

BEWEGUNG

WEGWEISER GESUNDHEIT

„Mein Bus! Tschüss! Leb wohl.“

Irgendwann im Leben kommt es immer wieder vor. Einer fragt sich: „Was ist los mit mir? Früher machte mir das doch nichts aus.“

„Guten Tag, Herr Dachmann.
- Tag, Connie.“

Was ist los mit ihm? Was ist mit der Leistungsfähigkeit? „So ist das nun“, stellt er fest. „Die Pumpe. Man wird eben älter.“ Wie resignierend das klingt.

Herzfrequenzmessung. Die Belastung ist ungewohnt, macht ihm zu schaffen. „Muss das denn sein?“, denkt er. „Ich bin doch nicht mehr der Jüngste. In Wirklichkeit ist er eines nicht. Trainiert.

„Bitte, hinlegen.“

Nur zögernd und langsam kehrt die Herzfrequenz auf den Ausgangswert von etwa 72 Schlägen pro Minute zurück. Sein untrainiertes Herz braucht fast 10 Minuten dazu. Und wieder die bange Frage: „Herr Doktor, ist was mit mir?“ Nur allzu gut ist dieser Fall dem Arzt bekannt.

Er hat ihm Bewegung verordnet, und das regelmäßig.

Körperliche Leistung beruht auf Muskelkraft. Nicht genügend beanspruchte Muskeln verlieren am Umfang, verlieren an Leistungsfähigkeit. Auch das Herz ist ein Muskel. Wird er durch bewegungsarme Lebensweise nur noch gering belastet, verliert er ebenfalls an Substanz und Leistungsfähigkeit.

Das Herz kann bei körperlichen Beanspruchungen den schnell steigenden Bedarf der Gewebe an sauerstoffreichen Blut nur ungenügend bewältigen. Nur wenn es regelmäßig gefordert wird, erhält es sein Höchstleistungsvermögen oft noch bis in das fünfzigste oder sechzigste Lebensjahr. Wir selbst haben es in der Hand.

Wir alle sitzen viel, fahren anstatt zu laufen. Die körperliche Belastung nimmt immer mehr ab. Der Mensch wird zum Beobachter von Produktionsprozessen.

Es kann Spaß machen oder auch nicht, sich körperlich zu betätigen. Nie sollte man vergessen, dass der Mensch auch im Zeitalter des technischen Fortschritts ein Organismus mit Händen, Füßen und also Muskeln bleibt. Ein Organismus mit einem Herzmuskel vor allem.

Unsere Gesellschaft verlangt immer mehr Kopf. Auch unsere Köpfe sind ein Teil des Körpers. Trainiert oder nicht trainiert, da ist ja die Frage.

Ein halbes Jahr nach der ersten Untersuchung.

„Bitte, hinlegen.

- Ja, gut.“

Zügig kehrt die Herzfrequenz jetzt auf den Ausgangswert zurück. Das Ergebnis ist sichtbar besser.

Anzustrebende Herzfrequenz:

Faustregel:

Körperliches üben sollte so angelegt werden, dass eine etwaige Herzfrequenz von 170 Schlägen in der Minute abzüglich der Lebensjahre erreicht wird. Der Erfolg wird sich einstellen.

Und warum läuft er weiter? Man kann Trainingserfolge nicht speichern. Körperliches Training als gute Gewohnheit.

„Was ist mit dem?

- Er hat doch ein Tick“

Man verzeuge ihnen, wenn sie begreifen nicht, was sie nicht tun. Oder anders: er hat sich begriffen.

sei klug

lebe

gesund

DEUTSCHES HYGIENE-MUSEUM
IN DER DEUTSCHEN DEMOKRATISCHEN REPUBLIK

SZENARIUM

RALF KNEBEL

KAMERA

MICHAL HOHENSCHILD

BUCH UND REGIE

WOLFGANG HEYER

VEB DEFA-STUDIO

FÜR KURZFILME

BEREICH: WIRTSCHAFTS- UND INFORMATIONSFILME