

Professor Thomas Wessinghage

„Man muss lieben, was man oft und regelmäßig tun möchte“

Bewegung ist für Professor Thomas Wessinghage das Rezept für ein gesundes Leben. Wie wir unser Immunsystem stärken und Einstellungen überdenken können, darüber spricht der ehemalige Olympionike und Chefarzt der Orthopädie und Sportmedizin an der Medical Park Privatklinik Am Kirschbaumhügel in Bad Wiessee im Interview.

Herr Prof. Wessinghage, lautet Ihre persönliche Glücksformel: **Beweg Dich, dann bleibst Du gesund?**

Die Verbindung zwischen Bewegung und Gesundheit ist durchaus korrekt und in meinem persönlichen Fall absolut zutreffend. Gleichwohl würde ich zwischen Gesundheit und dem allgemeinen Glück differenzieren. Ich möchte nicht behaupten, dass man das Lebensglück allein durch ausreichende Bewegung erreicht. Aber man kann den Weg dorthin effektiver gestalten.

Corona beschäftigt uns. Sehen Sie für die persönliche Entwicklung eines Menschen eigentlich auch Vorteile einer solchen Zeit?

Ein ganz banaler Vorteil, den die Menschheit aus der Corona-Krise ziehen könnte, ist beispielsweise die Erkenntnis, dass man nicht zu jedem Gespräch persönlich anwesend sein und dafür evtl. größere Strecken per Auto oder Flugzeug zurücklegen muss. Viele Gespräche scheinen sogar in Form einer Web-Konferenz besser und stringenter abzulaufen als bei persönlicher Anwesenheit der Teilnehmer. Ein anderer Vorteil könnte es sein, dass wir uns genötigt sehen, die extrem kapitalistische Ausrichtung unseres Denkens und Handelns infrage zu stellen. Wenn wir in Zukunft dafür sorgen, ausreichend Medikamente und medizinisches Bedarfsmaterial wieder im eigenen Lande oder der EU herzustellen, auch wenn es geringfügig teurer sein sollte als der Import aus China, würde ich das als

einen Gewinn ansehen. Für uns Menschen allgemein wäre zu hoffen, dass automatisierte Perspektiven und Handlungen kritisch hinterfragt werden – zum Beispiel die Stärkung der Immunabwehr durch den Lebensstil.

Wird im Moment eigentlich zu wenig an die Stärkung des Menschen von innen heraus gedacht, also an ein starkes Immunsystem?

Die Sichtweise vieler Akteure in der Medizin ist, so will es mir scheinen, in der Tat vom Handeln des Fachmanns geprägt. Dafür spricht der Erfolg vieler Maßnahmen, gerade auch in der Corona-Krise. Aber gelegentlich ist eine andere Strategie ebenso wichtig. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: In einer englischen Großstadt wurde eine Untersuchung bezüglich der sogenannten nicht-alkoholischen Fettleber (NAFLD) durchgeführt, einer Krankheit, die die typische Folge des modernen bewegungsarmen und von Fehlernährung geprägten Lebensstils ist. Von mehreren Tausend Probanden wiesen 20,8 Prozent eine Fettleber auf – in der Altersgruppe der 24-Jährigen! Der Kommentar im Deutschen Ärzteblatt: Leider gibt es noch kein Medikament gegen diese Krankheit, aber es wird bald so weit sein. Der natürliche Weg zur Behandlung und Vorbeugung der Krankheit wäre aber derjenige gewesen, den jungen Menschen zu mehr Bewegung und besserer Ernährung zu verhelfen. Aber dieser Vorschlag fehlte leider ...

Fotos: Diane Krauss (DianeAnna), Textquelle: Mann oh Mann, Ausgabe Sommer 2020/Deutsche Gesellschaft für Mann und Gesundheit e. V.



Sportliche Erfolge

- 4 x Nominierung Deutsche Olympiamannschaft (1972–1984), Teilnahme 1972, 1976
- 1982 Europameister 5000 m Athen
- 1979 Weltcup Sieger 1500 m Montreal
- 1975 Europacupsieger 1500 m Nizza
- 1983 Europacupsieger 5000 m London
- 1975, 1980, 1981, 1983 Hallen-Europameister 1500 m
- Insgesamt 22 x Deutscher Meister (u. a. 7 x 1500 m, 2 x 5000 m)
- Mehrfache Deutsche/Europa-Rekorde
- Aktuelle Deutsche Rekorde: 1500 m – 3:31,58', 2000 m – 4:52,20' (Stand Jun 2017)
- Persönliche Bestleistungen: 1 Meile – 3:49,98', 3000 m – 7:36,75', 5000 m – 13:12,78'



Thomas Wessinghage (69) stellte am 27. August 1980 in Koblenz den ältesten immer noch gültigen deutschen Rekord bei olympischen Laufdisziplinen der Männer über 1500 Meter auf und wurde 1982 in Athen Europameister über 5000 Meter.

Was können wir konkret tun, um unser Immunsystem zu stärken?

Konkret für das Immunsystem aktiv zu werden heißt, sich ausreichend zu bewegen – und dann auch ausreichend zu ruhen! – und dazu gesunde Ernährungsprinzipien anzuwenden: Ballaststoffe, Probiotika (in Kefir, Sauerkraut), sekundäre Pflanzenstoffe (in Kohl, Paprika, Möhren) und Gewürze (Ingwer, Nelken, Pfeffer) nutzen, um unser darmbasiertes Immunsystem zu unterstützen.

Verraten Sie uns noch, wie man sich täglich aufs Neue motivieren kann, etwas für seine körperliche Fitness zu tun?

Man muss das lieben, was man oft und regelmäßig tun möchte. Also sucht man sich die geeignete Bewegungsform nach der persönlichen Neigung aus. Zudem ist es eine bewährte Strategie, auf die Kraft der Gewohnheit zu setzen. Hat man bestimmte Tagesabläufe durch häufige Wiederholung verinnerlicht, fällt es leicht, dabei zu bleiben. Drittens glaube ich an die Wirksamkeit der Belohnung, die man hier und da einsetzen kann, wenn die Motivation zu schwinden droht, etwa: Wenn ich in dieser Woche 5 x laufen gehe, gönne ich mir einen schönen Eisbecher am Wochenende. Zu guter Letzt kann man auch Freunde und Bekannte einbinden, die ähnliche oder identische Neigungen haben. Allein geht's, gemeinsam geht's besser.