



Ein Medikament mit unglaublichem Potenzial

Inzwischen wissen es die meisten: Die Gesundheit kostet die Schweizer 80 Milliarden Schweizerfranken pro Jahr. Wie bundesrätlich festgestellt – folglich korrekt! – landet ein Grossteil davon in den Taschen der Leistungserbringer, in erster Linie bei den Ärzten. Diese verursachen zudem durch ihre Verordnungen jährlich 10 Prozent der Gesundheitskosten, nach Adam Riese also zirka 8 Milliarden. Aber es kommt noch schlimmer: Nur 1 von 2 Patienten nimmt die verschriebenen Medikamente ein, was allein im nicht sehr stark besiedelten Kanton Tessin bedeutet, dass 25 Tonnen Medikamente pro Jahr im Müll landen. Wie wäre es da mit einem günstigen, nebenwirkungsarmen Heilmittel, das wissenschaftlich erwiesenermassen gleichzeitig:

- ▲ den arteriellen Blutdruck senkt und die Blutfette im Lot hält
- ▲ die Insulinsensibilität steigert und das HbA_{1c} senkt
- ▲ das Gewicht kontrolliert und gegen das metabolische Syndrom wirkt
- ▲ die Überlebensrate und die Lebensqualität bei vielen Karzinomen erhöht
- ▲ die Symptome bei Asthma oder bei COPD signifikant lindert
- ▲ die Knochenmasse erhöht
- ▲ die Schmerzkontrolle bei Fibromyalgie, Hüft- und Kniearthrose verbessert
- ▲ die Beweglichkeit erhält und somit die Sturzgefahr verringert
- ▲ die Muskelmasse und die Kraft erhöht

- ▲ die kognitiven Funktionen begünstigt und die Demenz bremst
- ▲ die Angst kontrolliert
- ▲ den Schwangerschaftsverlauf und die Entwicklung des Fötus begünstigt
- ▲ das Immunsystem stabilisiert und das Altern verzögert
- ▲ und, und, und ...

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und liesse sich noch lange fortsetzen. «Verrückte Utopie», dürften die meisten sagen, «die Entwicklung eines solchen Mittels ist unmöglich!»

Und doch, dieses Mittel gibt es bereits seit Jahrtausenden. Es ist äusserst kostengünstig, wirkt bei Jungen wie Alten, bei Frauen wie Männern, ist einfach und praktisch, vor allem natürlich und angeboren: Es handelt sich um Gehen, Laufen, Springen, Klimmen – einfach ausgedrückt: um körperliche Aktivität, regelmässig und vernünftig ausgeübt. Nicht mehr, nicht weniger!

Wie bei jedem Heilmittel ist die Wirkung abhängig von der korrekten Dosis, und auch die ist unglaublich günstig: Sie beträgt 150 Minuten pro Woche, wobei die wirksamste Dosierung aus mehreren kürzeren Anwendungen von 25 bis 30 Minuten pro Tag, an 5 bis 7 Tage pro Woche besteht. Die Anwendungen kann man im täglichen Leben ohne Mühe einbauen und zum Beispiel keinen Lift benutzen, eine Station vor Ankunft aus dem Bus steigen oder bei sitzender Arbeit häufig aufstehen und die Muskeln betätigen.

Nebenwirkungen? Allenfalls Muskelkater zu Beginn, vielleicht eine kleine Zerrung und schlimmstenfalls eine Verstauchung, meist im Bereich des Sprunggelenks. Aber mit allmählich einschleichender Dosis, einer geeigneten Ausrüstung sowie einer Spur gesundem Menschenverstand und Disziplin sollte eigentlich nicht viel Unerwünschtes geschehen.

Im Gegensatz zu den üblichen Medikamenten wirkt die körperliche Aktivität überdies präventiv. Wahrscheinlich ist diese Kombination nützlicher Eigenschaften so unglaublich, dass dieses Heilmittel, obgleich gesundheitspolitisch mehr als interessant, nur spärlich im Medizinstudium in der Schweiz gelehrt, von den verantwortlichen Behörden vernachlässigt und von so vielen Menschen so ungern gebraucht wird! Es ist an der Zeit, das Sparpotenzial dieses Heilmittels zu würdigen und seinen Gebrauch in der Praxis durchzusetzen. Diese der Sportmedizin gewidmete Ausgabe greift darum einige Aspekte rund um die sportliche Betätigung auf.

Peter Jenoure

Dr. med. Peter Jenoure ist Sportmediziner an der Ars Ortopedica, Ars Medica Clinic, Gravesano