

Das eine tun – das andere nicht lassen

ÄQUILIBRIS TRAINING Basel und Frenkendorf – eine lustbetonte Trainingsphilosophie

Dr. med. Marco Caimi

„Wer keine Zeit hat, seinen Körper und Geist zu üben, muss früher oder später Zeit haben, krank zu sein:“

J.P. Müller, hygienische Winke, 1907

Alles wissen es, fast niemand tut es: Unser Körper ist wie ein Bankkonto – wer immer nur abhebt und nie was einzahlt, wird in sehr absehbarer Zeit nichts mehr zum Abheben haben. Wer nur im Übermass geniesst, sich dabei meist auch noch ziemlich cool und überlegen gegenüber den sporttreibenden Spinnern fühlt, wird irgendwann von seinem Körper die Quittung für diese Art von Lebensführung bekommen. Folgeschäden davon, neuerdings mit dem Fachbegriff der Zivilisationskrankheiten bezeichnet, kommen aus dem Bereich des Bewegungsapparates (Arthrosen, Rückenschmerzen, Nackenverspannungen) sowie der Stoffwechselkrankheiten.

Was uns vorzeitig umbringt

Als eine wahre Epidemie zeichnet sich das sogenannte „metabolische Syndrom“ ab. Es besteht aus einem oder mehreren folgender Krankheiten:

- Übergewicht/Fettsucht (Adipositas)
- Bluthochdruck (Hypertonie)
- Zuckerkrankheit (Diabetes Typ II)
- Hohe Blutfettwerte (Hypercholesterinämie)

Bereits leiden in der Schweiz mehr als 50% der über fünfzigjährigen am metabolischen Syndrom. Das Problem des **Übergewichts** wird von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) als die Epidemie des 21. Jahrhunderts deklariert und mehr gewichtet als Krebs und Aids zusammen! Die Therapie des **Bluthochdrucks** ist oft lebenslänglich, teuer und komplex: medikamentöse Unverträglichkeiten mit Leistungseinbussen, Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder gar Impotenz sind mehr als unerwünschte Nebengeräusche. Erhöhte **Blutzuckerwerte** (Diabetes) gelten heute in der Altersforschung als der treibende Faktor für völlig unnötiges vorzeitiges Altern. Das Traurige daran: Zuckerkranken werden immer jünger: Jeder dritte sogenannte Alterszucker-Patient in den USA ist zwischen 10 und 19 Jahre alt – Tendenz zunehmend. Erhöhungen des schlechten **LDL-Cholesterins** sind weniger ernährungsbedingt, als vielmehr ein Folge von zu wenig körperlicher Aktivität. Gemäss der Meinung führender Internisten sind dreiviertel des metabolischen Syndroms hausgebastelt oder neudeutsch: lifestyle – induziert. Lustbetontes Ausdauertraining wäre eine spassmachende nebenwirkungsfreie Alternative....

Was uns schmerzt und die Volkswirtschaft umbringt

Muskeln, Knorpel, Knochen sind nicht einfach totes Material, das ein endloses Leben lang

selbstverständlich hält. Auch diese Strukturen verfügen über einen Stoffwechsel, der ausschliesslich über ein gewisses Mass an Widerstand und Bewegung in Gang gehalten wird. Der Volksmund hat dafür den treffenden Ausspruch:

„Was rastet rostet!“ (Volksmund)

Knochenschwund (Osteoporose), Muskelschwund (Atrophie), Arthrose, Verspannungen und Rückenschmerzen müssten nicht sein, sofern wir nicht nur unsere Denkblase, genannt Gehirn, sondern auch den Rest des Körpers aktivieren würden. Wussten Sie, dass jede zweite vorzeitige Berentung wegen der Wirbelsäule ausgesprochen wird? Wussten Sie, dass 82% der Rückenschmerz-Patienten über eine deutlich zu schwache Rückenmuskulatur als hauptsächlichem Risikofaktor verfügen? Wussten Sie, dass ein gebrochener Schenkelhals, meist auf Basis eines spröden osteoporotischen Knochens über Sfr. 50'000.- kostet? Wussten Sie, dass jede dritte Frau und jeder siebte Mann in der Schweiz Ende vierzig eine Osteoporose zu entwickeln beginnt? Gesundheitsorientiertes Krafttraining stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch den Knochen!

Ist es denn so schwer?

Die Antwort lautet ja- sofern unsere Gesundheits- man ist eher geneigt zu sagen- Krankheitskommunikation weiter so gepflegt wird wie bisher:

Du musst leiden, ohne Schweiss kein Preis, alles, was schmeckt, wird sofort gestrichen, Körner und Wasser ja, Fett und Wein nein, Kalorien zählen, Kalorien zählen und wenn's mal zuviel war – bitte ab zur Busse auf den Bussaltar des 21. Jahrhunderts: die Waage! Solche Aussichten holen niemanden mehr hinter dem Ofen hervor und die geneigten Gäste der Stammtischkultur können sich weiter an jedem (statistisch gesehen äusserst seltenen) Todesfall im Sport laben und weiden: „Gsch, machsch lieber nüt!“

„Für alle Formen von Gesetzesbrüchen werden wir von der Gesellschaft und ihren Institutionen zur Rechenschaft gezogen – ausser für die gegen unseren eigenen Körper....“
Marco Caimi