

Bewegung – eine der drei Hauptsäulen der Gesundheit

Sonntag, 25. September 2011

“So wenig wie möglich sitzen, keinem Gedanken Glauben schenken, der nicht im Freien geboren ist und bei freier Bewegung, in dem nicht auch die Muskeln ein Fest feiern. Alle Vorurteile kommen aus den Eingeweiden. Das Sitzfleisch ist die Hauptsünde gegen den heiligen Geist“. (Friedrich Nietzsche)

In diesem Artikel werde ich, ausgehend von Betrachtungen der kosmischen Ordnung, etwas zur Notwendigkeit der körperlichen Bewegung des Menschen sagen. Über sehr private Erfahrungen komme ich dann zu einer Empfehlung für ein bestimmtes Trainingsgerät und seiner phantastischen Ergebnisse, speziell für die Zeitnot der heutigen 'Effektivitätsgesellschaft'. Im dritten Teil werde ich die diesbezüglichen Hintergründe erläutern.

*„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darinnen zu wohnen.“
(Theresa von Avila)*

Auch in der heutigen Zeit gehören immer noch drei Säulen zur Gesundheit: die Bewegung, die Ernährung und die Meditation. Mit jedem dieser Säulen werden wir uns in einzelnen Artikeln beschäftigen, die jeweils aufeinander Bezug nehmen.

Bewegung ist ein Wesensmerkmal des Seins. Wir können nicht eine Sekunde ohne Bewegung sein. Man sagt, Stillstand ist der Tod, und genauso ist es. Selbst wenn wir scheinbar ruhen, ist in uns ständig Bewegung, das Herz schlägt, das Blut pulsiert, Lunge und Darm arbeiten, Nährstoffe und Schlacken werden transportiert, und selbst die Vorgänge bei der Zellteilung kann man als Bewegung verstehen.

Na, das reicht doch wohl, könnte der Couch-Potato jetzt sagen, zu viel Bewegung macht einen ganz kirre...

Leben ist Bewegung, und wer sich nicht bewegt, nimmt nicht am Leben teil. Bei der Betrachtung der Bewegung an sich können wir das holographische Prinzip anwenden: wie im Großen, so im Kleinen. Die Bewegung im Kleinen habe ich gerade als innerkörperliche Prozesse beschrieben, dieses ständige Gewusel in unseren Zellen. Die Gestirne auf ihren Wegen können wir als Bewegung im Großen betrachten. Somit sortiert sich der Mensch als Ganzes ein in diese nimmer ruhende Bewegung der Schöpfung. Dabei bewegt sich fast alles zyklisch, ähnlich wie sich ein- und ausdrehende Spiralen.

Alles in der Schöpfung ist dual, so wie plus und minus, oder Yin und Yang. Beides ist jeweils im Gleichgewicht. Das Kommen und Gehen der Meere ist sowohl zeitlich als auch energetisch gleich groß, und damit ausgewogen. Ich bin zutiefst überzeugt, dass wir diese Balance bzw. Ausgeglichenheit auch auf unsere körperliche Bewegung anwenden müssen. Naturgesetzte können wir weder auf dem Sofa verschlafen, noch vor dem PC wegklicken. Die Flut kommt 6 Stunden und geht 6 Stunden. Vielleicht wäre dieser für uns Menschen ein angenehmer Rhythmus von Bewegung und Ruhe. Aber ein Leben völlig in Einklang mit der Natur ist uns wohl zurzeit nicht möglich. Wir müssen Kompromisse suchen. Unser Alltag, der Job und das gesellschaftliche Umfeld geben die Rahmendaten vor. Aber für Alles, was innerhalb unserer Wahlmöglichkeit liegt, sind wir auch verantwortlich. Aus der Erkenntnis erwächst die Verantwortung. Am Orakel von Delphi steht: Erkenne Dich selbst! Viele Menschen und ganz besonders die spirituellen Menschen tun dies nur in die eine Richtung, zur Vergeistigung. Diese Sichtweise werden wir in einem Artikel über Meditation vertiefen. Hier wollen wir in den Tiefen der Materie verbleiben, und

Materie schwingt! Somit möchte ich die Überleitung schaffen zu den verschiedenen Bewegungsformen, und zu meinem Lieblings-Sportgerät - dem Minitrampolin.

Selbst unsere Kinder sind heute oftmals zeitlich so eingespannt, dass ein natürlicher Wechsel von Bewegung und Ruhe kaum mehr gegeben ist. Eltern sollten jede Gelegenheit nutzen, und ihre Kinder zu Bewegung an frischer Luft animieren. Bewegungslust kommt von Bewegung.

Es wird immer öfter über gesundheitliche Störungen bei unseren Kindern durch Bewegungsmangel berichtet. Wenn man diesen Berichten glaubt, ist festzustellen, dass unsere Kinder immer dicker werden, sie können kaum noch geradeaus laufen, von klettern, hüpfen, rollen etc. gar nicht erst zu sprechen. Um dies zu beurteilen, fehlen mir die Fachkenntnisse, meine Beobachtungen scheinen dies aber zu bestätigen. Wer sich etwas weiter mit diesem Thema beschäftigen möchte, trifft auf Stichworte wie: nachlassende koordinative und konditionelle Fähigkeiten, Kinderdiabetes, mangelnde Entwicklung des Skelettsystems, der Muskulatur, der Körperhaltung und Motorik bis hin zu Nachteilen beim Herzkreislaufsystem. Durch Bewegung lernen Kinder ihre Umwelt zu erfahren, was zum Aufbau wichtiger Nervenverbindungen beiträgt.

Ein sehr guter Kompromiss zwischen individueller Bewegung und gemeinschaftlicher Aktivität sind Sportvereine (spielend im Rudel lernen). Besonderen Wert möchte ich hier auf Ausgewogenheit legen. Viele Menschen neigen dazu, die knappe Zeit für Sport durch Intensität und Härte auszugleichen. Aber ein verhärteter Muskel ist kein gesunder Muskel. Ich denke, wesentlich mehr Menschen werden gesund alt durch Tai Chi als durch Kraftsport oder Marathon. Heute wissen wir aus vielen Untersuchungen, dass Hochleistungssportler insbesondere in Sprintdisziplinen gegenüber bösartigen Erkrankungen gefährdeter sind als Sportler, die ihren Sport moderater betreiben. Beim Sport ist es also nicht viel anderes als bei Alkohol oder anderen Giften: Die Dosis macht's. Weiche, fließende Bewegungen im Einklang mit den natürlichen Rhythmen scheinen mir das Geheimnis zu sein. Ich selbst bin viele Jahre lang täglich gejoggt, bis ich in einem Vortrag von Gert von Kunhardt das 'joggeln' kennen gelernt habe. Es geht hierbei um das natürliche Laufen in Einklang mit dem Herzschlag und der Atmung. Vereinfacht könnte man sagen, laufe nur so schnell, dass Du Dich jederzeit dabei unterhalten kannst, oder Singen oder Gedichte lernen :-). Sport ist am gesündesten, wenn man dabei nicht schwitzt. Dies dreimal in der Woche mindestens eine halbe Stunde, wäre schon ein toller Schritt zum Wohlfühlen im eigenen Körper. Was aber, wenn selbst diese Zeit nicht zur Verfügung steht? Keine Zeit und trotzdem fit?

Ganz klar: Ja! Ich kenne für diese Situation nichts Besseres als das Schwingen auf dem Minitrampolin. Gemeint sind damit Zimmertrampoline mit ca. 1 Meter Durchmesser und einer Höhe von gut 30 cm. Die Besonderheit liegt hierbei in der Bespannung mit einer elastischen Matte und extra weichen Gummibändern. Dies ermöglicht ein ungemein weiches und harmonisches Schwingen. Zur Abgrenzung zum klassischen Trampolin mit Spiralfedern möchte ich kurz in die Technik abschweifen. Man kann Trampoline auch mit recht weichen metallischen Spiralfedern ausstatten. Aber eine Feder kann sich immer nur bis zu einem bestimmten Punkt dehnen. Dann muss die Umkehrung der Bewegung erfolgen. Bei dem Material Metall ist dieser Punkt sehr hart. Dort ist Stopp, sonst gibt es eine nicht revidierbare Überdehnung oder Federbruch. Gerade die Härte dieses Umkehrpunktes ist aber das Problem. Beim Springen auf solchen Trampolinen ist das Ende des Federweges ein kurzer und sehr harter Moment, der zwangsläufig auf die Bewegung des Nutzers zurück schlägt. Die Belastungen wirken auf uns wie Hammerschläge von unten, wesentlich stärker, als wenn wir auf harten Boden Seil hüpfen würden. Hier haben

wir die natürliche Dämpfung durch die Fußgelenke. Ein plötzlicher Stopp durch die Metallfeder ist aber wie ein Momentimpuls, viel zu plötzlich und zu kurz, als das der Körper etwas ausgleichen könnte. Diesen Exkurs zu Trampolinen habe ich ganz bewusst gemacht, da beide hier beschriebenen Trampolinsysteme völlig unterschiedliche Wirkungen haben, und ich Metallfedertrampoline auf keinen Fall empfehlen möchte. Auch wenn bei unseren amerikanischen Freunden das Springen auf diesen Trampolinen schon fast ein Volkssport ist, das sogenannte Trimlinieren. Im Internet lässt sich dazu weiteres Material finden.

Seit ca. 14 Jahren mache ich täglich meine Übungen auf einem MediSwing (heute Bellicon), also einem superweichen Trampolin. Wie kam es dazu? Meine Frau hatte damals plötzlich den sogenannten Drehschwindel bekommen. Das bedeutet, sobald sie sich aufrichtete, wurde ihr schwindelig. Die Ärzte hatten zwar verschiedene Erklärungen dafür, aber es war keine Heilmethode bekannt. Meine Frau musste eine Halskrause tragen, und bewegte sich immer an der Wand entlang. Eine Ärztin hatte von verrutschten Kristallen im Gehörgang gesprochen, und ihr eine 'Rollkur' empfohlen, wo Frau sich aufs Sofa setzt, und sich abwechselnd nach links und rechts umfallen lässt.

Der berühmte Zufall führte mich zu einem Seminar, wo einer der Teilnehmer von ähnlichen Erfahrungen bei seiner Frau berichtete. Diese war deswegen schon als unheilbar berufsunfähig eingestuft worden. Er hatte damals ein MediSwing gekauft, und seine Frau ist darauf vollständig ausgeheilt. Voller Enthusiasmus wollte ich es ihm gleichtun, und habe mir so ein Trampolin bestellt. Die Ärzte meiner Frau haben aber die Hände hochgerissen, nein, bloß nicht, wer weiß, was dann noch passiert....

Es hat viele Tage gedauert, bis ich mich mit meinem dicken Kopp durchsetzen konnte. Ich habe sie an beiden Oberarmen festgehalten, und dann haben wir eine Minute geschwungen. Am nächsten Tag wieder, dann 2 Minuten, dann 2-mal am Tag, dann öfter und länger. Na ja, den Rest können Sie sich denken. Kurz danach konnten wir unseren geplanten Urlaub in Österreich antreten, und meine Frau konnte jeden Gipfel besteigen.

Obwohl wir damals eine sehr kleine Wohnung hatten, wurde das Trampolin nach der Morgenübung nicht hinter den Schrank geschoben, sondern bleibt im Wohnzimmer stehen. Nichts ist besser, als eine Anspannung von Kopf und Nacken einfach in die Matte zu schwingen. Oder nach Feierabend ganz bewusst die Schultern fallen lassen, damit die natürliche Ordnung im Nacken sich zurechtrückt.

Seit dem entscheide ich beim Autokauf auch danach, daß mein Trampolin in den Kofferraum passt. Eine Woche irgendwo zum Lehrgang zu sein, und sich dabei kaum bewegen zu können, ist für mich eine Qual.

Das Trampolin-Schwingen ist eine sehr wirkungsvolle und zugleich sanfte Methode des Ganzkörper-Trainings und der ganzheitlichen Gesundheitsprävention. Für Bewegung auf dem Trampolin findet sich immer Zeit, selbst unter Zeitdruck und Dauerstreß. Dies liegt vor allem an dem spielerischen Charakter dieses Sportgerätes. Es bedarf keinerlei Vorbereitung, man muss sich nicht umziehen und hinterher nicht duschen. Idealerweise steht ihr Hometrampolin so platziert, dass sie oft daran vorbei kommen. Es ist so einfach, kurz darauf zu steigen, und zwei Minuten Ablenkung zu finden. Nahezu alle andern bekannten Fitnessgeräte bekommen nach kurzer Zeit den Charakter eines Folterinstrumentes. Nicht so das BelliSwing. Es lockt und motiviert, weil es uns ständig an die unbeschwerte Kindheit erinnert. Das kurzzeitige Aufheben der Schwerkraft scheint alle Lasten von uns zu nehmen.



Das klingt natürlich alles recht angenehm und locker, was aber hat dies mit ernsthaftem Sport oder überhaupt der Gesunderhaltung zu tun?

Rebounding auf einem Minitrampolin, das sanfte Schwingen, entspannt und ist ein den ganzen Körper aktivierendes Gesundheitsprogramm für alle Altersstufen. Die längeren, gleichmäßigen Schwingbewegungen bewirken segensreiche Aktivierungen aller Körperfunktionen. Bei regelmäßigem Training von beispielsweise täglich 2-mal fünf Minuten kann sich jeder Mensch, unabhängig von seinem Einstiegszustand, körperlich und geistig fit halten.

Die Hauptarbeit übernimmt dabei die Schwerkraft mit ihrer rhythmischen Änderung. Am unteren Umkehrpunkt der Schwingung haben wir einen Moment der höchsten Schwerkraft, während am oberen Umkehrpunkt tatsächlich ein winziger Moment der Schwerelosigkeit eintritt. Diesem Wechsel von Be- und Entlastung können sich kein Muskel, kein Organ und keine Zelle entziehen. Wir können uns vorstellen, daß am unteren Punkt sämtliche Körperzellen etwas zusammen gepresst werden, und Schlacken treten aus der Zelle aus. Im oberen Moment können sich alle Zellen weiten und öffnen, und damit kann Sauerstoff und Nährflüssigkeit eintreten. Man kann sich dies bildlich wie einen verschmutzten Schwamm vorstellen, den wir unter Wasser regelmäßig zusammen pressen und aufgehen lassen. Schrittweise würde dieser Schwamm allen Schmutz aus sich heraustransportieren, und sich mit frischem Wasser füllen. Diese Pumpwirkung ist der Hintergrund, warum schon nach sehr kurzem Training auf dem Trampolin das Körpergewebe wunderbar mit Sauerstoff angereichert ist. Man sagt, schon fünf Minuten leichtes Schwingen schafft mehr Sauerstoff in den Körper, als ein 3.000 Meter Lauf, ohne den vergleichbaren Energieverbrauch. Dieser Sauerstoffüberschuß ist wie ein Energiespeicher für die nächsten Stunden. In diesem Zusammenhang können wir eine zweite Besonderheit registrieren. Durch diesen Prozeß der gleichmäßigen An- und Entspannung kann unser Knorpelgewebe intensiv mit Nährflüssigkeit durchströmt werden. Dies ist ein Segen für alle Bandscheiben. Menschen mit kaputten Knien und anderem Gelenkverschleiß können oftmals eine deutliche Reduzierung ihrer Schmerzen erleben. Analog dazu wird auch die Lymphdrainage angeregt.

Es folgt eine kleine Auflistung aus der Vielzahl der positiven Effekte:

- allgemeines Muskeltraining, verbesserte Gesamtkondition,
- Herz-Kreislauf-Training ohne Überlastung,
- rechte und linke Gehirnhälften werden synchronisiert,
- Training und Lockerung der Rückenmuskulatur, ebenso in Nacken und Hals,
- Stärkung und Schmierung der Gelenke,
- Aktivierung des Stoffwechsels inkl. Abbau von Ablagerungen,
- Lymphdrainage mit Stärkung des Immunsystems,
- Vorbeugung von Osteoporose, Aufbau von Knochenmasse,
- sanfter und gleichmäßiger Abbau von Übergewicht,
- fröhlicheres Alltagsleben ganz entspannt.

Das Trampolinschwingen scheint in der Tat außerordentlich empfehlenswert zu sein. Mittlerweile gibt es sehr viele Erfahrungsberichte und umfangreiche wissenschaftliche Studien. Diese und viele weitere Informationen sowie Bestellmöglichkeiten finden Sie unter: http://www.bellicon.de/de_de/bleib-fit/ sowie in der Literatur.

Zum Abschluss noch ein paar persönliche Gedanken. Wenn man so ein Trampolin bei einer Familienfeier aufbaut, sind natürlich alle Kinder sofort begeistert, und schwer zu bremsen. Die Erwachsenen sind eher distanziert und brauchen viel gutes



Zureden. Dann lässt sich zwischen den Generationen ein wesentlicher Unterschied bemerken. Wenn ein Kind auf dem Trampolin springt, kann man einfach sagen, bitte nun auf einem Bein – klappt, dann schließe die Augen – klappt, kein Problem für die Kinder. Die gleiche Forderung an einen Erwachsenen gestellt, und zack – schon liegt er im Grünen. Was will ich damit sagen? Wir verlieren im Laufe der Jahre offensichtlich unseren Gleichgewichtssinn. Aber nur, weil wir keine Kinderspiele mehr machen, kann ich mir nicht vorstellen, daß wir keinen Gleichgewichtssinn mehr brauchen. Vielleicht liegt gerade hierin der Schlüssel zu vielen Seniorenstürzen mit bösen Knochenbrüchen. Es gibt kaum etwas, wovor unsere Senioren sich so fürchten, wie dem Oberschenkelhalsbruch.

Die Engländer sagen ‚use it, or lose it‘. Die Natur ist effektivitätsorientiert. Alles, was nicht benutzt wird, fliegt raus. Wir sind so stark, wie unser schwächstes Bauteil. In diesem Sinne möchte ich motivieren, nicht nur jeden

Muskel im Training zu halten, sondern auch unseren Gleichgewichtssinn. Bleib flexibel und habe Spaß.

herzlichst

Frank Sohr

Copyright: Frank Sohr www.hifas.eu

Bei Verwendung des Textes bzw. von Auszügen erbitte ich die Angabe der Quelle