auch in sehr hohem Alter noch intensiv Sport treiben? Fast durchweg sehen diese Personen mindestens 10, wenn nicht sogar 20 Jahre jünger aus, als es ihrem kalendarischen Alter entsprechen würde: Die Haut ist straffer, der Gang wirkt federnd (und nicht „schleppend“!). Die Haltung ist aufrecht und das gesamte Bild strahlt Kraft und Leichtigkeit aus. Die Körperproportionen entsprechen denen jüngerer Menschen und die ganze Person wirkt vitaler und damit attraktiver. Dies führt oft dazu, dass sich die Betroffenen erfolgreicher fühlen, ein besseres Selbstvertrauen entwickeln und sich selbst mehr schätzen (höheres Selbstwertgefühl). Diese Wirkungen strahlen häufig auf den Alltag aus und können beispielsweise auch sexuelle Lust steigern.

Wie wir aus Tierexperimenten wissen, wird das Gehirn bei sportlicher Betätigung vermehrt durchblutet. Auch wird im Gehirn vermehrt „Nervenwachstumsfaktor“ freigesetzt. Gleichzeitig baut der Körper durch Bewegung viele Stoffe ab, die aufgrund von Stress ins Blut freigesetzt werden und – sofern sie nicht verbraucht werden – langfristig den Organismus schädigen können. Das Herz schlägt „ökonomisch“, der Stoffwechsel arbeitet effektiv, die Muskelkraft ist erhöht und die Gelenke bleiben beweglich. Neueste Erkenntnisse zeigen, dass sogar die Erbsubstanz (Gene, Chromosomen) von Menschen, die sich viel bewegen, „jünger“ erscheinen. Bei körperlich aktiven Personen sind die Chromosomen nämlich noch vergleichsweise länger, weil bei ihnen weniger „Telomere“ verloren gehen, als es bei weniger aktiven Gleichaltrigen der Fall ist. Alles zusammen genommen scheint dem Körper lebenslange Bewegung gut zu tun und seine Anpassungsfähigkeit an Belastungen jahrzehntelang auf einem guten Niveau zu erhalten.

Eine mittlerweile nicht mehr überschaubare Zahl wissenschaftlicher Studien belegt, dass Sport einer Vielfalt von Erkrankungen vorbeugt, angefangen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (insbesondere dem sog. metabolischen Syndrom) und Atemwegserkrankungen bis hin zu verschiedenen Krebsleiden. Selbst zur Bewältigung und Rehabilitation schwerer Erkrankungen kann Sport nachweislich beitragen. Dies gilt insbesondere auch für seelische Erkrankungen, wie insbesondere Angst und Depression.

Nicht zuletzt fördert sportliche Aktivität, die mit gemeinsam mit anderen ausgeübt wird, soziale Kontakte. Letztere können dann ihrerseits noch zusätzlich zum seelischen Wohlbefinden beitragen.

Wie gelingt es manchen Menschen, über lange Zeit ihres Lebens konsequent aktiv zu bleiben? In vielen Fällen hatten die Betroffenen schon in der Kindheit Bewegungsvorbilder. Auf jeden Fall entwickelten sie alle neben gesunder Bewegungsfreude auch „gesunde Bewegungsgewohnheiten“, die es ihnen ersparten, jeden Tag aufs Neue die innere Trägheit zu überwinden. Sport ist oder wurde für sie zu einem Grundbedürfnis, ohne dessen Erfüllung sie sich nicht wohl fühlen. Mit Sucht oder Abhängigkeit hat das nichts zu tun.

Stimulieren diese Zeilen nicht auch Ihre Lust auf mehr Bewegung? Wollen Sie nicht möglichst lebenslang in Ihren Körper wohlfühlen? Dann nutzen Sie mich als Informationsquelle und Begleiter in einen auch körperlich erfreulichen Lebensabschnitt. Oft bewirkt schon ein kleines Elementarprogramm für den Alltag Wunder.

Für meine Patienten betrachte ich ausreichende Bewegung als „Pflichtbestandteil“ ihrer Psychotherapie bzw. ihres Coachings. Denn schon im Altertum galt die Erkenntnis „Gesunder Geist in gesundem Körper“. Wer sich träge und antriebslos fühlt und vor lauter Angst keinen Schritt mehr geht, dadurch schnell Kondition verliert und immer leichter auch körperlich ins Herzerassen gerät, wird durch bloße Gespräche daran gar nichts ändern! Also kramen Sie Ihre Laufschuhe wieder heraus, entstauben Sie Ihr Fahrrad oder erkundigen Sie sich nach den Öffnungszeiten des nächstgelegenen Schwimmbads, Sportvereins oder Fitness-Studios – und legen Sie wieder los!