

## Genussvolle Bewegung im Alter – Ein scheinbarer Widerspruch?



*WTU Wing Tsun – Jung und Alt beim gemeinsamen Training...*

Was verstehen Sie unter genussvoller Bewegung? Ist dies lediglich eine Bewegung, die schmerzfrei möglich ist, oder muss noch mehr vorhanden sein, um von Genuss zu sprechen? Eine natürliche, dem Menschen innewohnende Bewegung ist leichtgängig, ästhetisch, koordinativ ausbalanciert und perfekt an das Gravitationsfeld der Erde und die natürliche Umgebung angepasst.

Die Realität zeigt oftmals ein anderes Bild. Je fortgeschrittener das Alter, desto mehr Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und „Gebrechlichkeiten“ treten zutage. Ist dies eine natürliche Entwicklung, sind wir aufgrund der steigenden Lebenserwartung dazu verdammt, Schmerz erleiden zu müssen?

Vergleichen wir diese Entwicklung mit dem tierischen Alterungsprozess, so zeigt sich ein anderes Bild. Am Beispiel einer Katze wird dies besonders gut ersichtlich. Wenn eine Katze auf einen Tisch springt oder auf einen Baum klettert, erkennen wir wenig Unterschied, ob die Katze jung oder alt ist. Selbstverständlich sieht das äußere Erscheinungsbild anders aus, die Bewegung ist möglicherweise etwas langsamer, jedoch in gleichem Maße leichtgängig und ästhetisch, und auf alle Fälle schmerzfrei. Anders verhält sich der Vergleich eines Kindes mit dem eines älteren Menschen. Begibt sich ein Kind auf den Boden, so ist dies eine leichte und fließende Bewegung. Im fortgeschrittenen Alter wird diese Bewegung zunehmend steifer, kraftraubender und eventuell nur mehr mit Hilfsmitteln, wie einem beigeestellten Stuhl, möglich. Warum durchläuft unser Bewegungsapparat einen anderen Alterungsprozess als der unserer Haustiere (überzüchtete und überfütterte Lieblinge ausgenommen ☺)? Ist dies von der Natur so vorgesehen, oder haben wir im Vergleich zu unseren nächsten Ver-

*...damit wir  
bemerken, dass  
eine Änderung in  
unserem  
Verhalten  
notwendig ist.*

wandten, den anderen Säugetieren, etwas Grundlegendes falsch verstanden?

Ein großer Unterschied zwischen uns und anderen Säugern ist, dass bei den Tieren sämtliche Nervenbahnen, welche die jeweilige Spezies benötigt, bereits von Beginn an aktiviert sind. Jeder kennt das Bild. Ein Kalb wird geboren, es steht nach kurzer Zeit auf den Beinen und bewegt sich eigenständig. Bis ein menschlicher Neuankömmling diese Fähigkeit erlangt, vergeht erheblich mehr Zeit.

Da beim menschlichen Körper von Beginn an nur sehr wenige dieser Nervenbahnen aktiviert sind, müssen wir alles auf mühevoller Art durch Versuch und Irrtum erlernen. Was anfangs als Nachteil gesehen werden könnte, ist jedoch unser größter Vorteil. Ein Tier kann nur jene Fähigkeiten erlangen, welche durch die angeborenen Nervenbahnen und Vernetzungen im Körper möglich sind. Anders ausgedrückt: Eine Katze kann nur eine Katze werden, mit den Möglichkeiten, die einer Katze innewohnen, auch wenn sie gerne etwas anderes geworden wäre. Dies limitiert ihre Möglichkeiten! Allerdings bewegt sich die Katze ihrer Art entsprechend und weiß intuitiv, was der Katzenkörper benötigt, um einwandfrei zu funktionieren.

Der Mensch hingegen trägt ungeheures Potential in sich. Am Anfang ist wenig vorhanden, die Nervenbahnen und deren Vernetzung mit den sich daraus ergebenden Fähigkeiten, die wir im Laufe unseres Lebens entwickeln können, sind aber beinahe unerschöpflich. Wir können Klavier spielen, tanzen, klettern, Maschinen reparieren, schreineren, putzen, Fußball spielen, Dach decken und eine Mona Lisa malen ... Wenn wir die nötige Entwicklungsarbeit in unseren Körper investieren, können wir beinahe alles erlernen.



***Was ist nun das große Problem an diesen Entwicklungsmöglichkeiten?***

Wir neigen dazu, uns in eine bestimmte Richtung zu spezialisieren, einerseits aufgrund individueller Interessen, großteils aber auch durch die Umgebung vorgegeben. Eine vorgegebene Spezialisierung sind beispielsweise unsere Arbeitsplätze mit den daraus resultierenden einseitigen Bewegungsmustern und Körperhaltungen. Eine unausgeglichene Einseitigkeit in der Bewegung bedeutet immer, dass unser Bewegungsapparat eine dementsprechende Körperstruktur aufbaut. In der Regel werden je nach Anforderung Strukturen stärker, schwächer, länger oder kürzer. Überschreiten diese einseitigen Belastungen ein Toleranzmaß, entstehen Schmerzen in den Gelenken und der Wirbelsäule.

Nun ist es von Bedeutung zu verstehen, wie Schmerzen überhaupt entstehen. Die Einteilung kann grob in zwei Schmerzarten erfolgen. Die erste Variante ist jene, die wir bereits in früher Kindheit erfahren, beispielsweise wenn ich mit dem Schienbein gegen etwas Hartes trete, entsteht Schmerz, ebenso wenn ich auf die heiße Herdplatte greife, auch Abschürfungen tun weh. In diesen Fällen wird der Schmerz von der verletzten oder gefährdeten Region an das Gehirn übermittelt, und wir können darauf reagieren und daraus lernen. Die zweite Art von Schmerzen erfahren wir erst später im Erwachsenenalter. Zum ersten Mal entstehen Schmerzen ohne eine direkte Ursache. Die Kniegelenke schmerzen beim Bergabwandern, die Wirbelsäule schmerzt beim längeren Stehen, die Migräne kommt und geht je nach Wetterlage. Scheinbar hilflos

dieser Entwicklung ausgeliefert, beginnt nun der Spießrutenlauf von einem Arzt zum nächsten, verschiedene Therapeuten werden aufgesucht, und die Apotheke kreuzt immer häufiger unseren Weg. Will man nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein und ursächlich arbeiten, so muss verstanden werden, wie diese Art von Schmerzen entsteht. Im gesamten Körper befinden sich Rezeptoren, welche dem Gehirn den aktuellen Ist-Zustand übermitteln. Diese Fühler messen permanent Temperatur, Spannung, Druck, etc. und übermitteln diese in Echtzeit an unseren Denkapparat. Dieser interpretiert die ankommenden Daten und entscheidet nun, ob alles in Ordnung ist oder ob der Körper gefährdet ist, ob beispielsweise eine Arthrose droht. Ist Letzteres der Fall, so muss dies in unsere Aufmerksamkeit dringen, damit wir bemerken, dass eine Änderung in unserem Verhalten notwendig ist. Da wir keine Warnlampen, ähnlich einer Maschine, besitzen, auf die wir reagieren können, treten Schmerzen auf, wenn eine Schädigung droht. Diesen nervigen, weil offenbar grundlos entstehenden Schmerz gilt es nun zu entschlüsseln, damit wir die nächsten Aktionen sinnvoll planen und umsetzen können. Wenn dieser Schmerz eine Warnung auf einen bevorstehenden Schaden darstellt, welchen Sinn haben dann Schmerzmittel, welche diese sinnvolle Warnung unterdrücken?

Die Beantwortung überlasse ich dem geschätzten Leser 😊.

*Schmerz entsteht aus einer einseitig antrainierten Körperstruktur, welche in der Lage ist, uns zu schädigen. Befunde wie Arthrose, Bandscheibenvorfälle, eingeklemmte Nerven und angebliche Entzündungen haben mit dem Schmerz normalerweise sehr wenig zu tun.*

Halten Sie nun kurz inne, dann lesen Sie den letzten Absatz nochmals kurz durch, wundern oder ärgern Sie sich darüber, und lesen Sie anschließend weiter. Da dieser Absatz die Kernaussage des gesamten Artikels beinhaltet, wird dieser im Folgenden anhand zweier Beispiele untermauert, es wird versucht darzustellen, warum die gängigen Befunde äußerst wenig mit den empfundenen Schmerzen zu tun haben.

*Erfundenes Patientenbeispiel Nr.1 (in der Praxis in dieser oder ähnlicher Form häufig anzutreffen):*

Ein älterer Herr kommt mit Schmerzen im rechten Kniegelenk zur Untersuchung. Diese Schmerzen sind seit zwei Jahren bekannt und verschlimmern sich vor allem bei kaltem Wetter und beim Bergabwandern. Laut Röntgenbild wird eine ausgeprägte Arthrose rechtsseitig festgestellt, woraufhin als Vorsorgemaßnahme auch das linke Kniegelenk geröntgt wird. Das Ergebnis: Beide Kniegelenke weisen eine ähnliche Abnutzung auf, aber nur das rechte Kniegelenk schmerzt. Die Frage an den Leser: Wenn beide Gelenke gleich abgenutzt sind, warum schmerzt nur die rechte Seite?

*Erfundenes Patientenbeispiel Nr.2 (ebenfalls in dieser oder in ähnlicher Form bekannt):*

Eine Frau klagt seit einem Monat über Leistschmerzen, woraufhin ein Röntgenbild angefertigt wird. Dieses zeigt eine Arthrose im fortgeschrittenen Stadium, welche für die Schmerzen verantwortlich gemacht wird. Eine weitere Frage zum angeregten Nachdenken:

*War die Arthrose vor einem Monat weniger schlimm?*

Aus beiden Patientenbeispielen wird ersichtlich, dass Gelenksabnutzungen nicht zwangsläufig Schmerzen verursachen, daher muss ein anderer Mechanismus als schmerzauslösend in Betracht gezogen werden.



*WTU Health – vorbeugend rückbeugen...*

Betrachten wir den Menschen in Bezug auf seine Entwicklung über längere Zeit, so erkennen wir, dass Bewegung für unser Überleben früher eine nicht abwendbare Notwendigkeit darstellte. Wir waren in der Natur unterwegs, fühlten uns mit ihr verbunden und mussten eine Vielzahl an Fähigkeiten entwickeln, um unser Überleben zu sichern. Zu diesen gehörten: Jagen, Sammeln, einen Unterschlupf bauen, handwerklich geschickt sein, sich verteidigen können, klettern, u.v.a.m. Wir erkennen also, dass unser Körper über sehr lange Zeit auf vielseitige Bewegung hin angepasst wurde.

Die Bewegungsanforderungen formten also unseren Körper, und zwar auf all unseren Funktionsebenen, dies betrifft mehr als nur den reinen Bewegungsapparat.

Der Mensch besteht aus zwölf Funktionsebenen (Skelett-, Muskel-, Nerven-, Hormon-, Herz-Kreislauf-, Atem-, Verdauungs-, Ausscheidungs-, Fortpflanzungs-, Immun-, Bindegewebe- und Energiesystem). Wenn wir durch unsere notwendigen Bewegungen geformt wurden, bedeutet dies im Umkehrschluss auch, dass unser Organismus nur dann einwandfrei funktionieren kann, wenn wir uns alle erforderlichen Bewegungsreize zuführen. Davon ist der heutige Zivilisationsmensch sehr weit entfernt. Bewegungen, die früher für das Überleben essentiell waren, sind heute nicht mehr notwendig. Das Essen wird im Supermarkt gekauft, und nicht geerntet oder gejagt. Wie vorhin festgestellt, führt eingeschränktes Bewegungsverhalten zu einer unausgeglichene Körperstruktur. Diese ist nun in der Lage,

den Körper zu schädigen, woraufhin dieser klugerweise mit einem Warnschmerz antwortet, um uns vor einem größeren Schaden, wie beispielsweise einer Arthrose, zu bewahren.

Betrachten wir die gravierendsten Einseitigkeiten in unserer heutigen Bewegungsgesellschaft, so steht das Sitzen an oberster Stelle.

Verbringt man viel Zeit am Tage in einer vorgebeugten Haltung, muss diese durch eine demensprechende Ausgleichsbewegung ausgeglichen werden, will man vor einem Schaden bewahrt bleiben. Eine Haltung nach vorne kann nur durch eine Bewegung nach hinten ausgeglichen werden, welche die vordere Muskelstruktur wieder auf Länge trainiert. Als solche Übung eignet sich beispielsweise die Rückbeuge im Stand, die mehrmals täglich auf eigene Verantwortung durchgeführt werden kann!

## Zum Abschluss eine kurze Checkliste zum Reflektieren und Nachdenken!

### *Was beeinflusst meine körperlichen Beschwerden und Einschränkungen?*

- ⇒ Gibt es Schlafpositionen, bei denen ich mich wohler fühle (ev. in Seitenlage mit angewinkelten Beinen) als bei anderen?
- ⇒ Löst längeres Stehen oder langsames Gehen Rückenschmerzen aus, welche beim Hinsetzen nach kurzer Zeit wieder verschwinden.
- ⇒ Fühle ich mich morgens steif und habe Anlaufschwierigkeiten?
- ⇒ Gibt es Bewegungen, die sehr häufig durchgeführt werden (ev. eine einseitige Sportart), und andere, die gezielt vermieden werden (ev. eine tiefe Hocke)?

⇒ Schmerzen die Kniegelenke beim Bergabgehen, sind beim Bergaufgehen jedoch schmerzfrei?

⇒ Lindert Wärme (Wetter, heiße Dusche, ...) die Beschwerden?

⇒ Verstärkt Stress die Beschwerden?

Können Sie mehrere dieser Fragen mit Ja beantworten, so können wir Ihnen gratulieren. Sie gehören zu den mehr als 90% jener Menschen, deren Beschwerden und Bewegungseinschränkungen sehr wahrscheinlich auf muskuläre Ursachen zurückgeführt werden können. Dies gibt ihnen die Möglichkeit, selbst tätig zu werden, ihren Körper nach muskulären Engstellen zu durchforsten und somit wieder die Herrschaft über das eigene Wohlbefinden zu erlangen.

Wenn Ihr Interesse an mehr Information und praktischem Experimentieren mit dieser Thematik geweckt wurde, können Sie sich gerne im Rahmen der Vorträge und Workshops des VNL vertiefend informieren!

### **Nächster Vortrag:**

#### **Genussvolle Bewegung im Alter – Ein scheinbarer Widerspruch?**

am 4.10.2017 in 4861 Schörfling am Attersee, Hauptstraße 7 - Saal des Seeparks, um 19 Uhr, freiwillige Spenden

Tel.: +43(0)680 1439806

siehe Veranstaltungskalender Seite...

Ich wünsche Ihnen hiermit eine entspannte Suche und viel Erfolg beim Wiederentdecken der innewohnenden Fähigkeiten!

Salve,

Karl Doppler

