

FRAGEN UND ANTWORTEN. ZUR FPZ VISION.



Mehr gesunde Lebensjahre

Das Forschungs- und Präventionszentrum FPZ möchte den Menschen mehr gesunde Lebensjahre ermöglichen. Zunächst aber die Frage – was genau heißt das: gesunde Lebensjahre?

Per Definition sind das die Jahre, die eine Person voraussichtlich in guter gesundheitlicher Verfassung leben wird. Wenn Sie also mit 40 Jahren chronischen Rückenschmerz bekommen und im Laufe der Zeit Medikamente nehmen und viele medizinische Behandlungen benötigen, kann man ab diesem Zeitpunkt nicht mehr von gesunden Lebensjahren sprechen. Natürlich kann man damit auch 80 Jahre alt werden. Wir plädieren jedoch dafür, nicht nur die Anzahl der Lebensjahre im Blick zu haben, sondern auch den Weg bis dorthin. Gesunde Lebensjahre tragen erheblich zu einem erfüllenden, glücklichen und zufriedenen Leben bei.

Wie erreiche ich mehr gesunde Lebensjahre?

Grundsätzlich sind das die altbekannten Weisheiten: genügend Schlaf, ausreichend Bewegung und eine abwechslungsreiche Ernährung. Wir als FPZ haben uns auf den Bereich der Bewegung spezialisiert und versuchen hier sehr genaue Angaben zu den, durch körperliches Training, hinzugewonnenen gesunden Lebensjahren zu ermöglichen. Training und Bewegung sind unsere Philosophie, da sie im wahrsten Sinne des Wortes stark macht. Wir setzen den Fokus auf die Aktivierung der Muskulatur, das größte Stoffwechselorgan des menschlichen Körpers. Die gesamte Forschung der vergangenen 15 Jahre hat gezeigt, dass durch regelmäßiges körperliches Training eine ganze Reihe von Prozessen im Körper angestoßen werden, die positive Effekte ohne Nebenwirkungen haben. Deshalb sprechen wir von der Muskulatur als „körpereigene Apotheke“.

Welchen Nutzen haben die FPZ Therapieprogramme für mich?

Jedes FPZ Therapieprogramm hat einen direkt spürbaren Effekt für Sie (z. B. Schmerzreduktion, Kraftverbesserung) und einen sekundären Effekt. Sekundär, weil er zunächst nicht direkt spürbar ist, aber er ist der langfristig wesentlich wichtigere. Durch das spezielle Krafttraining werden im Körper Prozesse angestoßen, die dabei helfen, Risiken für chronische Erkrankungen zu reduzieren oder sogar ganz auszuschalten. Das setzt natürlich voraus, dass man diese Form des Trainings langfristig praktiziert. Idealerweise wird Krafttraining so zum persönlichen Lebensbegleiter.

Wie kann FPZ sichtbar machen, ob durch ein solches Trainingsprogramm mehr gesunde Lebensjahre möglich sind?

Wir können den Effekt des Trainings berechnen, auswerten und visualisieren. Das erfolgt dann im Rahmen der Abschlussanalyse zu einem FPZ Therapieprogramm.

Wie viel mehr gesunde Lebensjahre bekomme ich durch die Teilnahme an der FPZ Therapie?

Das kann man natürlich nicht pauschal sagen, sondern hängt sehr stark davon ab, wie intensiv und regelmäßig Ihr Trainingsprogramm durchgeführt wird. Je mehr gesunde Lebensjahre wir unseren Patienten ermöglicht haben, desto mehr Daten gibt es, und wir können sicher einen alters- und geschlechtsspezifischen Durchschnittswert angeben.

FPZ geht den Ansatz der gesunden Lebensjahre durch Bewegung und stellt die Aktivierung der Muskulatur in den Fokus. Muss ich auch meinen ganzen Lebensstil anpassen?

Hier ist sich die Forschung noch nicht einig. Fakt ist, dass Sie durch regelmäßiges körperliches Training und Bewegung einen wichtigen Beitrag zu mehr gesunden Lebensjahren erzielen. Man weiß aber noch nicht, wie sich z.B. parallel ein ungesundes Essverhalten auf die positiv erzielten Effekte auswirkt. Wir können heute berechnen, dass Training zu mehr gesunden Lebensjahren führt. Was wir jedoch noch nicht wissen: wie viele gesunde Lebensjahre z.B. durch Rauchen oder schlechte Ernährung wieder verloren gehen. Das muss man abwarten.

Gesunde Lebensjahre im Alter sind das eine - doch was habe ich denn jetzt schon konkret davon?

Die Veränderung durch körperliches Training im Körper geht sehr schnell - man kann heute schon nach 20 Minuten Effekte nachweisen. Allerdings sind diese nicht stabil. Wenn Sie danach aufhören zu trainieren, sind die Effekte nach wenigen Tagen und Wochen wieder weg. Wenn Sie aber jetzt schon anfangen - also in jungen Jahren, dann verfestigen Sie in frühen Jahren dieses positive Muster und stabilisieren es, auch wenn dann mal Phasen kommen, in denen weniger trainiert werden kann. Natürlich fühlen Sie sich zudem auch fitter und gesünder. Bewegung führt nachweislich zu Glücksgefühlen und baut Stress ab.

Gibt es ein Alter, in dem das Trainingsprogramm besonders empfohlen wird? Oder sind Messung und Therapiestart jederzeit gleich möglich und empfehlenswert?

Sagen wir einmal so, das Schöne daran ist, dass es nie zu spät ist. Die Effekte lassen sich so wie in jungen Jahren auch bei 70-jährigen belegen, die vorher noch nie trainiert haben. Das sollte Mut geben, jedem Tag eine Chance für den Start des lebenslangen Trainings zu geben. Besser spät als nie, aber trotzdem je früher desto besser.

Was muss ich als Patient beachten oder kann ich beitragen?

Das Wichtigste ist, dass es Ihnen gelingt, körperliches Training regelmäßig in Ihren Alltag zu integrieren. Das kostet zwar Zeit, aber Arztbesuche und Behandlungen auch. Und in aller Regel sind diese weniger freudvoll. Oder kennen Sie jemanden, der wirklich in seiner Freizeit gerne zum Arzt oder in Behandlung geht?

Kann ich mit dem Ansatz „mehr gesunde Lebensjahre“ meine Schmerzen loswerden?

Es ist eigentlich umgekehrt der Fall: durch den Wegfall der Schmerzen steigern Sie die gesunden Lebensjahre. Es ist immer der Effekt, der durch das Training erzielt wird. Diesen Effekt bekommen Sie quasi als Bonus obendrauf. Die Behandlung des Schmerzes ist der Einstieg in eines unserer speziellen Therapieprogramme.

Mehr gesunde Lebensjahre – was kostet das Testverfahren und für wen ist es geeignet? Für jeden?

Das Verfahren kostet nichts, es ist Teil der Ergebnisdokumentation, wenn Sie in einem FPZ Therapiezentrum ein Therapieprogramm durchführen. Zukünftig werden Sie in jedem FPZ Therapiezentrum dieses Verfahren nutzen können.

Nochmal deutlich: Warum sollte ich heute als gesunder, fitter Mensch schon für gesunde Lebensjahre im Alter sorgen?

Weil Sie es sich wert sind. Weil Sie dieses eine Leben haben, das es sich lohnt zu leben, gesund und ohne körperliche Einschränkungen oder Schmerzen! Damit es Ihnen im Alter noch genauso gut geht wie jetzt. Der Grundstein hierfür wird in jungen Jahren gelegt und zahlt sich sofort UND später aus. Die Frage ist natürlich berechtigt und gilt für ganz viele Lebensbereiche. Warum soll ich in jungen Jahren für das Alter und die Rente sparen? Unser Körper ist ein Wunderwerk und er hat es verdient, dass wir ihn wie einen Treuhänder jeden Tag pflegen. Denn trotz allen technischen und medizinischen Fortschritts ist ein Leben außerhalb oder ohne unseren Körper nicht möglich. Wir sind Zeit unseres Lebens von unserem Körper abhängig und daher sollten wir möglichst früh anfangen, ihn in die richtige Richtung zu führen.