



Dr. med. Bernd A. Kasprzak

Sportmedizin

Das andere medizinische Prinzip!

Die heutige Zeit ist von einer ständig wachsenden Zahl chronisch kranker Menschen geprägt. Das vorherrschende ärztliche Denken und Handeln ist hier auf die Pathogenese der Erkrankungen gerichtet. Da die Ursachen der chronischen Erkrankungen in fast allen Fällen unklar oder unbekannt sind, werden nicht die Erkrankungen selbst, sondern ihre Folgen und Symptome behandelt. Diese Situation beinhaltet ständig steigende Kosten im Gesundheitswesen (Krankheitswesen wäre zutreffender), ohne klar erkennbare Verbesserungen der Volksgesundheit. Gleichzeitig führt die Problematik zu einem zunehmenden Finanzdefizit und in Folge zu einer medizinischen Unterversorgung von weiten Bevölkerungsteilen. Die Zielsetzung einer Verbesserung dieser Situation kann nur in einer Optimierung der Therapiemöglichkeiten durch Schwerpunktverlagerung auf die Salutogenese erreicht werden. Für diese Aufgabenstellung hat die Sportmedizin das nötige Denkmodell.

Das sportmedizinische Grundkonzept richtet sich auf die Erhaltung der Gesundheit trotz hoher und höchster Belastungen. Die Leistungs- oder Leistungsfähigkeit sowie die Gesundheit stehen in direktem Zusammenhang und bedingen sich gegenseitig. Das bedeutet:

Keine Belastungsfähigkeit ohne Gesundheit und ohne Gesundheit keine Leistungsfähigkeit.

Belastungsfähigkeit ist als Fähigkeit des passiven Ertragens von Belastungen, wie Sauerstoffmangel in großen Höhen, Nahrungs-, Wasser-, Schlafmangel, große Stressbelastungen u. v. a. m. definiert. Dagegen wird Leistungsfähigkeit durch das aktive körperlich-geistige und psychische Leistungsniveau bestimmt. Beide Fähigkeiten bedingen sich gegenseitig und können deshalb synonym verwendet werden.

Die Entwicklung der Leistungsfähigkeit im Hochleistungssport erfolgt durch Training und wird nach Jakowlew (1) in Abbildung 1 dargestellt. Sie soll verdeutlichen, dass Belastung eine relevante Voraussetzung für die Entwicklung der Leistungsfähigkeit und damit der Gesundheit ist.

Durch qualifizierte Trainingsbelastungen kommt es zu einer Ermüdung bestimmter Stärke und anschließend zur Erholung. Bei optimaler Stärke der Belastungen wird die Erholung / Regeneration jedoch über die vorher bestehende Leistungsfähigkeit hinaus aufgebaut. Es kommt zur Über- bzw. Superkompensationsphase.

Erfolgen die nächsten Trainingseinheiten jeweils im Zeitraum der Superkompensation, so ist das die Voraussetzung für eine Steigerung der Leistungs- oder Leistungsfähigkeit. Diese Entwicklung führt auch zu einer Verstärkung

des allgemeinen Wohlbefindens und der Gesundheit.

Bezieht man diese Überlegung auf die Begriffe Krankheit und Gesundheit, so sind das keine Gegensätze, sondern nur Graduierungen der Belastungs- oder Leistungsfähigkeit.

Die Gesundheit ist also trainierbar oder steigerungsfähig.

Genauso könnte man formulieren, dass Krankheit nicht nur eine reduzierte Belastungsfähigkeit, sondern nur eine reduzierte Gesundheit ist.

Diese Überlegungen werden u. a. auch von der Anthroposophischen Medizin wie folgt definiert (2): „Gesundheit und Krankheit sind also keine Gegensätze. Vielmehr ist Krankheit stets die Folge einer Verschiebung dessen, was an anderer Stelle innerhalb des Organismus für die Gesundheit nötig ist. Und Gesundheit ist die individuell zu findende Mitte zwischen den krankhaften Extremen.“

In diesem Zusammenhang ergibt sich sportmedizinisch das in Abbildung 2 dargestellte Denkmodell.

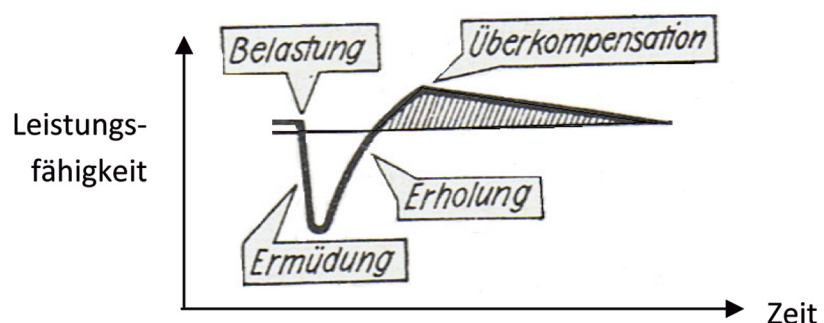


Abb. 1: Zyklus der Überkompensation (nach Jakowlew)

Sportmedizinisch wird die Leistungsfähigkeit als Kombination von Leistungsvermögen und Leistungsbereitschaft definiert (1). Dabei wird das Leistungsvermögen von körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten bestimmt. Die Leistungsbereitschaft wird von der Motivstruktur und den psychischen Persönlichkeitseigenschaften geprägt.

Genauso sind Gesundheit und Krankheit von körperlichen und seelischen Voraussetzungen und Eigenschaften beeinflusst.

Dabei ist die Gesundheit identisch mit der Leistungsbreite. Leistungsbreite wird als allumfassende Leistungsfähigkeit definiert. Sowohl bei Steigerung der Leistungsfähigkeit als auch bei ihrer Reduzierung kommt es zu gleichen Veränderungen der Gesundheit bzw. der Leistungsbreite.

Die maximale Steigerung der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit ist mit einem zunehmenden Verlust der Leistungsbreite verbunden. So ist beispielsweise ein kleines Mädchen im Ausdauerbereich besser als ein Weltklasse-Gewichtheber.

Genauso ist die Leistungsbreite mit zunehmender Schwere der Erkrankung immer geringer. Ein schwerkranker Patient etwa kann nicht mehr stehen und gehen und das Sitzen oder gar das Sprechen macht ihm große Mühe.

Die Gesundheit, bzw. Leistungsbreite wird durch einen Mangel an Wasser, Lebensmitteln, Sauerstoff, Bewegung etc. genauso verringert, wie durch ein Zuviel davon (Übersättigung).

In gleicher Weise führt eine Hemmung der Körperfunktion durch Schadstoffe (Noxen), Gifte (Toxine), Erreger, hemmende und blockierende Medikamente u.a., zu einer Reduzierung der

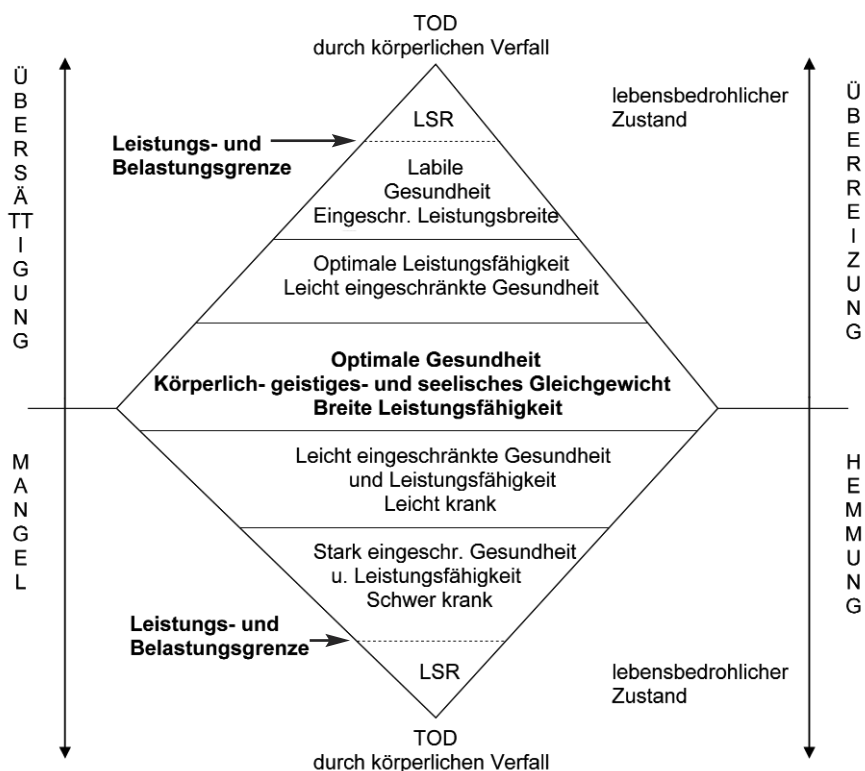


Abb. 2: Beziehung zwischen Belastungsfähigkeit, Leistungsfähigkeit und Gesundheit (LSR = Lebensschutzreserve)

Leistungsbreite genauso wie eine Überreizung durch psychische Überforderung oder durch Medikamente mit „aufputschender“ Wirkung.

Wird die Lebensschutzreserve (LSR) über- oder unterschritten, besteht höchste Lebensgefahr.

Die sportmedizinischen Erkenntnisse im Hochleistungssport belegen und bestätigen die folgenden biologischen Gesetze als Voraussetzung für das Verständnis von Gesundheit und Leistungs- bzw. Belastungsfähigkeit:

- **Regenerationsfähigkeit und Eigenheilungskräfte von Körper, Geist und Seele sind die Voraussetzung für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Heilung.** Im Gegensatz zu einer Maschine hat der Mensch die Fähigkeit, seinen Verschleiß zu regenerieren. Diese Fähigkeit verliert er auch bis ins höchste Alter nicht.
- **Gesundheit und Leistungsfähigkeit setzen die eigene Regulationsfähigkeit voraus.** Die eigene Regulationsfähigkeit des Körpers ist in Abhängigkeit von Belastungs- und Leistungsfähigkeit unterschiedlich stark ausgeprägt und im Bereich der Lebensschutzreserve (LSR) zunehmend aufgehoben.
- **Die Entwicklung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist an die aktive Mitwirkung des Menschen gebunden.** Die eigenverantwortliche Mitarbeit des Patienten bei der Verbesserung seiner Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene ist von größter Relevanz. Chronische Erkrankungen erfordern in fast allen Fällen Änderungen in der Lebensführung.

- **Was nicht benutzt bzw. nicht trainiert wird, bildet sich zurück oder entwickelt sich erst gar nicht.** Ohne aktives Training können sich körperliche Fähigkeiten und seelische Eigenschaften weder entwickeln noch erhalten. So zeigten z. B. gesunde und leistungsfähige Astronauten in den Anfängen der Raumfahrt bereits nach kurzen Aufenthalten im All eine deutliche Reduzierung ihrer Leistungsfähigkeit. Durch fehlende Schwerkraft und fehlende Trainingsmöglichkeiten benötigten sie beim Aussteigen aus der Raumkapsel Hilfe und konnten bei der Begrüßung kaum stehen. Dass damit auch eine Reduzierung ihres Gesundheitszustandes verbunden ist, muss nicht extra betont werden.
- **„Zu viel und zu wenig ist alles ein Ding.“** Diese alte Volksweisheit wird in Abbildung 2 besonders verdeutlicht. Hier kommt klar zum Ausdruck, dass ein Mangel oder ein Zuviel sowie die Hemmung oder eine Überreizung zu gleichen gesundheitlichen Konsequenzen führt.
- **„Die Bäume wachsen nicht in den Himmel.“** Die Fähigkeiten zur Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit sind genetisch determiniert. Auch bei optimalsten Voraussetzungen wird die Erhöhung bzw. Verbesserung der Leistungsfähigkeit immer aufwendiger und schwieriger, je mehr sie sich der individuell unterschiedlichen Leistungsgrenze nähert. Genauso ist es im umgekehrten Fall. Bei einer sehr schweren Erkrankung ist die Belastungs- bzw. Leistungsfähigkeit so sehr eingeschränkt, dass der Aufwand für ihre Verbesserung zunächst sehr hoch und mühsam ist.

- **Einzelfähigkeiten extrem verbessern, schwächt andere Fähigkeiten und die Gesundheit.** Im Grenzbereich der Leistungsfähigkeit können in einzelnen Sportarten spezielle Fähigkeiten nur noch auf Kosten anderer Fähigkeiten gesteigert werden. Das bedeutet z. B., dass die Entwicklung der Maximalkraft mit einer Reduzierung der Ausdauer verbunden ist und umgekehrt. Genauso sind optimale Entwicklung der Maximalkraft und Flexibilität (Beweglichkeit) oder auch Entwicklung von Koordinationsfähigkeit (Gewandtheit) und Ausdauer nicht mehr vereinbar. Mit einer solch einseitigen Entwicklung ist gleichzeitig eine Reduzierung der Gesundheit verbunden. Beispielsweise ist der regelmäßige Alkoholkonsum zunächst mit einer Steigerung der Leistungsfähigkeit von Leber und Niere verbunden, die geistige Leistungsfähigkeit wird jedoch reduziert und die Gesundheit gefährdet.
- **Nach Klümper (3): „Die Funktion bedingt die Form und nicht umgekehrt.“** Diese Gesetzmäßigkeit bedeutet, den Therapieansatz zunächst bei Abweichung der Körperhaltung durch Fehlbelastung oder bei muskulärer Dysbalance (Ungleichgewicht) in einer Verbesserung der Funktion zu suchen und nicht primär die Form operativ zu ändern (z. B. X-Bein, O-Bein). Das trifft in besonderem Maße auf Kinder zu. Das bedeutet, dass Fehlbelastungen und Fehlhaltungen, aber auch organische Störungen durch Über- und Unterforderung zuerst aktiv durch Training und Krankengymnastik stabilisiert und kompensiert werden sollten, bevor passive Therapiemaßnahmen wie Bandagen, Schuheinlagen, „Krücken“, Physiotherapie, Medikamente u. a. in Betracht gezogen werden.

Diese Punkte sind gleichzeitig die wichtigsten sportmedizinischen Therapieansätze für die Stärkung und Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

Wer die Gesundheit stärkt, braucht sich um die Krankheit nur noch bedingt kümmern.



Dr. med. Bernd A. Kasprzak

Facharzt für Sportmedizin, Naturheilverfahren, war viele Jahre in der Luftfahrtmedizin und im Hochleistungssport tätig. Seit 1990 in eigener privatärztlicher Praxis mit Schwerpunkt „chronische Erkrankungen des Bewegungsapparates“ niedergelassen.

Kontakt:
Theodor-Ludwig-Str. 24-26
D-79312 Emmendingen

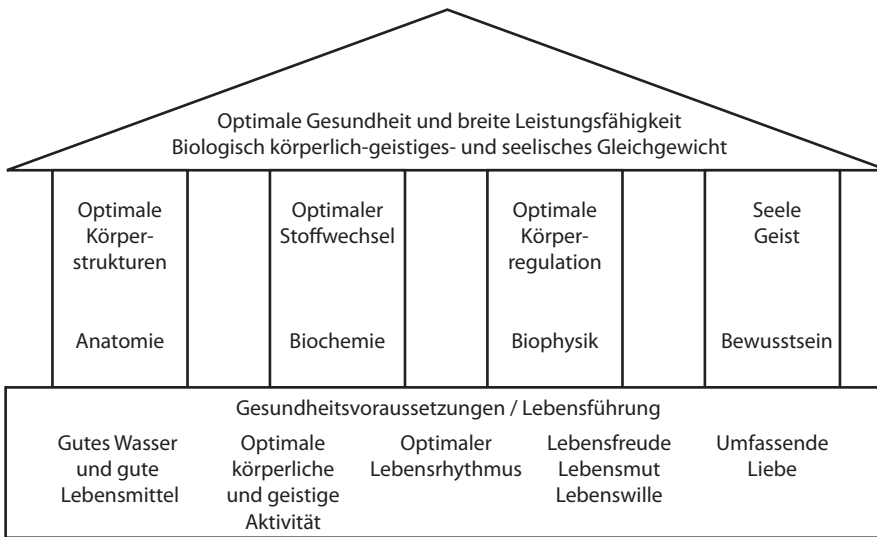


Abb. 3: Voraussetzungen und therapeutische Ansätze zur Wiederherstellung und Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Gesundheit

Betrachtet man den Zusammenhang von Gesundheit und Leistungsfähigkeit, so ist klar, dass die üblichen Symptomtherapien für die Sportmedizin untauglich sind.

Die Behandlung von Krankheiten mit Medikamenten und Therapiemethoden, die unterdrücken, hemmen, blockieren und zerstören oder kranke Körperteile operativ entfernen, reduzieren die Leistungsfähigkeit und damit die Eigenheilungskräfte sowie die Gesundheit durch Nebenwirkungen zusätzlich.

Diese Therapiemethoden haben meines Erachtens ihre Berechtigung nur in der Notfallmedizin. Sie sind jedoch ungeeignet, chronische Erkrankungen langfristig und nachhaltig zu verbessern oder gar zu heilen.

Der sportmedizinische Therapieansatz steht dazu im völligen Gegensatz. Hier werden die Eigenheilungskräfte und damit die Gesundheit gestärkt, Belastungen und Blockaden reduziert oder gelöst, die Regeneration / Erholung unterstützt und beschleunigt, entschlackt und entgiftet.

Milieu und Erreger – zwei Seiten einer Medaille

Gesundheit und Leistungsfähigkeit / Belastungsfähigkeit sind in der Sportmedizin wie „zwei Seiten einer Medaille“. Diese Problematik soll am Beispiel von Koch und Enderlein verdeutlicht werden:

Robert Koch und seine Schüler entdeckten bei bestimmten Erkrankungen bestimmte Erreger und postulierten deshalb, dass bestimmte Erreger die Ursache bestimmter Erkrankungen sind. Die Konsequenz war die Entwicklung von Medikamenten zur Hemmung oder Tötung der Erreger (Chemotherapeutika / Sulfonamide / Antibiotika). Diese Betrachtungs- und Hand-

lungsweise ist auf die Pathogenese, also die Entstehung der Erkrankung und ihre Behandlung gerichtet. Sie ist die derzeit vorherrschende schulmedizinische Art zu denken.

Im scheinbaren Gegensatz entdeckte Enderlein die relevante Bedeutung des Milieus für die Entstehung von Erkrankungen. Das Milieu wird meines Erachtens von den anatomischen, biochemischen und biophysikalischen Gegebenheiten sowie von der Bewusstseinssebene geprägt. Enderlein postulierte, dass Erreger nur dann Erkrankungen auslösen können, wenn im menschlichen Organismus ein gestörtes Milieu vorherrscht. Das bedeutet, dass nicht jeder erkrankt, der mit Erregern in Berührung kommt. Als Konsequenz daraus wird ein anderer Denkansatz impliziert. Statt den Erreger zu bekämpfen, kann die Therapie auch auf die Optimierung des Milieus gerichtet werden. Dieser Therapieansatz stärkt die Belastungsfähigkeit und Gesundheit, ist also auf die Salutogenese (Entwicklung der Gesundheit) gerichtet.

Die Optimierung des Milieus ist damit der Schlüssel zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Im Zusammenhang mit dem Milieu fand Reckeweg (4), dass das Fließgleichgewicht des menschlichen Körpers auch durch Toxine (Gifte) oder Noxen (Schadstoffe) erheblich gestört werden kann.

Die entsprechenden Abwehrmaßnahmen des Körpers gegen Toxine bzw. Noxen oder Erreger, werden als Krankheiten bezeichnet.

Es liegt nahe, dass eine symptomatische Therapie keine Lösung der Problematik bewirken kann. Behandlungsstrategien zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers sind deshalb die erfolgversprechenden Optionen für die Entwicklung von Belastungsfähigkeit und Gesundheit.

Nach Nolte (5) ruft ein spezieller „Stoff“ in einem menschlichen Organismus, eine spezifische Reaktion hervor, wenn gewisse unspezifische Voraussetzungen, wie Herde oder Dispositionen oder seelische Belastungen dazu noch vorhanden sind.

Entscheidend ist nach Nolte (6) die individuelle Affinität eines Organismus zu einem ganz bestimmten „Stoff“, der wiederum ganz bestimmte „Frequenzen“ repräsentiert, sodass ganz bestimmte „Stoffe“ auch austauschbar sind (bei gleichem Frequenzmuster, Anm. d. Verf.).

Die meisten „bedrohlichen“ chronischen Krankheiten unserer Zeit sind, nach Nolte, auf solche Belastungsspektren zurückzuführen.

In diesem Zusammenhang entwickelte Paul Schweitzer (7) den Biofeld-Test, ein radiäthetisches, qualitatives Messverfahren, für die Diagnostik von Belastungen des menschlichen Organismus mit Schwermetallen, organisch-chemischen Noxen, chronischen Herdbelastungen, Miasmen (Erbtoxine), elektromagnetischen Feldbelastungen etc.

In Anlehnung und Zusammenarbeit mit Nolte konnte Schweitzer den Nachweis spezifischer Belastungsfaktoren für das Auftreten bestimmter chronischer Erkrankungen führen.

Aus diesen Darlegungen kann geschlussfolgert werden, dass die Stabilisierung und Stärkung der Belastungsfähigkeit bzw. der Gesundheit sowie die Entschlackung und Entgiftung des Körpers von Noxen und Toxinen zur Stärkung der Eigenheilungskräfte führt.

Nach Brettschneider (2) findet der Organismus nur dann nachhaltig seine Gesundheit, wenn er zur Selbstheilung angeregt wird. Denn dann sind es die eigenen Kräfte, die das innere Gleichgewicht garantieren. So wird der unscharfe Begriff der Heilung über den der bloßen „Wirkung“ hinausgeführt.

Dieser Denkansatz findet sich in allen hochentwickelten alten Kulturen wieder. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), die Tibetische Medizin, die indische Ayurveda-Medizin und die deutsche Naturheilkunde, mit Hildegard von Bingen und Pfarrer Kneipp, orientieren sich an der Stärkung der Eigenheilungskräfte und der Gesundheit.

Es ist mehr als traurig, dass die moderne Schulmedizin diesen Weg fast völlig verlassen hat.

Moderne sportmedizinische Therapieansätze stützen sich auf die in Abbildung 3 dargestellten Grundlagen der alten Kulturen, in Verbindung mit dem heutigen Wissen.

Die Voraussetzungen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit sind z. B. die Optimierung der



Lebensführung beim Trinken und Essen, bei Bewegung, Ordnung im Lebensablauf, vorhandene Lebensfreude, Liebe, bei denen der Arzt nur freundschaftlicher Berater sein kann.

Der ansonsten passive Patient wird jedoch durch seine Mitarbeit bei der Verbesserung dieser Gesundheitsvoraussetzungen zum aktiven Klienten. Er übernimmt nun für seine Gesundheit selbst Verantwortung.

1. Die erste Säule (von links) der therapeutischen Möglichkeiten auf dem Gebiet der Körperstrukturen besteht in der Stärkung und Stabilisierung geschwächter Teilbereiche oder des gesamten Körpers sowie in der Harmonisierung von körperlichen Dysbalancen durch optimales Training, Krankengymnastik, Osteopathie, physiotherapeutische Maßnahmen etc.
2. Die zweite Säule der therapeutischen Möglichkeiten auf dem Gebiet des Stoffwechsels ist auf die Optimierung und Beschleunigung der Erholungs- und Regenerationsphasen gerichtet. Dabei besitzen u. a. Orthomolekularmedizin, niedrigpotenzierte Medikamente der Homöopathie, Homotoxikologie und der Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln sowie Aufbaustoffen große Bedeutung. Gleichzeitig sind die Entschlackung und Entgiftung von großer Relevanz. Auf diesem Gebiet werden Heilfasten, Colon-Hydro-Therapie, blutiges Schröpfen und die Ausleitung mittels Phytotherapeutika, Enzyme sowie homöopathischer Komplexmittel u. a. angewendet.
3. Die dritte Säule therapeutischer Möglichkeiten ist die modernste Form zur Stärkung der Gesundheit. Hier dominieren Magnetfeldtherapie, mittel- und hochpotenzierte Medikamente der Homöopathie, Akupunktur, Bioresonanztherapie und Radiästhesie in Form des Biofeld-Tests u. a.

4. Die vierte Säule der therapeutischen Möglichkeiten ist noch weitgehend durch ärztliche Kunst und Erfahrungsmedizin geprägt. Erfolge auf diesem Gebiet werden von der Schulmedizin als Placeboergebnisse oder Spontanheilungen diskreditiert. Sie beinhaltet eine vertrauensvolle Kommunikation zwischen Arzt / Therapeut und Patient und gleichzeitig eine von großer Sachkenntnis getragene, liebevolle Motivation des Patienten.

Die Herstellung von Vertrauen und die Beseitigung von Angst, Pessimismus und Hoffnungslosigkeit, sind meines Erachtens die entscheidenden Voraussetzungen für jede erfolgversprechende Therapie bei Menschen mit chronischen Erkrankungen.

Die Lösung seelischer Blockaden und die seelische Stabilisierung ist noch ein weites Experimentierfeld, dem sich in besonderem Maße Geistheilener widmen.

Fazit

Die heutige Situation der Medizin wird am besten mit den Worten von E. Matani charakterisiert:

„Der eine sieht nur Bäume,
Probleme dicht an dicht,
der andere die Zwischenräume
und das Licht.“

Unser derzeitiges Krankheitswesen sollte zu Recht ein Gesundheitswesen werden. Das bedeutet, die chronischen Erkrankungen nicht symptomatisch zu behandeln, sondern die Gesundheit zu stärken.

Das bedeutet auch, Therapiestrategien auf der Basis „unterdrücken, hemmen, blockieren und zerstören oder operativ entfernen“ durch solche zu ersetzen, die „Eigenheilungskräfte und Gesundheit stärken, Belastungen und Blockaden reduzieren oder lösen, die Regeneration und Erholung unterstützen und beschleunigen oder den Körper entgiften und entschlacken“ helfen.

Nicht zuletzt ist aber die Übernahme von Selbstverantwortung durch den Patienten auf dem Gebiet seiner Lebensführung eine entscheidende Voraussetzung für jede erfolgversprechende Therapie.



Literaturhinweise

- (1) Harre, D. u.a.: Trainingslehre, Sportverlag Berlin (1976)
- (2) Brettschneider, H: Anthroposoph. Medizin-Krankheitsursachen, Krankheit und Heilung, Komplement. integr. Med. (04/2009): 56-59
- (3) Kasprzak, B. A.; Klümper, A.: Konservative therapeutische Möglichkeiten bei Gelenk- und Knorpelschäden, Physikal. Therapie (9 10/88) 679-681
- (4) Schmid, F. u.a.: Antihomotox. Medizin, 2 Bd., Aurelia Verl. Baden-Baden (1996)
- (5) Nolte, H.G.: Vorläufige Mitteilung zur Ätiologie chron. Erkrankungen, Naturheilpraxis (7/84) 832-834
- (6) Nolte, H.G.: Warum werden auch biol. vollwertig ernährte Menschen krank? Erfahrungsheilkunde (13/1985) 1046
- (7) Schweitzer, P.: Der Biofeld-Test – Ansätze für Diagnose u. Therapie der chron. Krankheiten, ZÄN-Magazin (1/2011) 19-25