

Sitzen macht dumm

Forscher bestätigen, dass zu wenig Bewegung Nervenfasern im Gehirn schädigt und verringert

Von Karin Podolak

„Unsere Studienergebnisse legen nahe, dass der physiologische Effekt von langem Sitzen schädliche Auswirkungen auf das Gehirn hat“, bringen es Wissenschaftler aus Illinois, USA, auf den Punkt. Dabei hilft es auch nicht, wenn man am Abend nach einem durchgelümmelten Tag noch eine halbe Stunde ins Fitnessstudio geht – die Bewegung sollte regelmäßig über den Tag verteilt sein. Schwedische Forscher der Karolinska Universität bekräftigen die Erkenntnisse ihrer amerikanischen Kollegen: Man muss stundenlanges Sitzen unterbrechen, um gesund zu bleiben!

Doch zurück zum Forscherteam der Universität Illinois. Das hatte ältere Menschen zwischen 60 und 78 Jahren, die allesamt nicht sehr sportlich waren, auf Gehirnleistung und Struktur im Bereich der weißen Hirnsubstanz (besteht hauptsächlich aus Nervenfasern) untersucht. Sie spielt eine Schlüsselrolle bei der Informationsverarbeitung, beim Erinnern und bei der Sprache.

Jene Probanden, die sich recht häufig, aber leicht, bewegten waren allen anderen gegenüber im Vorteil, auch jenen, die kurz aber sehr heftig trainierten. Wer

überdies durchschnittlich lange herumsitzt, bei dem degeneriert diese weiße Hirnmasse sichtbar. In die gleiche Kerbe schlägt auch Sportmediziner Univ.-Prof. Dr. Paul Haber aus Wien schlägt in diese Kerbe. Er warnt bereits seit Jahren davor, dass Sitzen das „neue Rauchen“ ist, wenn es um die Gefährdung der Gesundheit geht. Die Palette an Krankheiten ist erschreckend lang. Die meisten von uns werden denken, dass die unnatürli-



Stundenlanges Sitzen lässt Gehirn und Herz „schrumpfen“. Bewegungspausen einlegen!

che Haltung eher den Bewegungsapparat angreife – immerhin sind von Rückenschmerzen bereits 80 Prozent der Österreicher betroffen –, aber das stundenlange Kauern auf dem Bürosessel, der Fernsehcouch oder vor der Spielekonsole hat Auswirkungen auf den ganzen Organismus.

Ohne Anstrengung bleibt der Puls im niedrigen Bereich, das Herz muss weniger Pumpen, der Herzmuskel „schrumpft“ und büßt an Leistung ein. Ein Teufelskreis, denn dann ermüden wir rascher, bekommen weniger Sauerstoff und legen immer kürzere Strecken zurück – bewegen uns also

noch weniger. Dazu kommen Übergewicht, Venenschwäche (Thrombosegefahr) und erhöhte Blutfettspiegel, weil die zugeführte Nahrung nicht ausreichend verbrannt wird. Herzinfarkt und Schlaganfall sind vorprogrammiert.

Nicht zu vergessen auf das Volksleiden der Nation: Darmträgheit. Schon allein deshalb, weil sich der Stoffwechsel in Ruhe verlangsamt, aber auch durch die gedrungene Haltung, welche den Oberkörper „zusammenstaucht“.

Das passiert übrigens auch mit der Lunge. Der permanente Mangel an Sauerstoff schädigt nun das Gehirn weiter, was uns wieder zur unserem provokanten Titel bringt.

Also: Öfter Pausen machen, herumspringen, auf und ab gehen, zu Mittag kurz raus aus dem Haus. Viel zu Fuß gehen und in der Freizeit Sport betreiben. Trainiert Muskeln und Hirn!

Fotos: Markus W. Lambrecht



Fotos: Fotolia

MÄNNER IN DER „KRISE“?

Die Mitte des Lebens kann auch einen Neuanfang bedeuten und muss nicht zwangsläufig als bedrohlich empfunden werden

Von Karin Rohrer

Männer in der Midlife-Crisis kaufen sich teure Autos oder Motorräder oder suchen sich eine jüngere Freundin um dem Alter davonlaufen zu können. Diese Klischees treffen nur in den seltensten Fällen wirklich zu. Durch die Umstellung in der Lebensmitte werden Männer eher nachdenklicher: Was habe ich in meinem Leben erreicht, was kommt noch? Zudem ma-

chen ihm körperliche Veränderungen wie der Rückgang der sexuellen Leistungsfähigkeit zu schaffen.

Zu diesem Thema befragten wir den Psychotherapeuten Ulrich Peter Hagg aus St. Veit/Glan (Ktn):

Welche Männer trifft es am härtesten?

Gefährdet sind vor allem jene, die in dieser Phase mehrere Verluste gleichzeitig erleben. Im Job rücken

Jüngere nach, die Frau trennt sich und der Kontakt zu den Kindern bricht ab, dann besteht die Gefahr in ein tiefes Loch fallen. Doch prinzipiell sind die Veränderungen in der Lebensmitte etwas ganz natürliches, und ich spreche nicht gerne von der „Midlife-Crisis“, da es zwar rund um die Lebensmitte zu körperlichen, sozialen oder beruflichen Veränderungen kommt diese aber keinen krisenhaften Verlauf nehmen müssen.

Was kann man tun?

Gestehen Sie sich ein, dass nicht mehr alles so wie früher ist. Suchen Sie Kontakt zu gleichaltrigen Männern. Vielleicht über gemeinsame sportliche Tätigkeiten wie Bergwandern oder Radfahren. In lockerer Atmosphäre spricht es sich leichter über Probleme. Findet man aber überhaupt keinen Ausweg, sollte professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Wichtig ist, im Leben neue Perspektiven zu finden. Manch einer verbringt jetzt mehr Zeit mit der Familie oder engagiert sich als Berater in der Firma. Sehen Sie das Positive in der Veränderung. Sie sind jetzt reifer, klüger und haben mehr Erfahrung.



Viele holen beim Enkel nach, was sie bei ihren eigenen Kindern versäumt haben, weil der Beruf im Mittelpunkt stand



NEUES AUS DER NATURMEDIZIN

Prof. Hademar Bankhofer

Keine Midlife-Krise dank Bockshornklee-Samen

Zwischen 40 und 50 haben die meisten Männer ihre Midlife-Krise. Es kommt zum Energieverlust im Beruf und Privatleben sowie beim Freizeitsport. Die allgemeine Vitalität, aber auch die Lebensfreude lassen nach. In der Partnerschaft gibt es die ersten Probleme beim Sexualleben. Man spricht von einer Potenzabnützung. Dahinter steckt oft ein Mangel am männlichen Hormon Testosteron. Zu diesem kommt es, weil das vorerst aktive Testosteron an ein Eiweiß gebunden und damit inaktiv wird.

Und genau hier hilft eine Naturkraft. Es ist das Samenpulver aus dem Bockshornklee. Man hat darin neue Wirkstoffe entdeckt, die in erster Linie für den Mann ab 50 von großer Bedeutung sind: für Top-Energie im Alltag, mehr Leistungsfähigkeit im Freizeitsport, gute Blutdruck-, Blutfett und Blutzucker-Werte, aber auch für ein optimales Wohlfühl-Körpergewicht sowie Liebeskraft. Ein Hilfspaket, das vor der Midlife-Krise schützt oder aus einer bereits vorhandenen Krise heraus hilft.

Weltweit belegen 26 Studien den Erfolg des standardisierten Extraktes aus dem Bockshornkleesamen. Der Extrakt macht das Testosteron wieder aktiv, holt es aus seiner Bindung an körpereigenes Eiweiß heraus. Die Folge: Liebeskraft, Leistung und Energie sind wieder voll da. Fett wird abgebaut, Muskelmasse bleibt. Das Immunsystem wird stark. Neue Lebensfreude kommt auf. Die Midlife-Krise ist damit beim Mann kein Thema mehr.

Den Spezialextrakt aus dem Bockshornkleesamen gibt es unter dem Namen Andropeak in der Apotheke. Zwei Kapseln täglich - mit Flüssigkeit eingenommen - genügen. Der erste Erfolg zeigt sich nach etwa drei bis vier Wochen.

Engelbert Binschburg