Bewegung im Fluss

Berühre deine Grenzen sonst kommen sie zur dir

Karl Doppler

Was genau meine ich mit dieser Aussage?

Das menschliche Überleben ist seit Anbeginn auf Energieeffizienz eingerichtet. Bei länger währenden Katastrophen und/oder Hungerphasen wurde die Aktivität so weit abgesenkt, dass wir über längere Zeit unser Dasein sichern konnten (mehr dazu in der Sonderausgabe des VNL). Andererseits wurden wir durch die Anforderungen, die unser Leben in der Natur mit sich brachte, auch reichlich gefordert. Unterschiedliche für das Überleben erforderliche Aufgaben galt es zu meistern.

Wie im Rhythmus von Tag und Nacht sind wir dementsprechend an einen Wechsel aus Aktivität und „Passivität gebunden. Was passiert aber mit unserem Dasein, wenn wir die Phasen der Aktivität in andere Bereiche verschieben oder zu reduzieren beginnen?

Hierzu eine kurze Auflistung der beobachtbaren Veränderung unserer „Wachphase" im Vergleich zu vor 200 Jahren.

Einst:

- Ein Großteil der Bevölkerung war in der Landwirtschaft oder in körperlich fordernden Berufssparten vertreten!
- Die Technisierung/Automatisierung war zum Großteil nicht vorhanden. Alles musste per Hand auf vergleichsweise einfache Art erledigt werden.
- Supermärkte und Einkaufszentren waren nicht vorhanden. Das heißt, ein Großteil der täglichen Notwendigkeiten musste selbstständig erzeugt werden!
- Moderne Transportmittel waren unbekannt. Der Löwenanteil der Wegstrecken wurde zu Fuß zurückgelegt -…

Heute:

- Nach dem Industriezeitalter leben wir nun im Informationszeitalter. Nicht nur im beruflichen Alltag befinden wir uns sehr häufig in sitzender Position (ich schreibe diesen Artikel ja auch nicht gehend 😉)
- Alltägliche Notwendigkeiten werden maschinell in Produktionsstraßen gefertigt, sie sind in jedem Ort im Supermarkt erhältlich oder werden per Lieferservice bis vor die Haustüre geliefert.
- Längere Strecken ohnehin, aber auch Kurzstrecken werden meist per Auto oder öffentlichem Verkehrsmittel zurückgelegt.
- …

Diese Aufzählung können Sie zu Hause gerne beliebig fortsetzen. Prinzipiell kristallisiert sich bereits nach kurzer Betrachtungsweise der Kernpunkt heraus, dass unser Bewegungsverhalten hinsichtlich Quantität (Menge) und Qualität erhebliche Einbußen erlitten hat!

In weiterer Folge möchte ich mich näher mit den qualitativen Aspekt beschäftigen. Nicht dass die Bewegungsmenge für unser Wohlbefinden unwichtig wäre, jedoch ist die Bewegungsqualität der am meisten vernachlässigte Anteil!

Was verstehen wir unter qualitativ hochwertiger Bewegung?

Eine qualitativ hochwertige Bewegung orientiert sich an der menschlichen Anatomie und an dem Gravitationsfeld der Erde.

Sämtliche Lebewesen auf der Erde sind an die Schwerkraft angepasst und können diese zur Fortbewegung heranziehen. Es scheint jedoch, dass der Mensch als einzige Spezies mit zunehmendem Lebensalter verlernt, dies effektiv umzusetzen.

Hierzu eine kleine Bewegungsübung zum Experimentieren für den Alltag:

Übungsvariante 1: Die Füße stehen parallel, die Schulter leicht nach vorne gerollt. Beginnen Sie nun zu Gehen, indem sie zuerst den Oberkörper nach vorne verlagern.

Übungsvariante 2: Die Füße stehen parallel, der Brustkorb ist leicht nach vorne geschoben. Schieben Sie nun die Körpermitte nach vorne, und behalten Sie diese Tendenz während des Gehens bei!

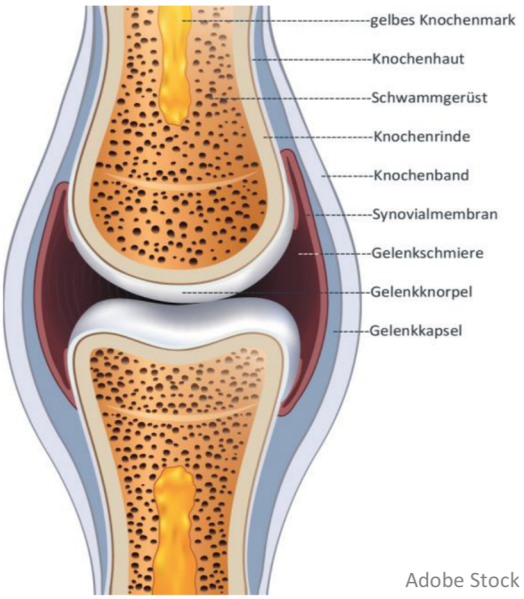
Haben Sie Unterschiede verspürt? In der ersten Variante kämpfen wir gegen die Schwerkraft, werden von ihr in Richtung Boden gezogen. In Variante 2 hilft uns die Schwerkraft, die Wirbelsäule richtet sich automatisch auf und wird entlastet, unsere Fortbewegung erfolgt zielgerichtet!

Anmerkung: Je höher das Alter voranschreitet, desto mehr neigen wir zu einem vorgebeugten Gangbild (Variante 1)! Vielleicht hat dies mit unserer gegenwärtigen Sitzkultur zu tun, vielleicht aber auch mit der Einstellung, mit der wir dem Leben entgegentreten. Früher wurden wichtige Entscheidungen von Entscheidungsträgern getroffen. Diese waren Könige, Gelehrte, Geistliche ... Einem Bürger von niedrigem Rang war es nicht gestattet, über wichtige Entscheidungen nachzusinnen! Ging man früher in einer unpassenden Körperhaltung (Variante 2) als Bittsteller zu einem König, so war dies eine Anmaßung und eventuell mit Strafmaßnahmen verbunden. Denn der König und auch andere Entscheidungsträger wussten, dass wir nur mit der entsprechenden Haltung entscheidungsfähig sind. Deswegen war diese lediglich einer kleinen Gruppe von Menschen vorbehalten, die restliche Bevölkerung musste katzbuckeln.

Ihrer Gesundheit und Ihrer persönlichen Entwicklung zuliebe können Sie beginnen, auf Ihre körperliche Haltung zu achten.

Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.

Henry Ford



Adobe Stock

Was ist nun weiters zu beachten, wenn wir an unseren qualitativen Bewegungsmöglichkeiten arbeiten wollen?

Um dies näher zu ergründen, müssen wir bei unseren Überlegungen unsere Skelettstruktur und die dazugehörigen muskulär-faszialen Bewegungskomponenten miteinbeziehen. Wie in Abbildung 1 ersichtlich, sind die Gelenksflächen von einer hyalinen Knorpelschicht überzogen. Umschlossen wird das Gelenk von der Kapsel, die auf der Innenseite mit der Gelenksinnenhaut (Synovialis) ausgekleidet ist. Diese versorgt die Gelenksschmiere, welche wiederum die Nährstoffe an den Gelenksknorpel weitergibt. Um die Knorpelernährung zu gewährleisten, müssen alle Knorpelflächen regelmäßig be- und entlastet werden. Hier liegt aber der sprichwörtliche Hund begraben.

Durch unseren Bewegungsalltag werden nur Teile der Knorpeloberfläche belastet, ein großer Teil kommt nicht in den Genuss der für die Ernährung wichtigen Druckkräfte. Dieser Bereich hungert, obwohl Nährstoffe vorhanden sind!

Ein Knorpelgebiet, das nicht ausreichend versorgt wird, nimmt an Dicke ab, wir können dies als Inaktivitätsarthrose bezeichnen.

Jene Bereiche im Gelenk, die belastet werden, haben in weiterer Folge das Problem der Überlastung.

Wenn wir die Bewegungsmöglichkeiten unserer Gelenke nicht regelmäßig endgradig nutzen, vermindern sich auch die Möglichkeiten der gelenksumgebenden Struktur. Im Klartext bedeutet dies, dass die Muskulatur, die faszialen Strukturen und die Gelenkskapsel an Nachgiebigkeit einbüßen. Dies ergibt eine Druckzunahme in den betroffenen Gelenken. Somit wird mehr Knorpel „abgerieben", als der Körper imstande ist, wieder aufzubauen. Wir können somit eine Arthrose durch Nichtbelastung oder durch permanente antrainierte Überbelastung erzeugen.

Stellen Sie sich diese Veränderung wie eine Art Korsett vor. Jedes Jahr wird dieses Korsett durch die dem Körper auferlegten Einseitigkeiten bzw. mangels Ausgleich etwas enger geschnürt. Nach Jahrzehnten dieser Entwicklung gleicht der vormals anpassungsfähige Muskelmantel einer Ritterrüstung, schwer und unbeweglich. Abgesehen von den Auswirkungen auf die Gelenksstruktur und auf die Wirbelsäulengesundheit hat diese Ritterrüstung weitgehende Auswirkungen auf unser Wohlbefinden:

- Ein Zuviel an Muskelspannung kann den Blutdruck erhöhen (der Gefäßqueerschnitt kann durch verspannte Muskeln vermindert werden, als Ausgleich, um die dahinter liegenden Gebiete zu versorgen, muss der Körper den Blutdruck steigern).

- Die Muskelspannung ist auch imstande, Nerven zu komprimieren, mit der Folge von eingeschlafenen Händen/Füßen und Ansteuerungsschwierigkeiten (das Einschlafen der Hände während der Nacht hat oftmals eine verspannte Brustmuskulatur als Ursache).

- Im Gelenksbereich, wo die Sehnen über den Knochen geführt werden, sind diese in Sehnenscheiden eingebettet, um die auftretenden Reibungskräfte auszugleichen. Ein Zuviel an Muskelspannung erhöht die Reibung in diesen Bereichen. Eine Sehnenscheidenentzündung kann das Ergebnis sein.

- Der lymphatische und venöse Rückfluss wird ebenfalls durch ein Zuviel an Muskelspannung beeinträchtigt: Der Stoffwechsel der betroffenen Körperzellen wird erschwert, wenn die Ausscheidungsprodukte nicht entsprechend abtransportiert werden.

Wie Sie ohne Schwierigkeiten erkennen können, hat ein einseitiger Alltag einiges an negativen Auswirkungen zu bieten!

Die folgenden Abbildungen dienen Ihnen als Test, Ihre körperlichen Möglichkeiten zu überprüfen!

Bewegungstest Hock-Variationen: 1 2 3

Die Ausführung erfolgt langsam und natürlich auf eigene Verantwortung.

Besondere Vorsicht ist nach Operationen, bei akuten Verletzungen, künstlichen Gelenken oder Gelenksversteifungen geboten. In diesem Fall ersuche Ich Sie, zuerst einen erfahrenen Therapeuten oder Arzt aufzusuchen!

Bewegungstest Handgelenk:

Bewegungstest Vor- und Rückbeuge:

Tipps für den Alltag:

- Versuchen Sie, Routinen zu durchbrechen. Entdecken Sie neue Strecken zum Spazieren gehen oder Nordic Walken, gehen Sie kurze Strecken zu Fuß, entdecken Sie das Fahrrad als Lastenesel wieder, seien Sie kreativ beim Kochen, treffen Sie sich mit Freunden statt des Fernsehens, machen Sie einen Morgenspaziergang anstatt sitzend Sudoku zu lösen …

- Verwenden Sie bewusst für Alltäglichkeiten die andere Hand (Zähne bürsten, Haare kämmen, putzen) ...

- Suchen Sie sich eine körperliche/-intellektuelle/emotionale Beschäftigung, die Sie bis ins hohe Alter weiterentwickeln können.

Gute Möglichkeiten hierzu: Ein Musikinstrument lernen, Fremdsprachen, Kampfkunst. Versuchen Sie nicht, sich über Sportarten zu definieren, die hauptsächlich auf Kraft, Geschwindigkeit oder Ausdauer basieren. Diese Aspekte sind natürlich nicht zu vernachlässigen, sollten jedoch auch nicht überbewertet werden.

- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung, bringen Sie den Körperschwerpunkt beim Sitzen, Gehen und Stehen nach vorne. Beginnen Sie, die Schwerkraft zu nutzen, anstatt dagegen anzukämpfen (auch ein Fisch kämpft nicht gegen das Wasser).

- Verändern Sie Ihr Denken: „Ich muss“, „Ich soll“, können Sie aus Ihrem Denken schrittweise entfernen. Ersetzen Sie dies durch ein gewinnbringendes „Ich darf“, „Ich will".

Tanz

Musik

Wing Tsun Kampfkunst

Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.

Gotthold Ephraim Lessing

Ich wünsch Ihnen viel Erfolg beim Erreichen Ihrer Ziele!

Karl Doppler

Wandern fotos brigitte ablinger

o
t
t
h
o
l
d

E
p
h
r
a
i
m

L
e
s
s
i
n
g