

BEWEG DICH - UM GOTTES WILLEN!

Vom Segen der körperlichen Bewegung

„Schon wieder werde ich angetrieben, mich mehr zu bewegen! Ich bewege mich doch, aber eigentlich zu wenig und nur ungern. Und eigentlich geht es mir (noch) gut dabei. Ich bin eigentlich zufrieden.“
Warum sollte ich Sie an etwas erinnern, was Sie vielleicht mit unangenehmen Gedanken verbinden?
Bewegung, Fitness-Studio, Stress.

Schauen wir uns unseren Körper an

Warum hat Gott unsere Muskeln geschaffen? Warum gab er uns Gelenke? Warum Knochen?
Erinnert uns nicht schon unser Körperbau daran, dass Gott unsere Körperteile mit einer bestimmten Absicht geschaffen hat? Er gab uns 656 Muskeln, damit unser Körper beweglich ist. Ohne Muskeln wären unsere Arme nur Stangen. Hätten wir nur wenige Muskeln und Gelenke, wären unsere Bewegungen wie bei einem

Roboter, ungenau und unharmonisch. Die Muskeln unseres Körpers machen uns extrem beweglich. Ständig sind wir in Bewegung! Mit kleinen Bewegungen, wie Augenzwinkern und Lächeln. Mit großen Bewegungen, wie Gestikulieren und Fortbewegen. Mit bewussten Bewegungen, wie Winken und Rufen. Mit unbewussten Bewegungen, wie Herzschlag und Darmtätigkeit.

Bewegen ist das Normale in einem gesunden Körper! Wenn ein Kind geboren wird, vergewissert sich Hebamme und Mutter sofort, ob es sich bewegt. Wenn es

sich nicht bewegt, befürchten beide, dass das Baby krank ist. Auch im späteren Leben ist Bewegen das Normale. Wenn der Darm sich nicht bewegt, nennen wir das entweder Darmträgheit oder Darmverschluss (Ileus). Beides sind ernste Krankheiten, die behandelt werden müssen.

Warum finden wir uns aber mit unserer allgemeinen Bewegungsträgheit ab?

Das Vorhandensein unserer Muskeln will uns daran erinnern, dass wir uns bewegen sollen und beweglich bleiben sollen! Das

:LEBEN BEWEG DICH - UM GOTTES WILLEN!



fällt uns bei den kleinen und den unbewussten Bewegungen nicht schwer. Augenzwinkern und Mimik geschieht wie von selbst. Aber um uns bewusst zu bewegen, müssen wir meistens erst einen Entschluss zur Bewegung fassen und dann entscheiden, wie lange wir uns bewegen wollen. Beidem steht unsere Trägheit im Wege. Einer alternden Bevölkerung liegt die Trägheit näher als die Bewegung!

Wozu sollen wir uns dann bewegen?

Bewegung ist kein Selbstzweck, sondern soll Leben ermöglichen und erhalten. Wenn das Herz sich nicht bewegt, stirbt der Gesamtorganismus. Wenn der Darm sich nicht ausreichend bewegt, leidet der gesamte Körper. Wenn die mimische Muskulatur sich nicht ausreichend bewegt (wie zum Beispiel nach einem Schlaganfall), wirkt der Mensch maskenhaft verändert. Wenn bei einer Querschnittslähmung die Beine gelähmt sind, ist der Mensch auf Hilfe und Hilfsmittel angewiesen. Ohne ausreichende Bewegung leidet der ganze Körper!

Was im Körper geschaffen wurde, wurde

zu einem bestimmten Zweck geschaffen! Wenn aber Körperorgane nicht zu ihrem Zweck gebraucht werden, werden sie abgebaut! Das ist ein biologisches Gesetz. Muskeln wurden zum Bewegen geschaffen. Wenn sie nicht gebraucht werden, werden sie abgebaut. Das sehen wir nicht nur bei unseren inaktiven Zeitgenossen, sondern auch bei den Astronauten, die längere Zeit in der Schwerelosigkeit verbracht haben. Nach der Rückkehr aus dem All können sie sich nicht mehr auf den Beinen halten. Leider dauert der Aufbau einer kräftigen Muskulatur länger als der Abbau.

Vielleicht sehen Sie jetzt mit schwerem Herzen ein, dass es gut wäre, sich mehr zu bewegen. Aber wie sollte man sich bewegen, ohne sich zu sehr anzustrengen? In den letzten Jahren hat es in den medizinischen Empfehlungen zur körperlichen Bewegung eine Wende zu sanfteren Bewegungsempfehlungen gegeben. „Mäßig, aber regelmäßig!“, heißt die Devise. Nicht Leistungssport im Fitness-Studio, sondern vermehrte Aktivität im Alltag.

Praktisch heißt das: weniger Auto fahren und mehr zu Fuß gehen, weniger Aufzug

fahren und mehr Treppe steigen. Empfohlen werden Ausdauersportarten wie regelmäßiges Gehen/Nordic Walking, Schwimmen oder Rad fahren. Dabei sollte die Intensität der körperlichen Belastung altersentsprechend sein. Als Faustregel gilt: Man sollte sich bei der körperlichen Belastung noch unterhalten können. Wichtig ist aber, dass es nicht beim Spaziergang am Sonntag-nachmittag bleibt. Wirkungsvoller ist die tägliche Aktivität im Alltag. Die Belastungsdauer sollte mindestens 30 Minuten an 3 Tagen pro Woche sein. Ein solches Bewegungsprogramm kann bis ins hohe Alter durchgeführt werden!

Wenn Sie Zweifel über die Ihnen zuträgliche Belastbarkeit haben, sollten Sie Ihren Arzt fragen.

Aber unsere Trägheit steht oft der regelmäßigen und ausreichenden Bewegung im Wege. Und diese Trägheit nimmt im Alter zu. Auch das Körpergewicht nimmt dann oft zu. Übergewicht ist nicht nur eine Folge von Bewegungsmangel, sondern führt selbst auch zu verminderter Beweglichkeit, da alles mühsamer wird. Das Leben wird schwerer, wenn man schwerer ist.

Womit können wir uns zu mehr Bewegung motivieren?

Dass es sich lohnt, die eigene Alltagsaktivität zu steigern, wurde in einem wissenschaftlichen Artikel des Deutschen Ärzteblattes dargestellt. Danach verbessert eine erhöhte körperliche Aktivität viele Körperfunktionen:

- Herz-Kreislauf-Training!
- körperliche Leistungsfähigkeit
- Blutdruck
- Lungenfunktion
- Periphere arterielle Durchblutungsstörungen
- Schlaganfallrisiko
- Osteoporoseentwicklung
- Abwehrlage
- Krebsvorbeugung! (Brust, Dickdarm, Prostata)
- Stimmungslage
- Risiko für Stoffwechselerkrankungen
- Körpergewicht
- Blutzucker
- Blutfette
- Harnsäure
- Raucherentwöhnung wird leichter

Dabei handelt es sich nicht um vage Hoffnungen, sondern um gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse zur Verbesserung unserer Gesundheit. Es lohnt sich also, die eigene Aktivität im Alltag zu steigern! Und es ist nie zu spät, damit anzufangen! Und es gibt gute Gründe, bis ins hohe Alter aktiv zu bleiben!

Unsere körperliche Beweglichkeit dient eigentlich unserer Möglichkeit den Ort zu wechseln, unserer **Mobilität**. Bei Mobilität denken wir gleich an den Ortswechsel mit dem Auto. Aber für alte Leute bedeutet es oft sicheres Gehen mit Hilfsmitteln. Nicht nur das Auto, sondern auch der Rollator sichern uns die Mobilität bis ins hohe Alter! Aber keine aktive Mobilität funktioniert ohne unsere Muskeln.

Wenn wir uns von einem Ort zum anderen bewegen, machen wir unterwegs Erfahrungen. Viele dieser Erfahrungen sind neu und fordern uns dazu heraus, uns mit ihnen auseinanderzusetzen. So fördert unsere körperliche Bewegung in der Natur auch

unsere **geistige Beweglichkeit**! Wer sich bewegt, bleibt beweglich!

„Sich regen bringt Segen“, sagt der Volksmund. Segen für unsere körperliche Gesundheit, Segen für unsere geistige Beweglichkeit.

Widerspricht die Bibel dieser Erfahrung, wenn sie sagt: *„Die leibliche Übung ist zu wenigem nütze“* (1. Timotheus 4,8)? Wertet Paulus damit die körperliche Aktivität gering? Paulus hatte zu seiner Zeit kein Problem, sich im Alltag ausreichend zu bewegen. Es ist berichtet, dass er eine Wegstrecke lieber zu Fuß gehen wollte als mit dem Schiff zu fahren (ca. 25 km, Apostelgeschichte 20,13). Beim Gehen konnte er entspannen, die Erlebnisse der letzten Woche (in Troas) verarbeiten, neue Kraft gewinnen und mit seinem Herrn reden. Paulus benutzt oft Bilder aus dem Sport, um geistliche Wahrheiten zu verdeutlichen. Nein, er wollte nicht die körperliche Aktivität abwerten. Mit seiner Bemerkung an Timotheus wollte er deutlich machen, dass die Gottesfurcht/Frömmigkeit mehr bringt, nämlich die Verheißung des gegenwärtigen und des zukünftigen Lebens.

So wie die körperliche Bewegung unsere geistige Beweglichkeit fördert, so fördert ein aktives Leben mit dem lebendigen Gott unsere **geistliche Beweglichkeit**! Dem gegenüber zeigt sich geistliche Trägheit im Festhalten an Traditionen und Meinungen aus zweiter Hand. Da ist dann keine Bewegung mehr im Denken. Neues wird „schlecht“ genannt und Altes „gesegnet“.

Da darf man sich im Gottesdienst nicht bewegen. Geistliche Unbeweglichkeit zeigt sich in erstarrten Formen. Das will der lebendige Gott beleben! Er will wieder Bewegung in die Brüderbewegung bringen. Das sollten wir durchaus wörtlich nehmen. Wenn sein Geist uns belebt, wird jede Generation ihre neuen und passenden Formen der Anbetung, der Evangelisation und des christlichen Lebens finden. Dann wird es in einer Gemeinde mit mehreren Generationen auch mehrere Stilrichtungen geben. Dann wird man sich gemeinsam weiterentwickeln und auf neue Ziele und Menschen zu bewegen. Ohne eine geistliche Flexibilität werden wir keine Zukunft haben, weil wir unbeweglich verkümmern. Und oft beginnt die geistliche Unbeweglichkeit mit der körperlichen Bewegungsarmut.

„Um Gottes Willen, beweg dich!“ Diesem Rat zu folgen, wird unser Leben beleben. Unsere körperliche Ausdauer wird besser werden und unsere Stimmungslage ausgeglichener. Wir werden Erfahrungen machen, die wir daheim nicht hätten machen können. Wir werden Gott auch mit unserem Körper ehren (1. Korinther 6,20).

Jörg-Hartmut Gutknecht



Dr. med. Jörg-Hartmut Gutknecht ist verheiratet mit Susanne, 4 Kinder. Nach langjährigem, missionsärztlichem Dienst in Lateinamerika und Tansania lebt er seit 1996 in Gunzenhausen und arbeitet dort im Sanatorium Hensoltshöhe (Rehabilitations- und AHB-Klinik).

