

Freispruch für Bewegungsmuffel?

Von Prof. Dr. Thomas J. Schult

Was nicht benutzt wird, verschleißt auch nicht: Das gilt für Zahnbürsten wie für Autos. Wenn es auch für den menschlichen Körper gilt, sind die Bewegungsmuffel fein raus – sie verfetten vielleicht eher, halten aber ihren Bewegungsapparat intakt. Oder doch nicht?

Gibt es begründete Argumente sich lieber zu gebärden wie ein Faultier als wie ein Maultier?



Maßvoller Sport sorgt nicht nur für Kondition, sondern hält auch den Bewegungsapparat intakt.



Mit dem „Galileo-Space“ wird ein Vibrations-Muskeltraining unter physiologisch simulierter Schwerelosigkeit vorgenommen.

Wer in einer Dienstleistungsgesellschaft lebt und zu dem wachsenden Anteil der Informationsarbeiter gehört, fordert seinen Körper kaum noch: Maschinen nehmen ihm die Anstrengung der Fortbewegung ab und unterstützen ihn mittelbar oder unmittelbar dabei, Nahrung zu beschaffen, eine Partnerin zu finden, das Autofenster zu öffnen oder den Rasen zu mähen.

Gesund leben trotz Büro-Job

Wer im Beruf am Schreibtisch sitzt und sich auch in seiner Freizeit wenig bewegt, riskiert typische Zivilisationskrankheiten; gerade das Herz-Kreislauf-System leidet unter dem Mangel an körperlicher Anstrengung. Aber was ist mit dem Bewegungsapparat: Profitiert er von einem Leben im Ohrensessel? Schonen die Bewegungsmuffel ihre Knochen, Knorpel, Gelenke und Muskeln, vermeiden sie körperlichen Verschleiß und Verfall?

Zumindest starke Bewegungsarmut stellt eine Gefahr für den Körper dar. Forscher am Zentrum für Muskel- und Knochenforschung der Berliner Charité untersuchten in ihrer BedRest-Studie den Extremfall: Was passiert, wenn ein Mensch acht Wochen lang im Bett liegt, ohne es zu verlassen? An den Beinen verloren die Probanden in dieser Zeit im Schnitt knapp ein Fünftel ihrer Muskelkraft und als Folge sogar

knapp fünf Prozent ihrer Knochenmasse. Die Studie diente übrigens der Vorbereitung einer künftigen europäischen Mars-Mission und belegte die Möglichkeit, durch Vibrationsgeräte den Muskelschwund der Patienten zu stoppen – später soll dies den Astronauten helfen.

Doch Bewegungsmuffel liegen ja nicht nur im Bett. Zwischendurch holen sie sich Bier aus dem Kühlschrank und Zigaretten von der Tankstelle, was der Astronaut nicht kann. Ist der Bewegungsmuffel damit zumindest vor Arthrose gefeit, der neben Osteoporose, dem Knochenschwund, und Tendopathie, einer mechanischen Irritation der Sehnen, häufigsten Krankheit des Bewegungsapparates? Arthrose entsteht, wenn Gelenke durch einseitige Beanspruchung verschleißeln. Sie plagt jeden vierten Bundesbürger durch chronische Schmerzen etwa in Knien oder in Hüftgelenken.

Tipp: Maßvoller Sport

„Faulheit schützt vor Arthrose“, sagt sogar Dr. Martin Runge, Medizinischer Direktor einer geriatrischen Klinik und Leiter des anderen deutschen Zentrums für Muskel- und Knochenforschung in Esslingen. Doch er sieht gleichzeitig neue Risiken entstehen: Was kaum bewegt wird, degeneriert. Das unterscheidet den menschlichen

Körper von vielen technischen Artefakten, bei denen ein schonender Gebrauch die Lebensdauer verlängert. Nicht nur den Bettlägerigen, auch schon den Bewegungsmuffeln droht dann die zweite Volkskrankheit des Bewegungsapparates: die Osteoporose. Sie haben wenig Muskeln und als Folge eine geringe Knochenmasse. Dadurch sind die Knochen weniger biegsam, können selbst bei einer alltäglichen Belastung brechen, auch chronische Schmerzen drohen. Sechs Millionen Deutsche leiden darunter; jede dritte Frau nach den Wechseljahren trifft es.

Faulheit taugt also nicht zur Prävention. Wer zehn Stunden pro Tag auf dem Bau mauert, bekommt zwar eher Arthrose; die lässt sich jedoch auch schon vermeiden, wenn die Bewegung nicht so einseitig ist – tatsächlich schützt auch maßvoller Sport vor Arthrose. Bewegungsmuffel verlassen dagegen spätestens im Alter die Sitzcke und suchen mit krummem Rücken und chronischen Schmerzen einen Arzt auf. ■

explore: INFOBOX

LINKS

Gesundheitsberichterstattung des Bundes:

www.rki.de

ZMK Berlin: www.charite.de/zmk