

# „Bewegung ist Leben“ und macht glücklich

Der ehemalige 5000-m-Europameister Professor Thomas Wessinghage gab bei der Eröffnung des ZAP<sup>3</sup> in Nußloch gute Tipps

Von Claus-Peter Bach

**Nußloch.** Mit einer begeisternden Kraftakrobatik-Show von Sergey Popov und Nikolay Shcherbak, die gegenwärtig im Mannheimer „Palazzo“ und sonst nur in den Pariser Variétés „Lido“ und „Moulin Rouge“ auftreten, eröffnete das Racket Center in Nußloch sein neu erbautes Zentrum Aktiver Prävention<sup>3</sup>. Es war ein kurzes intensives Vergnügen, das dem Zuschauer auf brutale Weise verdeutlichte, wie unfit er geworden ist.

Das kann sich ändern, denn das ZAP<sup>3</sup> wurde nach den Worten seines Leiters Dr. Matthias Zimmermann deshalb „mit einer hohen Investition“ seiner Besitzer Angelika und Dr. Manfred Lautenschläger gebaut, weil die Mitglieder und Nutzer durch ein „gesundheitsorientiertes Fitnesstraining“ mit einiger Geduld und Hartnäckigkeit ein hohes Maß an Beweglichkeit und Wohlbefinden erreichen können. Wer sich unfit fühlt mit seinen Pfunden auf den Rippen und Speckfalten um die Hüften, muss sich also nicht zu Hause verstecken und schämen für zu viel Speis' und Trank, zu viel Fernsehgucken und viel zu wenig Bewegung, sondern er kann etwas für sich, seine Gesundheit und sein Selbstbewusstsein tun. Im ZAP<sup>3</sup> steht ein Team von jungen und gut ausgebildeten Sportwissenschaftlern, Sportpädagogen, Physiotherapeuten und Ernährungsberatern bereit, um auch Patienten zu beraten und zu fördern.

Festredner der stimmungsvollen Eröffnungsfeier, zu der Zimmermann rund 200 Mitglieder des Racket Centers, Architekten, Bauleiter und Prominente eingeladen hatte, war Professor Dr. Thomas Wessinghage von der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in Saarbrücken. Der eloquente 5.000-m-Europameister von 1982 in Athen, dessen deutscher 1.500-m-Rekord von 1980 mit 3:31,38 Minuten noch immer Gültigkeit hat, bestimmte vor



Eloquent, gertenschlank und mit überzeugenden Argumenten für ein bewegteres und gesünderes Leben: Professor Dr. Thomas Wessinghage in Nußloch. Foto: vaf

dreieinhalb Dekaden mit Paul-Heinz Wellmann und dessen Ehefrau Ellen, geborene Tittel, den Mittelstreckenlauf in Deutschland und Europa und leitet heute als Ärztlicher Direktor auch eine Reha-Klinik am Tegernsee.

Thomas Wessinghage wartete mit verblüffenden Zahlen auf. Im Durchschnitt suche jeder Bundesbürger 18-mal pro Jahr einen Arzt auf. Obwohl sich die Menschen ziemlich krank fühlen und immer mehr über Angeschlagenheit, Erschöpfung, Depressionen und Burnout klagen, steige die Lebenserwartung der Deutschen um 40 Tage pro Jahr. Aller-

dings hätten Studien bewiesen, dass US-Amerikaner durchschnittlich um 900 Gramm pro Jahr schwerer werden, während Deutsche eine Gewichtszunahme von jährlich 500 Gramm zu „erleiden“ hätten. Übergewicht sei ein bedenklicher und zunehmend gefährlicher Zustand der deutschen Bevölkerung, denn Übergewicht führe zu Depressionen und zu Diabetes mellitus. Von der gefährlichen Zuckerkrankheit seien gegenwärtig acht Millionen Deutsche betroffen, ein Zehntel der Bevölkerung.

„Bewegung ist das wichtigste und preiswerteste Medikament“, sagte Tho-

mas Wessinghage, dem man ansieht, dass er sich als gertenschlanker Mann wohlfühlt. Wer sich nicht an seinem Körpergewicht abschleppen und über seine Unförmigkeit ärgern muss, hat den Kopf frei zum Nachdenken und zu vielfältigem Lebensgenuss. Wessinghage berichtete, dass in Deutschland rund 500.000 Herzinfarkte und Schlaganfälle und 450.000 neue Krebserkrankungen pro Jahr zu beklagen seien und stellte eine durch in namhaften Wissenschaftsmagazinen veröffentlichte Studien bewiesene Tatsache in den Raum: „Durch Bewegung ließen sich 40 Prozent dieser schweren Erkrankungen vermeiden.“

„Sport ist Mord“ soll Großbritanniens Premierminister Winston Churchill gesagt haben, der freilich in seiner Jugend ein begeisterter Ruderer, Cricket- und Rugbyspieler mit herausragenden spielstrategischen Fähigkeiten gewesen ist. Sport aber tötet nur bei unmäßiger Übertreibung und macht und hält ansonsten gesund und munter. „Sie müssen und sollen nicht zum Marathonläufer werden“, rief Thomas Wessinghage in die lichte teure Halle des ZAP<sup>3</sup>, „aber an regelmäßiger Bewegung führt aber kein Weg vorbei, wenn Sie alt werden und gesund sterben wollen.“

Was ist das rechte Maß im Kampf gegen die Pfunde und für freie Arterien, durch die ein sauerstoffreiches Blut pulsieren soll? Thomas Wessinghage empfahl für den Anfang drei Mal 40 Minuten Jogging und als Idealdosis Sport rund 3,5 Stunden Bewegung pro Woche. Das sind 30 Minuten Sport pro Tag. „Die könnten Sie gewiss an Ihrer Zeit vor dem Fernseher anknapsen“, sagte Wessinghage und wurde für die vielen guten Tipps in seinem Vortrag „Bewegung ist Leben“ gefeiert.

Für Matthias Zimmermann ist mit dem ZAP<sup>3</sup> „ein Traum in Erfüllung gegangen.“ Er möchte andere mit seinem Traum anstecken. Kontakt: [www.zap-nussloch.de](http://www.zap-nussloch.de).