

DER *neue* KÖRPER- FÜHRERSCHEIN



Bewegung – Ernährung – Lebensqualität

JOACHIM AUER

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

INHALT

Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Leben ist Bewegung	15
3 Anatomie und Physiologie	21
Die Wirbelsäule	21
Der Fuß	28
Das Herz-Kreislauf-System	30
4 Rückenschule	35
Praktische Anleitung zur Rückenschule	36
Mobilisierung und Entlastung der Lendenwirbelsäule	42
Haltungs- und Verhaltensmuster	45
5 Das menschliche Muskelsystem	49
Die Skelettmuskulatur	51
Die Arbeitsweise der Muskulatur	55
Die wichtigsten Kraftarten	56
Formen der motorischen Beanspruchung	59
6 Faszination Faszien	63
7 Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining	95
Aktives und passives Dehnen	98
Dehnübungen im Stehen und am Boden	101
Bewegungsrituale und das Sonnengebet	115
8 Kräftigungstraining	127
Übungen mit dem eigenen Körpergewicht	132
Übungen mit Kurzhanteln und Gummibändern	141

9	Ausdauertraining und Stoffwechsel	149
	Der menschliche Stoffwechsel	152
	Allgemeines aerobes Ausdauertraining	155
	Trainingssteuerung: Die Herzfrequenz	161
	Der Unterschied zwischen Fettstoffwechseltraining und maximaler Fettverbrennung	163
	Das Immunsystem bei körperlichem Training	167
10	Laufen	171
	Laufen: Stil und Technik	172
	Das Lauf-Abc	178
	Nordic Walking	190
	Material	194
	Nordic-Walking-Stöcke	196
11	Ernährung	199
	Die Geschichte der Nahrungsaufnahme	199
	Gesunde Ernährung	202
	Nahrungsergänzungsmittel	206
	Zucker – die letzte Versuchung	210
	Der Säure-Basen-Haushalt	215
	Trinken	218
	Der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme	223
12	Stressmanagement	227
13	Entspannung	235
	Lifestyleplan	244
	Schlusswort	257
	Dank	258
	Bildnachweis	259

DIE ÜBUNGEN IM ÜBERBLICK

- | | |
|--|--|
| 1: Tiefe Atmung, S. 37 | 36: Knie zur Brust, S. 112 |
| 2: Mobilisierung der Lendenwirbelsäule, S. 39 | 37: Birnenmuskel, S. 113 |
| 3: Mobilisierung des Iliosakralgelenks, S. 40 | 38: Halbmond, S. 114 |
| 4: Mobilisierung der Brustwirbelsäule, S. 41 | 39: Das Sonnengebet, S. 118 |
| 5: Drehdehnlagerung, S. 43 | 40: Klassische Rückenübung, S. 133 |
| 6: Regeneration der Bandscheiben, S. 44 | 41: Gerade Bauchmuskulatur, S. 134 |
| 7: Die Rumpfbeuge messen, S. 69 | 42: Seitstütz, S. 135 |
| 8: Überstrecken, S. 71 | 43: Oberer Rücken, S. 136 |
| 9: Hängenlassen mit Winkelveränderung, S. 72 | 44: Oberkörpervorderseite, S. 137 |
| 10: Aufdrehen und diagonal zusammenführen, S. 73 | 45: Schräge Bauchmuskulatur: Der große Bär, S. 138 |
| 11: Rolle auf dem Knie, S. 74 | 46: Beinstreckmuskulatur, S. 139 |
| 12: Ausfallschritt mit Aufdrehen, S. 75 | 47: Drehdehnlagerung, S. 140 |
| 13: Drehhüpfen, S. 76 | 48: Arme, Schulter und Drehung der Wirbelsäule, S. 141 |
| 14: Adler, S. 77 | 49: Leichte Kniebeuge mit Hantelstreckung zur Kräftigung
der Beine und des Oberkörpers, S. 142 |
| 15: Skorpion, S. 78 | 50: Kräftigung der Schultern
und Streckung der Brustwirbelsäule, S. 143 |
| 16: Mobilisation der Brustwirbelsäule, S. 83 | 51: Pinocchio, S. 144 |
| 17: Roll-out der Wirbelsäule, S. 84 | 52: Kräftigung der Oberkörpervorderseite, S. 145 |
| 18: Rollen über die Oberschenkelvorderseite, S. 85 | 53: Kräftigung des Rückens, der Schulter
und Drehung der Wirbelsäule, S. 146 |
| 19: Ausrollen der Wade, S. 86 | 54: Hopserlauf, S. 179 |
| 20: Rollen entlang der Lendenwirbelsäule, S. 87 | 55: Seitgalopp mit seitlich geführten Armen, S. 180
Übungsvariante:
Seitgalopp mit gehobenen Armen, S. 181 |
| 21: Roll-out des Pos, S. 88 | 56: Kniehebelauf, S. 182 |
| 22: Roll-out der Oberschenkelaußenseite, S. 89 | 57: Anfersen, S. 183 |
| 23: Oberschenkelrückseite mit dem Ball, S. 90 | 58: Hockstretksprünge, S. 184 |
| 24: Schulterblatt mit dem kleinen Ball, S. 91 | 59: Überkreuzlaufen, S. 186 |
| 25: Roll-out der Fußsohle, S. 92 | 60: Ballenlauf, S. 187 |
| 26: Wadenmuskulatur, S. 102 | 61: Rückwärtslaufen, S. 188 |
| 27: Oberschenkelrückseite und Lendenwirbelsäule, S. 103 | 62: Im Walzer laufen, S. 189 |
| 28: Tiefere Wadenmuskulatur und Achillessehne, S. 104 | 63: Entspannung für die Hand, S. 240 |
| 29: Oberschenkelvorderseite
und Hüftbeugemuskulatur, S. 105 | 64: Entspannung für den ganzen Körper S. 242 |
| 30: Oberschenkelinnenseite, S. 106 | |
| 31: Rumpfseite, S. 107 | |
| 32: Lendenwirbelsäule und Rumpf, S. 108 | |
| 33: Brustmuskulatur, S. 109 | |
| 34: Drehsitz, S. 110 | |
| 35: Langsitz mit angewinkeltem Bein, S. 111 | |



VORWORT

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, dass Sie sich entschieden haben, sich mit Ihrem Körper und der dazugehörigen Gesundheit bewusster auseinanderzusetzen. Seit mehr als 25 Jahren beschäftige ich mich mit der Funktionsweise unseres Körpers und dem Thema *Gesundheit* sowie den Reaktionen unseres Körpers auf



unseren Lebensstil. Dabei habe ich Phasen durchlebt, in denen ich als Leistungssportler versuchte, alles richtig und genau nach Vorschrift zu machen, genauso hatte ich aber auch Phasen, in denen ich mich gehen ließ, weil ich glaubte, einen Teil meiner Jugend nachholen zu müssen. Ich bin also keineswegs Ihr wandelndes schlechtes Gewissen, auch nicht jemand, der niemals hätte fünf gerade sein lassen. Wichtig für meine Entwicklung und meinen Lebensweg war und ist, dass ich immer wieder in der Lage bin, die Auswirkungen meines Verhaltens und meiner Lebensweise von innen zu erspüren und mich selbst von außen zu beobachten. Meine wichtigste Erkenntnis lautet „Leben ist Bewegung“ – und zwar in jeder Hinsicht. Wenn Sie es schaffen, eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu finden, kann Sie nichts mehr erschüttern. Diese Balance muss jeden Tag aufs Neue stimuliert werden. Hier ist, wie man so schön sagt, der Weg das Ziel. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen Einstieg geben und Sie dabei unterstützen, Ihren Weg zu finden.

Roachia Aury

„PASSEN SIE AUF BEIM LESEN VON GESUNDHEITSBÜCHERN. SIE KÖNNTEN AN EINEM DRUCKFEHLER STERBEN.“

Mark Twain

1 EINLEITUNG

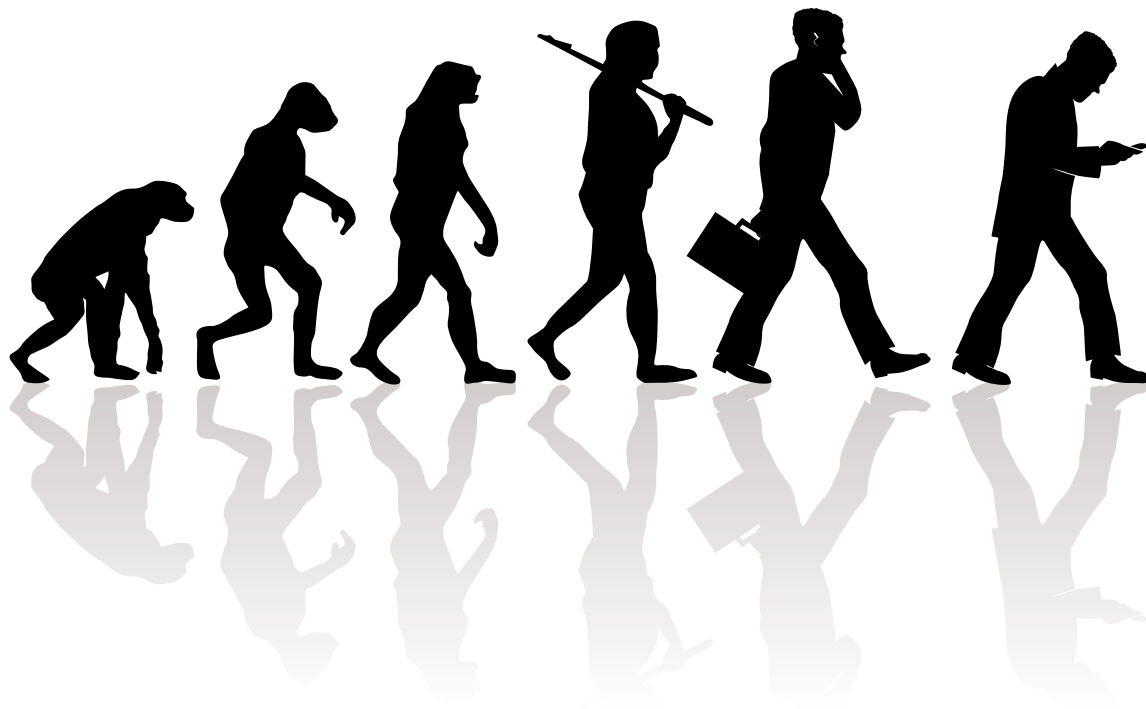
Bewegungsmangel, schlechte Ernährung, die Informationsflut und Stress sind die Gesundheitsrisiken der heutigen Zeit. Im täglichen Leben begegnen wir den verschiedensten Herausforderungen. Es gilt, ein möglichst erfolgreiches Berufsleben und ein erfülltes Privatleben miteinander in Einklang zu bringen. Dazu müssen wir fit sein – körperlich ebenso wie geistig. Für unsere Lebensqualität ist die Gesundheit also ein wichtiger Faktor. Sie zu fördern und durch präventive Maßnahmen zu erhalten, ist das Ziel von Konzepten zur Work-Life-Balance. Wer sich ausreichend bewegt und gesund ernährt, der steigert das eigene physische und vor allem auch psychische Wohlbefinden.

Die meisten Menschen verbringen den Tag größtenteils im Sitzen und bewegen sich nicht mehr ausreichend. Die Funktionsfähigkeit des Körpers leidet darunter. Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die sogenannten *Zivilisationskrankheiten* also, sind die Folge des Bewegungsmangels. Umso mehr dann, wenn er mit einer ungesunden Ernährungsweise gepaart ist. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Aktivität hingegen das Risiko von Adipositas, Typ-2-Diabetes, Osteoporose, Depressionen und anderen chronischen Krankheiten drastisch verringert. Regelmäßige Bewegung erhöht zudem die geistige Leistungsfähigkeit und verändert die Stresswahrnehmung, sie fördert allgemein das Wohlbefinden.

Ein Konzept, das der gesellschaftlichen Entwicklung hin zu einer immer ungesünderen Lebensweise entgegenwirkt, kann nur individuell, auf den einzelnen Menschen, ausgerichtet sein. Denn für eine Verhaltensänderung und ein Umdenken in seinem Leben kann sich nur jeder selbst entscheiden. Die langfristige Veränderung bestimmter Verhaltensweisen, beispielsweise das Rauchen aufzugeben, ist eine der größten Herausforderungen des Lebens. Die eigene Komfortzone zu verlassen, wird zur wichtigsten und schwersten Aufgabe.

„ES FLEHEN DIE MENSCHEN DIE GÖTTER AN UM GESUNDHEIT UND WISSEN
NICHT, DASS SIE DIE MACHT DARÜBER SELBST BESITZEN.“

Demokrit



Wer etwas verändern möchte, kann dies nur über Wissen und Akzeptanz und vor allem über den inneren Antrieb erreichen. Dieses Buch soll Ihnen das nötige Wissen vermitteln und Ihnen Impulse geben, den inneren Schweinehund zu überwinden. Der zu erklimmende Berg ist gar nicht so hoch, wie es scheint!

Wir könnten vielen Beschwerden, die sich zu chronischen Erkrankungen entwickeln können, vorbeugen, wenn wir diesem inneren Arzt stets richtig zuhören würden. Leider verlieren wir es aber durch unsere Lebensweise immer mehr, die Signale unseres Körpers zu deuten – und überhaupt erst wahrzunehmen.

Interessanterweise gehen wir mit unserem Auto dagegen ganz anders um: Wenn im Amaturenbrett eine Lampe aufleuchtet, fahren wir so schnell wie möglich in die Werkstatt. Es käme wohl niemand auf die Idee, die Leuchte zu überdecken und weiterzufahren. Warnsignale, die uns unser Körper sendet, missachten wir dagegen nur allzu häufig oder kümmern uns nur oberflächlich um sie, indem wir die Symptome, nicht aber die Ursache beheben. So kann es lange weitergehen: Ehe der Körper „liegen bleibt“, können bis zu 70 % der Organfunktionen versagt haben. Leider ist es für eine Weichenstellung zur Verbesserung der Lebensqualität dann oft zu spät. Die eigene Lebensweise sollte man also nicht erst dann umstellen, wenn der Notfall bereits eingetreten ist. Der Körperführerschein® ermöglicht es Ihnen, sich dem eigenen Körper wieder anzunähern und das Bauchgefühl zu aktivieren. Dazu verbindet dieses Buch grundlegendes theoretisches Wissen über den Körper und seine Funktionsweisen mit praktischen Tipps für den Alltag. Zusammenspiel und Einheit von Körper, Geist und Seele sind dabei der rote Faden dieses Konzepts.

LERNE, WAS DER KÖRPER BRAUCHT,
DAMIT DU VON IHM NEHMEN KANNST, WAS DU BRAUCHST.



2 LEBEN IST BEWEGUNG

Nahezu täglich berichten die Medien über die besondere Wirkung der Bewegung als Medikament. Dennoch ist den meisten Menschen leider nicht bewusst, dass Bewegung für unseren Körper sogar existenziell wichtig ist.

SPORT IST HOBBY, BEWEGUNG IST LEBENSNOTWENDIG!

Nahezu sämtliche Systeme unseres Körpers sind in ihrer Funktion auf den Bewegungsimpuls ausgerichtet. Da Bewegung aber nicht nur eine physiologische, sondern auch eine psychosoziale Komponente mit sich bringt, sind die Auswirkungen von regelmäßiger Bewegung viel weitreichender, als man vielleicht zunächst annimmt.

Wenn man sich die evolutionäre Entwicklung des Menschen anschaut, kann man sich gut vorstellen, dass Bewegung von Beginn an eine große Rolle für uns gespielt hat. Aber nicht nur die Tatsache, dass wir uns bewegen, sondern auch die Art und Weise, wie wir uns bewegen, hat großen Einfluss auf die Funktion und Lebendigkeit unseres Körpers. Der Affe, der am Anfang dieser evolutionären Entwicklung steht, nutzt das ihm zur Verfügung stehende Muskelsystem ideal. Wie er sich dreidimensional im freien Raum bewegt und dabei Kraft und Schwung perfekt in Bewegungsenergie umsetzt, dient auch heute noch als Vorbild in der Biomechanik.

BEWEGUNG STEIGERT DIE BELASTUNGSFÄHIGKEIT,
GLEICHT EINSEITIGE BELASTUNGEN AUS UND BAUT STRESS AB.

Von dem ersten aufrecht gehenden Menschen weiß man, dass er sich täglich circa vier bis fünf Stunden, vor allem bei der Suche nach Nahrung, körperlich bewegt hat. Er legte dabei circa 20 Kilometer zurück. Der deutsche Durchschnittsbürger bewegt sich zurzeit etwa 20 Minuten am Tag. Legt man die evolutionäre Zeitschiene dieser Entwicklung auf die 400-m-Bahn eines Leichtathletikstadions um, so kann man davon ausgehen, dass die Entwicklung vom Affen zum aufrechten Jäger 399,70 m gedauert hat. So



gesehen, haben wir versucht, auf den verbleibenden 30 Zentimetern aus dem Muskelwesen Mensch ein Nervenwesen zu machen. Diese evolutionäre Entwicklung konnten wir bisher allerdings nur bedingt abschließen. Die zunehmende Anzahl von Zivilisationskrankheiten, die von Bewegungsmangel herrühren, untermauert diese These.

Sie haben drei Möglichkeiten, mit dem gesundheitlichen Zustand Ihres Körpers umzugehen:

1. Nichts zu tun und den Abbauprozess, der mit dem 25. Lebensjahr langsam, aber sicher beginnt, eventuell durch Risikofaktoren noch zu beschleunigen.
2. Sich ein wenig zu bewegen, um den Ist-Zustand zu stabilisieren.
3. Aktiv zu sein und den Ist-Zustand positiv zu beeinflussen.

Die hier angegebene Reihenfolge entspricht auch der Häufigkeit: Einmal pro Woche aktiv zu werden, ist zu wenig, zweimal reichen aus, um den Ist-Zustand zu halten, und wer sich dreimal in der Woche bewegt, hat jederzeit die Möglichkeit, sich wieder neue körperliche Ziele zu stecken.

„DIE GESUNDHEIT SIEHT ES LIEBER, WENN DER KÖRPER TANZT, ALS WENN ER SCHREIBT.“

Georg Christoph Lichtenberg

Es ist deutlich leichter, sich durch positive Verstärkung zu motivieren als über den erhobenen Zeigefinger. Ich glaube fest daran, dass Sie motiviert sind, etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun. Wir müssen also nur überlegen, wie wir diese Motivation verstärken können, und vor allem, was Sie demotiviert und von der positiven Veränderung abhält.

Schauen wir zunächst einmal, was Sie erwartet, wenn Sie sich genügend bewegen und sich bewusst ernähren.

Die Vorteile einer gesünderen Lebensweise:

- Ihre Ausdauer steigert sich deutlich.
- Ihre Atmung wird tiefer und stärker.
- Ihr körperliche und geistige Beweglichkeit nimmt zu.
- Sie werden nervlich belastbarer.
- Ihr Stoffwechsel verbessert sich und Sie können besser Fett verbrennen.
- Ihr Körper schüttet verstärkt solche Hormone aus, die Sie aufbauen, und gleichzeitig weniger Stresshormone, die Sie altern lassen.

Was wir Gesundheit nennen, ist erstens kein Zustand, den wir irgendwann erreichen und der dann erhalten bleibt, und zweitens kein Zustand, in dem man frei von jeglichen körperlichen Beschwerden ist. Gesundheit ist ein Zustand, für dessen Stabilität jeden Tag etwas getan werden sollte. Ihre individuelle Lebensqualität ist dabei einer der wichtigsten Faktoren für Ihre Gesundheit. Es geht nicht darum, alles „richtig“ zu machen, sondern die richtige Balance zwischen Genuss und Askese zu finden. Wenn Ihr Lebensstil also nicht nur von passivem Genuss geprägt ist, dann sind Sie auf dem richtigen Weg.



Ihr Gesundheitszustand steht, vereinfacht dargestellt, auf drei Säulen: *Bewegung*, *Ernährung* und *Entspannung*. Wenn Sie die folgenden Tipps zu diesen Bereichen umsetzen, dann machen Sie bereits einen großen Schritt in Richtung Prävention und stabiler Gesundheit. Sie werden sehen: Sie wecken damit Ihre körpereigene Intelligenz – Ihr Körper wird beginnen, Ihnen wieder deutlicher mitzuteilen, was er braucht.

TIPP

BEWEGUNG

Versuchen Sie, zwei- bis dreimal in der Woche circa 30 Minuten spazieren zu gehen, und zwar so, dass Sie dabei leicht ins Schwitzen kommen. Der geliebte Schaufensterbummel zählt hier also nicht.

ERNÄHRUNG

Versuchen Sie, etwas weniger zu essen, vor allem weniger zuckerhaltige Nahrungsmittel und Fertigprodukte. Außerdem sollten Sie genügend stilles Wasser trinken.

ENTSPANNUNG

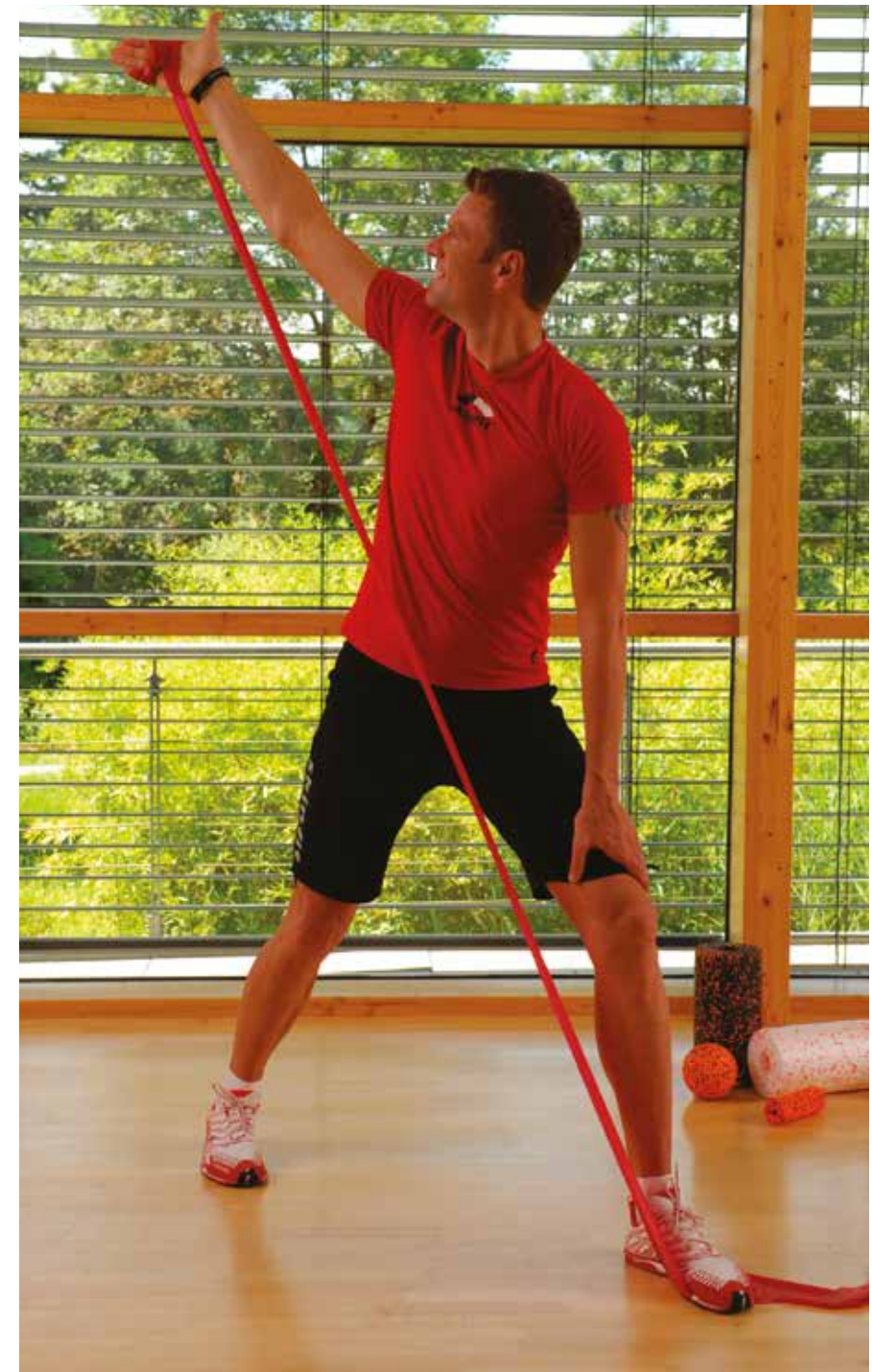
Versuchen Sie, einmal am Tag 10-15 Minuten lang keine Informationen aufzunehmen. Schauen Sie aus dem Fenster oder an die Decke und sinnieren Sie vor sich hin.



ÜBUNGEN

ÜBUNG 53: KRÄFTIGUNG DES RÜCKENS, DER SCHULTER UND DREHUNG DER WIRBELSÄULE

- Gehen Sie in eine stabile Schrittstellung, mit dem vorderen Bein stehen Sie auf dem Band. Fassen Sie das Band mit der gegenüberliegenden Hand, sodass Sie schon etwas Spannung durch das Band verspüren. Die freie Hand stützen Sie auf dem vorderen Knie ab. Der Oberkörper bildet die Verlängerung des hinteren Beins, von der Achillessehne bis zum Hinterkopf ergibt sich also eine Linie.
- Strecken Sie nun den Arm mit dem Band nach hinten oben, dabei drehen Sie den Oberkörper und den Kopf mit. Mit den Augen verfolgen Sie die Bewegung der Hand. Machen Sie zweimal 10 Wiederholungen links und rechts.



9 AUSDAUERTRAINING UND STOFFWECHSEL

Die *Ausdauer* ist der Kern jeglichen präventiven und gesundheitsorientierten Trainings. Der Mensch hat sehr gute Voraussetzungen, seine Aufgaben mit Ausdauer zu erledigen. *Ausdauer* wird definiert als die Fähigkeit, einer körperlichen Belastung physisch und psychisch möglichst lange widerstehen zu können und sich nach einer solchen Belastung möglichst schnell wieder zu erholen. Kurz:

AUSDAUER = ERMÜDUNGSWIDERSTANDSFÄHIGKEIT
+ GUTE UND SCHNELLE ERHOLUNGSFÄHIGKEIT

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining bietet zahlreiche Vorteile

- Stärkung des Immunsystems,
- Schutz vor den Auswirkungen von Bewegungsmangelerkrankungen,
- Vorbeugung von degenerativen Herz-Kreislauf-Erkrankungen,
- Rhythmisierung und Stärkung der Atmung,
- Erhöhung der allgemeinen Belastungsverträglichkeit im gesamten Organismus,
- beschleunigte und bessere Regeneration,
- Steigerung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit,
- besseres Körpergefühl und selbstsicheres Auftreten und
- seelisch-körperliche Stabilisierung.

