



Caroline Theiss
Maja Storch

Bewegen Sie sich besser!



Mit Bewegungspelen
und der richtigen Motivation
durch jeden Tag

2., erweiterte Auflage



Bewegen Sie sich besser!

Bewegen Sie sich besser!

Caroline Theiss, Maja Storch

**Caroline Theiss
Maja Storch**

Bewegen Sie sich besser!

Mit Bewegungssperlen und der richtigen Motivation
durch jeden Tag

2., erweiterte Auflage



Caroline Theiss
Zeppelinstrasse 32
8057 Zürich
Schweiz
kontakt@theiss-training.ch

Dr. Maja Storch
Institut für Selbstmanagement und
Motivation Zürich ISMZ
Scheuchzerstrasse 21
8006 Zürich
Schweiz
maja.storch@ismz.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel: +41 31 300 45 00
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Bearbeitung: Michael Herrmann, ES-Corralesjo
Herstellung: René Tschirren
Gesamtgestaltung, Illustrationen: Claude Borer, Riehen
Umschlag: Claude Borer, Riehen
Druckvorstufe: punktgenau GmbH, Bühl
Fotografie: Rainer Wolfsberger, Zürich
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic

2., erweiterte Auflage 2018
© 2013 Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95859-0)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75859-6)
ISBN 978-3-456-85859-3
<http://doi.org/10.1024/85859-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung zur zweiten Auflage	7
Einleitung zur ersten Auflage	9
Teil I	
Von Waschmaschinen und Gipfeli	
<i>Caroline Theiss</i>	11
Unser Bewegungssystem im modernen Leben	12
Baguette oder Gipfeli?	13
Wirbelsäule und Bandscheiben	16
Balance und Ökonomie der Muskulatur	18
Freiheit für den Bauch!	20
Weiterlaufende Bewegungen im ganzen Körper	23
Teil II	
Die zehn Bewegungskapitel	
<i>Caroline Theiss</i>	25
Von Bewegungsviren und Bewegungspirlen	26
Anleitung für die zehn Bewegungskapitel	28
Zu den Bildern	29
Zu unseren Protagonisten	30
1. Bewegungspirlen für die aufrechte Haltung	39
2. Bewegungspirlen für Schultern und Arme	65
3. Bewegungspirlen für dynamisches Sitzen und Stehen	89
4. Bewegungspirlen für die Beinachsen	99
5. Bewegungspirlen für richtiges Bücken und Tragen	107
6. Bewegungspirlen rund ums Sitzen	121
7. Bewegungspirlen für Vitales Gehen	133
8. Bewegungspirlen im Liegen: die Dehnlage	147

9. Bewegungspierlen für mehr Beweglichkeit: die fünf Grundübungen	161
10. Bewegungspierlen, die das Leben leichter machen	175

Teil III

Das Umsetzen guter Vorsätze

<i>Maja Storch</i>	193
Das Unbewusste bewertet mit	196
Ihren Vorsatz mit dem Verstand in Worte fassen	206
Die Bewertung des Unbewussten einholen	209
Mit dem Unbewussten ein gutes Bild finden	214
Ein motivierendes Motto-Ziel erstellen	228
Motiviertes Planen	240
Sofort-Automatismen durch Wenn-dann-Pläne	250
Nachlese	267

Teil IV

Warum Baguettes kreativer sind – die Wechselwirkung von Körper und Psyche

<i>Caroline Theiss</i>	273
Auswirkung unseres psychischen Systems auf unseren Körper	275
Beeinflusst der Körper unsere Psyche?	279
Selbstmanagement über den Körper	284
Anhang	294
Danksagung	295
Die Autorinnen	296

Einleitung zur zweiten Auflage

Es freut uns außerordentlich, dass unser Buch so großen Anklang findet und wir eine zweite Auflage präsentieren können. Eine Neuauflage ist für Autorinnen immer die Gelegenheit, neue Themen aufzugreifen, die sich aufgrund der Feedbacks aus den Vorträgen und von der Leserschaft ergeben haben. Seit einiger Zeit schon sind wir der Meinung, dass die Thematik des aufrechten Ganges (Baguette oder Gipfeli) nicht nur auf den physiotherapeutischen Aspekt beschränkt sein sollte. Denn die Art und Weise, wie man durchs Leben geht, hat auch Auswirkungen auf die Psyche!

Dieser Zusammenhang ist den wenigsten Menschen bekannt, die sich mit Übungen für ihren Körper beschäftigen. Man will halt keinen verspannten Nacken mehr haben, und der Hexenschuss soll verschwinden und nie mehr wiederkehren.

Aber: Seit einigen Jahren gibt es einen Zweig in der Wissenschaft, der den Namen „Embodiment“ trägt. Das heißt so viel wie „Verkörperung“. Als Embodiment-Ansätze gelten Überlegungen und Forschungen, die sich mit der Wechselwirkung von Körper und Psyche befassen. Die Art und Weise, wie ich stehe, sitze und mich bewege, hat nämlich Auswirkungen auf meine psychische Verfassung!

Caroline Theiss hat darum ein Zusatzkapitel geschrieben, in dem diese Zusammenhänge gut verständlich theoretisch erklärt werden. Im Praxisteil dieses Kapitels erzählt sie anhand von Alltagsbeispielen aus dem Leben der vier Hauptpersonen dieses Buches, wie sich Embodiment ganz konkret im täglichen Leben auswirkt.

Sich gut und richtig zu bewegen, hat also eine enorme, positive Wirkung in vielerlei Hinsicht. Wir wünschen uns, dass dieser Zusatznutzen viele Leserinnen und Leser motiviert, dem Körper liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken.

Zürich, im Mai 2018

Caroline Theiss & Maja Storch

Einleitung zur ersten Auflage

Dies ist ein Buch für Menschen, die sich bewegen wollen. Bewegen soll sich jeder, egal ob jung oder alt. Wer sich bewegt und beweglich bleibt, hat mehr vom Leben, denn er hat Freude an seinem Körper. Ist diese Erkenntnis neu?

Nein, das ist nicht neu, das weiß jedes Kind.

Warum schreiben wir dann ein Buch darüber?

Weil es ein weiter Weg ist vom Wissen zum Handeln. In der Wissenschaft hat sich gezeigt, dass die meisten Menschen zwar bestens darüber informiert sind, was sie tun sollten, um ihren Körper gut in Schuss zu halten. Aber die Information muss auch umgesetzt werden. Und hier liegt der Hund begraben. Es mangelt nicht an Information, sondern an der Umsetzung im ganz normalen Alltag. Beweglich leben Tag für Tag, das ist das Ziel, das so schwer zu erreichen ist.

Caroline Theiss hat ein Programm entwickelt, das sich genau um dieses Manko kümmert. Sie ist Physiotherapeutin und weiß aus jahrelanger Erfahrung, wie oft es passiert, dass der Alltag die guten Vorsätze ihrer Klienten einfach schluckt. In der Physiotherapie lernt man, wie man gute Körperübungen macht. Aber bisher hat man sich zu wenig darum gekümmert, dass diese Übungen auch regelmäßig ausgeführt werden und ein ganz normaler Bestandteil des täglichen Lebens werden.

Ihre Methode heißt Theiss-Training. Das Theiss-Training setzt sich aus zwei Elementen zusammen. Einer Bewegungsschule und einem psychologischen Motivationstraining. In der Bewegungsschule hat Caroline Theiss eine Abfolge von zehn Übungseinheiten zusammengestellt, die zwei Kriterien erfüllen:

- Erstens handelt es sich natürlich um gute und sinnvolle Übungen, die sich im Laufe der über 20-jährigen Berufserfahrung von Frau Theiss als die besten „Bewegungsperven“ herausgestellt haben. Die Grundlage dafür bildet die Bewegungslehre nach Dr. Alois Brügger.

- Zweitens handelt es sich ausnahmslos um Übungen, die alltagstauglich sind. Man benötigt dafür keine teuren Kleider und keine speziellen Geräte. Man kann die Übungen in ganz normaler Umgebung ausführen ohne besondere Vorbereitungen.

Das psychologische Motivationstraining, das für das Theiss-Training verwendet wird, beruht auf dem Zürcher Ressourcen Modell ZRM, einem wissenschaftlich abgesicherten Selbstmanagement-Training, das von Maja Storch und Frank Krause für die Universität Zürich entwickelt wurde. Das ZRM zeichnet sich durch eine hohe Umsetzungsqualität aus, kann einfach erlernt werden und erzeugt schnell Erfolge.

Im Theiss-Training sind diese beiden Elemente zu einer Einheit verwoben. Jeder kann damit arbeiten, man braucht dazu kein besonderes Vorwissen. Unsere Idee ist, dass dieses Buch jedem helfen kann, der die Absicht hat, durch regelmäßige Bewegung den Körper zu pflegen. Theiss-Training eignet sich aber nicht nur für Selbstanwender. Theiss-Training kann auch von Profis in Kliniken, Fitness-Studios und Praxen erlernt werden, um die Klienten bei der Umsetzung der guten Absichten zu unterstützen. In dieser Hinsicht lässt sich der Bewegungsteil des Theiss-Training auch mit anderen Bewegungsschulen kombinieren.

Wir wünschen uns, dass Theiss-Training rege genutzt wird und freuen uns über Rückmeldungen auf kontakt@theiss-training.ch.

Weitere Informationen und praktische Videoanleitungen finden Sie unter www.theiss-training.ch und www.bewegungssperlen.com. Ein Online-Tool zur Motto-Ziel-Formulierung finden Sie auf <http://www.zrm.ch/OnlineToolContainer.html>.

Caroline Theiss & Maja Storch

Teil I

Von Waschmaschinen und Gipfeli

Caroline Theiss

Unser Bewegungssystem im modernen Leben

Sich besser bewegen, jeden Tag, ist die Idee dieses Buches. Es soll Ihnen zeigen, wie es gelingt, mit Freude mehr Bewegung in Ihr Leben zu bringen und dadurch insgesamt beweglicher zu werden.

Warum ist es so wichtig, sich mit dem Thema Bewegung zu befassen?

Weil sich unsere Lebensumstände seit der Steinzeit verändert haben. Wir leben mit einem Körper, der sich im Laufe der Evolution perfekt an ein bewegtes Leben als Jäger und Sammler angepasst hat. Unser heutiges Leben beinhaltet aber viel weniger Bewegung als ein Leben vor 100 Jahren: Wir müssen nicht mehr zu Fuß gehen – Transportmittel bringen uns bequem ans Ziel. Unsere Lebensmittel müssen wir uns nicht mehr im Wald zusammensuchen – sie warten wohlgeordnet im Supermarktregal. Auch die Bedingungen der Arbeitswelt sind nicht mehr dieselben wie früher. Immer mehr Arbeiten werden am Computer getätigt. Am Schreibtisch können wir zum Beispiel ohne Anstrengung unsere Buchhaltung erledigen, einkaufen und Reisen buchen. Auch unsere Freizeitgestaltung sieht anders aus als noch zu Zeiten unserer Urgroßeltern. Wir verbringen viel Freizeit sitzend – vor dem Fernseher oder vor dem Computer.

Unsere Vorfahren mussten, um zu überleben, viel in Bewegung sein, beim Jagen, beim Beerensammeln oder wenn sie vor einem Säbelzahn-tiger davonliefen. All das müssen wir heute nicht mehr. In einer sehr komfortabel gewordenen Welt leben wir noch immer mit einem Körper, der perfekt für den Alltag eines Höhlenbewohners konzipiert ist.

Ist das schlimm? Gibt es Grund, zu klagen? Müssen wir uns mit Unkenrufen die gute, alte Zeit zurückwünschen? War früher wirklich alles besser? – Nein.

Alle Veränderungen haben ihr Gutes. Oder wünschen Sie sich etwa in eine Zeit ohne Strom, Waschmaschine und Elektroherd zurück? Fragen Sie einen Bauern, ob er seinen Acker wieder mit Ochsen pflügen will, damit er mehr Bewegung bekommt!

All unsere modernen Helfer, seien es das Auto oder Küchenmaschinen, entlasten uns und machen unser Leben weniger anstrengend und schonender. Ich selbst bin jeden Tag dankbar, wenn ich meine Waschmaschine brummen höre, die die matterhornhohen Berge von Dreckwäsche meiner Familie wieder in ansehnliche Kleidung verwandelt.

Wir müssen nicht mehr so schwer körperlich arbeiten, wie die Menschen vor Beginn der Industrialisierung. Aber wir müssen unseren Lebensstil an die neuen Bedingungen anpassen. Unser Körper braucht Bewegung, um vital und gesund zu bleiben. Welche Art von Bewegung gut

für Sie ist und wie Sie sie ganz elegant in Ihren Alltag integrieren können, zeige ich Ihnen im Laufe der nachfolgenden zehn Bewegungskapitel.

Baguette oder Gipfeli?

Bevor wir uns nun damit beschäftigen, wie gesunde Bewegung im Alltag aussieht, müssen wir uns vorher noch etwas anderes anschauen, und zwar die Körperhaltung. Denn jede Form von Bewegung hat nur dann gesundheitsfördernde Wirkung, wenn sie aus der richtigen Körperhaltung heraus startet. Eine natürliche aufrechte Körperhaltung ist die Basis für gute Bewegungen.

Deshalb beginnen wir zunächst mit einem Test, den Sie gleich an sich selbst durchführen können: Halten Sie einen Moment mit Lesen inne und beurteilen Sie, in was für einer Körperhaltung Sie sich gerade befinden. Egal ob Sie sitzen, liegen oder stehen: Wie ist Ihre Körperhaltung? Gerade wie ein Baguette oder krumm wie ein Gipfeli. Für alle Nichtschweizer: Ein Gipfeli ist ein Croissant oder Hörnchen oder wie auch immer man bei Ihnen dieses gebogene, leckere Frühstücksteilchen bezeichnet.

Machen Sie ein Kreuzchen unter das Bild, das Ihrer Meinung nach auf Sie zutrifft. Falls es Ihnen Schwierigkeiten macht, sich selbst einzuschätzen, fragen Sie Menschen in Ihrem Umfeld, die werden Ihnen sicher weiterhelfen können.



Baguette



Gipfeli

Falls Sie der Baguette-Typ sind und eine aufrechte Haltung an sich festgestellt haben, gratuliere ich Ihnen. Sie gehören zu einer seltenen Spezies! Ihnen wird es leicht fallen, die zehn Bewegungskapitel in den Alltag zu integrieren, da Ihnen die aufrechte Haltung bereits vertraut ist.

Falls Sie bei sich eine mehr oder weniger ausgeprägte Gipfeli-Haltung diagnostiziert haben, kann ich Sie beruhigen: Sie sind in guter Gesellschaft. Schauen Sie sich einmal in Ihrer Umgebung um, etwa im Büro, im Supermarkt, in der Straßenbahn, im Kino oder am Familientisch. Sie werden sicher viele Gipfelis entdecken können. In unseren Breiten sind wesentlich mehr Gipfelis als Baguettes anzutreffen.

In Ihrem Fall kann ich Ihnen versichern, dass Sie umso mehr von diesem Buch profitieren werden. Denn aus Ihrer Gipfeli-Haltung kann eine gesunde, aufrechte Haltung werden.

Überall im Buch, wo Sie ab jetzt folgendes Symbol sehen, können Sie die Bewegungen gleich selbst ausprobieren.



PROBIEREN SIE ES AUS!

Setzen oder stellen Sie sich angenehm aufrecht hin oder, falls Sie liegen, stützen Sie Ihren Rücken so mit Kissen ab, dass er in eine gerade Position kommt. Wie fühlt sich das an? Seltsam fremd, ungewohnt oder vielleicht sogar anstrengend?

Es ist gut möglich, dass sich die natürliche aufrechte Haltung zunächst ungewohnt anfühlt, vielleicht wissen Sie auch gar nicht, ob die Haltung, die Sie gerade eingenommen haben, auch wirklich der von mir empfohlenen aufrechten Haltung entspricht. Keine Sorge, das geht vielen Menschen so.

Für Sie habe ich eine gute Nachricht: Es ist ganz einfach, die richtige Haltung zu erlernen, denn Sie hatten sie schon einmal. Und zwar als Kind.

Die kleinen Kerlchen im Bild spielen hingebungsvoll und haben ganz nebenbei eine wunderbar gerade Haltung. Und das ganz ohne Anstrengung.

Und weil Sie das früher genauso locker konnten, müssen Sie auch gar nichts Neues lernen, sondern sich nur daran erinnern, wie sich die aufrechte Haltung anfühlt, für die alle Menschen von Natur aus perfekt eingerichtet sind. Nicht Lernen, sondern Sich-Erinnern heißt die Devise!



Die aufrechte Haltung ist uns angeboren

Den meisten von uns ist diese mühelose Aufrichtung der Kindertage irgendwann abhandengekommen. Das hat mehrere Gründe. Zum einen müssen Kinder heute schon sehr früh sehr lange still sitzen, im Kindergarten und in der Schule. In der Freizeit sitzen sie dann ganz freiwillig wieder stundenlang vor dem Fernseher und Computer. Dieses lange, monotone Sitzen findet außerdem meist auf ungünstigen Sitzmöbeln statt. Und dann kommt noch der Nachahmungseffekt hinzu: Wenn Mama und Papa in Gipfeli-Haltung am Familientisch sitzen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass aus den Kindern irgendwann einwandfreie Junior-Gipfeli werden.

„Was ist denn so schlimm daran, dann bin ich halt krumm“, werden Sie sich jetzt vielleicht denken. Sie haben teilweise Recht.

Tatsächlich ist es überhaupt nicht schlimm, wenn wir hin und wieder eine krumme Haltung haben. Wenn ich müde, traurig oder schlapp bin, hänge auch ich „in den Seilen“. Ungünstig wird es, wenn das Gipfeli zur Dauerhaltung wird. Und das ist bei vielen Menschen der Fall, die einen sitzenden Beruf ausüben.

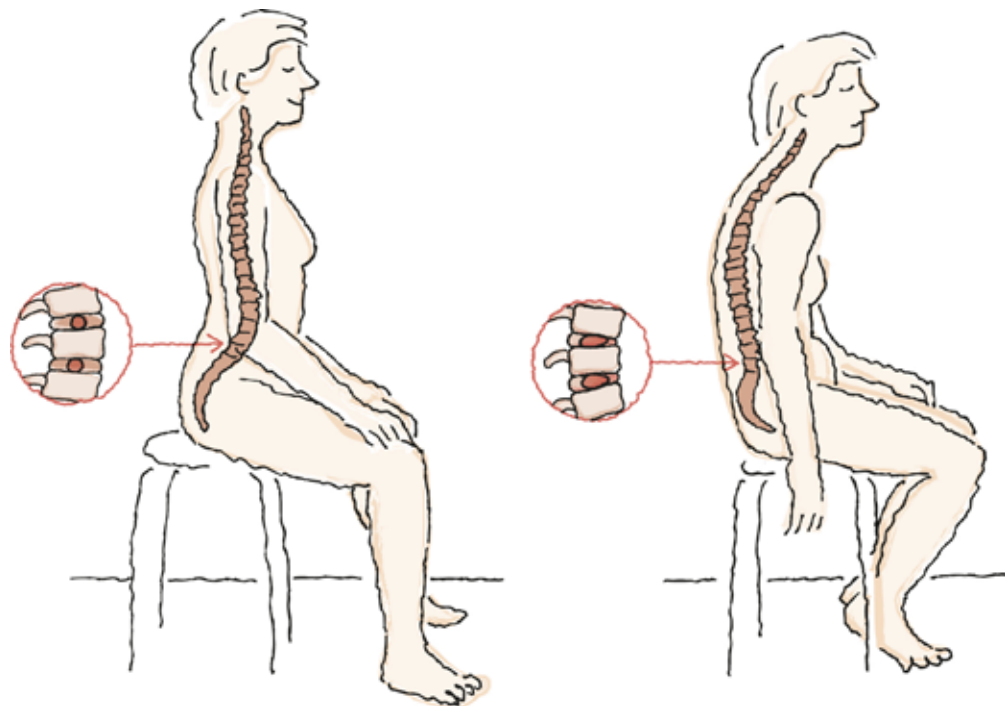
Warum die krumme Haltung auf Dauer nicht gut ist, soll bei einem kurzen Ausflug in die Anatomie und Biomechanik unseres Körpers erläutert werden.

Wirbelsäule und Bandscheiben

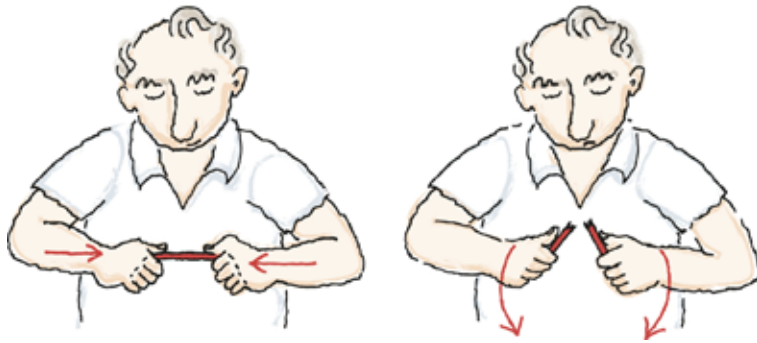
Bei aufrechter Haltung ist die Wirbelsäule natürlich nicht gerade, wie ein Baguette, sondern hat eine Doppel-S-Form. Von der Seite betrachtet zeigt sie ihre natürlichen Schwingungen: eine gestreckte Halswirbelsäule, eine Krümmung im Bereich der Brustwirbelsäule, die wieder in eine Streckung der Lendenwirbelsäule ausläuft.

Insgesamt besteht die Wirbelsäule aus 24 Wirbeln. Dazwischen liegen die Bandscheiben. Einem gefüllten Bonbon vergleichbar haben sie einen äußeren Faserring und einen gallertartigen Kern. Diese Konstruktion ermöglicht Bewegungen in alle Richtungen: Wir können die Wirbelsäule beugen und strecken, drehen und zur Seite neigen. Außerdem dienen die Bandscheiben der Stoßdämpfung. Auch die verschiedenen Schwingungen der Wirbelsäule tragen bei, Stöße flexibel abzufedern.

In der aufrechten Haltung wird die Wirbelsäule in ihrer idealen Achse belastet, in der krummen Haltung ist sie auf Biegung beansprucht. Biegespannungen führen zu einer Potenzierung der Kräfte. Das lässt sich gut



Gerade und krumme Haltung



Biegespannungen bei einem Bleistift

am Beispiel eines Bleistiftes erkennen. Drücken Sie einen Bleistift bitte einmal axial, das heißt, von oben nach unten zusammen: Er hält dem Druck problemlos stand. Wird er jedoch gebogen, bricht er schnell. (Das müssen Sie von mir aus nicht ausprobieren, ich nehme an, Sie glauben mir einfach.) Dem Körper geht es in diesem Fall wie Ihrem Bleistift. Für den Körper bedeuten die in monotoner, andauernder krummer Haltung auftretenden Biegespannungen eine Fehlbelastung, die zu Schmerzen und Bewegungsstörungen im Bereich der Rückenmuskulatur und langfristig zu Abnutzungen im Bereich der knöchernen Strukturen führt.

In aufrechter Haltung können die Bandscheiben ihre Aufgabe der Stoßdämpfung optimal erfüllen. Da sie keine eigenen Blutgefäße haben, müssen sie die zu ihrer Ernährung und Regeneration nötigen Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe beziehen. Damit dieser Prozess funktioniert, bedarf es dynamischer Bewegung in alle Richtungen, denn die Nährstoffe werden durch den dabei entstehenden Druck in die Bandscheibe „hineingequetscht“. Bandscheiben „essen“ durch Druck und Zug, mit Ihren Bewegungen bereiten Sie also Ihrer Bandscheibe ein prächtiges Buffet. Dies gilt übrigens für alle Gelenke, denn alle Knorpel ernähren sich auf diese Art. Bei einem Leben ohne Bewegung verhungern die Gelenke.

Schauen wir uns an, was beim Sitzen in krummer Haltung mit den Bandscheiben geschieht.

Gut zu sehen ist, dass sich der Druck bei Belastung in aufrechter Körperhaltung gleichmäßig in den Bandscheiben verteilt. In krummer Haltung steigt er im vorderen Bereich an und schiebt den weichen Kern der Bandscheibe nach hinten. Es ist wie bei einer Tube Zahnpasta: Drücke ich hinten drauf, kommt vorne die Zahnpasta heraus.



Bei GewichtheberInnen lässt sich wunderbar der perfekt in aufrechter Haltung stabilisierte Rücken erkennen.

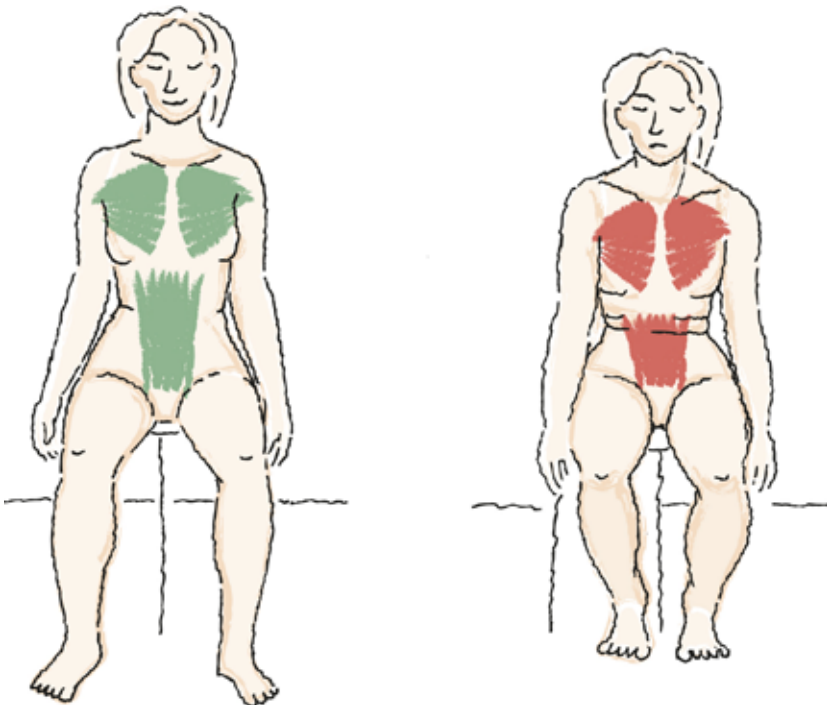
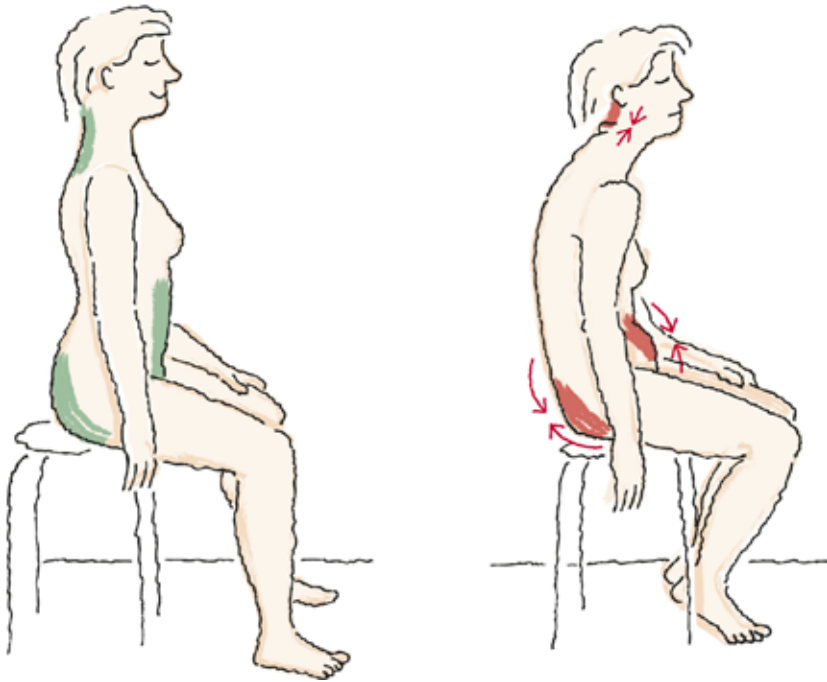
Bleibt dieser Druck lange Zeit bestehen, wie etwa bei stundenlangem krummem Sitzen, oder ist er sehr groß, zum Beispiel, wenn ein Gegenstand statt mit geradem Rücken in krummer Haltung gehoben wird, dann kann sich die Bandscheibe nach hinten vorwölben. Im schlimmsten Fall reißen Fasern im hinteren oder seitlichen Bereich des Faserrings und die Kernmasse tritt aus: Es kommt zum Bandscheibenvorfall – eine indessen irreführende Bezeichnung, denn es fällt nicht die Bandscheibe vor, sondern nur ein Teil des inneren Kerns, und außerdem rutscht dieser nicht nach vorne, sondern nach hinten. Eigentlich wäre „Bandscheibenkernrückfall“ die richtige Bezeichnung für ein solches Ereignis, aber da sie zugegebenermassen ziemlich kompliziert klingt, bleiben wir bei Bandscheibenvorfall.

Wir sehen also, richtig belastbar ist unsere Wirbelsäule nur in gestreckter Haltung. Oder haben Sie schon einmal einen Gewichtheber mit krummem Rücken gesehen?

Balance und Ökonomie der Muskulatur

Für eine aufrechte Haltung bedarf es des harmonischen Zusammenspiels der Muskulatur des gesamten Körpers. Sowohl die vordere und seitliche Bauchmuskulatur als auch die hintere Rückenmuskulatur müssen synergistisch funktionieren, das heißt zusammenarbeiten, um den Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten. Stellen Sie sich den Mast eines Schiffes vor, der sowohl von vorne als auch von hinten mit Tauen in seiner Position gehalten wird. Dies funktioniert wunderbar, solange von vorne und hinten gleich stark gezogen wird.

Verbringt man die meiste Zeit des Tages in zusammengesunkener Haltung und schläft dann auch noch nachts, gemütlich zusammengerollt, in Seitenlage, verkürzt sich mit der Zeit die Muskulatur an Bauch und Brust, am hinteren Becken und im Nacken. Die Folge ist, dass die rückwärtigen „Tae“ des Mastes, also die Rückenmuskulatur, umso stärker ziehen müssen, um den Rumpf gegen die Schwerkraft aufzurichten. Dies führt nach und nach zur Überlastung der Rückenmuskulatur, die sich in Beschwerden wie Schmerz oder Steifigkeit manifestiert. Auch im Bereich der verkürzten Muskulatur im Bereich des Nackens und des Beckens entstehen mit der Zeit Bewegungsstörungen und Schmerzen.

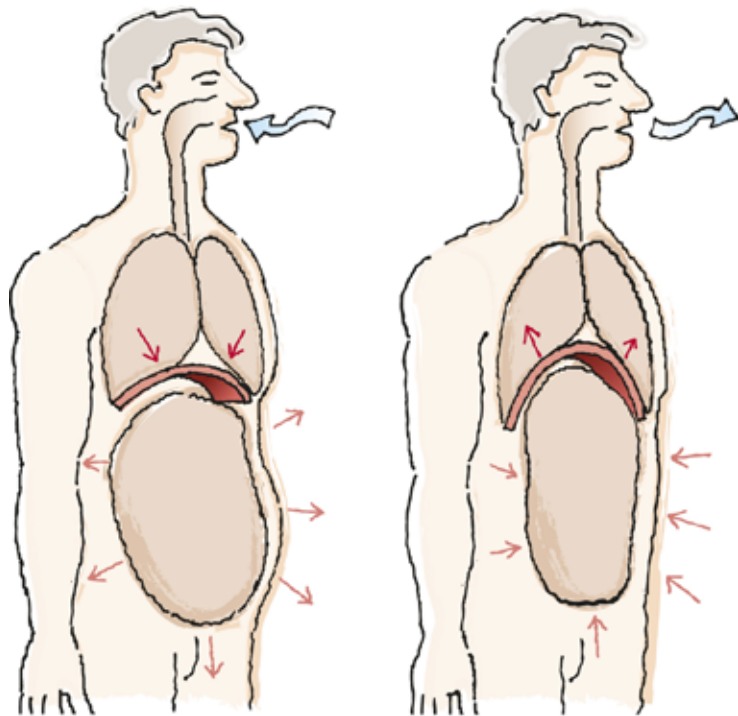


Muskulatur in aufrechter und krummer Haltung im Sitz

Freiheit für den Bauch!

Das Zwerchfell trennt durch seine Lage den Brustraum vom Bauchraum. Es ist unser wichtigster Atemmuskel. Im Brustraum liegen die Lunge und das Herz, im Bauchraum alle Bauchorgane und der Verdauungstrakt. Der Bauchraum wird nach oben vom Zwerchfell, zu allen Seiten hin von der Bauchmuskulatur und nach unten von der Beckenbodenmuskulatur begrenzt.

In der Ausgangsstellung ist das entspannte Zwerchfell kuppelförmig. Beim Einatmen zieht es sich zusammen und flacht dabei ab. So wird im Brustraum ein Unterdruck erzeugt: Jetzt strömt Luft in die Lunge ein. Gleichzeitig schiebt das Zwerchfell beim Abflachen die im Bauchraum liegenden Organe nach unten. Dies ergibt die am Bauch von außen gut sichtbare Bewegung, die wir als Bauchatmung bezeichnen. Bei der Bauchatmung verlängern sich sowohl die Bauchmuskulatur als auch die Beckenbodenmuskulatur. Die Bauchatmung ist die normale Ruheatmung unseres Körpers.



Zwerchfell bei Einatmung und Ausatmung

Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell wieder in seine kuppelförmige Ausgangsstellung zurück, die Luft strömt aus der Lunge aus und der Bauch flacht wieder ab, indem sich die Bauchmuskulatur wieder zusammenzieht. Gleichzeitig zieht sich auch die Beckenbodenmuskulatur wieder zusammen. Die Funktion des Zwerchfells ist mit einem Kolben vergleichbar, der in einem Zylinder auf und ab bewegt wird. Dadurch entsteht in der gesamten Muskulatur ein dynamisches Fließgleichgewicht zwischen dem Zwerchfell einerseits und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur andererseits: Zieht sich eine Seite zusammen, lässt die andere nach und umgekehrt.

Das Wunderbare an der Bauchatmung ist, dass dabei ständig alle Organe und der gesamte Magen-Darm-Bereich ein Stück nach unten und dann wieder ein Stück nach oben bewegt werden. So erhalten alle Organe eine ununterbrochene sanfte Massage, was für ihre Mobilität und Funktion enorm zuträglich ist. Auch für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bedeutet die Bauchatmung eine fortwährende dynamische Verlängerung und Verkürzung.



PROBIEREN SIE ES AUS!

Setzen Sie sich bequem aufrecht hin, so dass der Bauch lang wird. Nun legen Sie Ihre Hände so auf den Bauch, dass eine Hand oberhalb und die andere unterhalb des Bauchnabels liegt, und atmen Sie einige Male bewusst in den Bauch: Beim Einatmen wird der Bauch weit, beim Ausatmen geht er wieder zurück.

Lassen Sie sich dann zusammensinken und probieren Sie es noch einmal. Sie werden feststellen, dass es in der krummen Haltung viel schwerer ist, locker in den Bauch zu atmen.

Was ist geschehen? Durch das Zusammensinken der Haltung werden Brust- und Bauchraum eingeengt. Die Organe haben nicht mehr so viel Platz und müssen ausweichen. Das tun sie in alle Richtungen:

- *nach vorne*: Dies äußert sich als eher unattraktives Sitzbäuchlein.
- *nach oben*: Deshalb fällt es dem Zwerchfell so viel schwerer, sich zusammenzuziehen.
- *nach unten*: Dies erhöht den Druck auf den Beckenboden.



Diese beiden zeigen uns freundlicherweise, wie anständige Bäuche aussehen sollen

Durch die eingeschränkte Bauchatmung nimmt auch der Massageeffekt für die Bauchorgane ab, was zu Verdauungsproblemen bis hin zu Verstopfung führen kann. Der ständige Druck auf den Beckenboden fördert bei Frauen außerdem die Absenkung der Gebärmutter und Inkontinenzbeschwerden.

Zur natürlichen aufrechten Körperhaltung gehört also ein „langer“ Bauch. Bei Kindern lässt sich dieses mühelose Aufrichten und automatische Atmen in den Bauch noch gut beobachten.

Um den Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten, bedarf es der gemeinsamen Anspannung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Damit es langfristig nicht zur Überlastung dieser Haltemuskulatur kommt, ist es wichtig, dass der Muskeltonus, das heißt der Grad der Anspannung, stimmt – nicht zu viel und nicht zu wenig.

In der Therapie sehe ich häufig Menschen, die den Bauch zu sehr anspannen und einziehen. Die einen tun dies in der Hoffnung, so dem momentanen superschlanken Schönheitsideal zu entsprechen. Früher waren dies vor allem die Frauen, die mit chronisch eingezogenem Bauch durch die Welt liefen. Da der körperliche Perfektionswahn mittlerweile aber auch die Männer erreicht hat, haben diese nun gleichgezogen. Die Wenigsten sind sich jedoch dieser starken Spannung der Bauchmuskulatur bewusst.

Diese dauerverspannte Bauchmuskulatur erschwert nicht nur die Bauchatmung, sie ist häufig auch Mitverursacherin von Rückenschmerzen, da die Rückenmuskulatur auf Dauer überlastet ist, wenn sie gegen den verspannten Bauch arbeiten muss. Deshalb: Lasst Eure Bäuche locker. Menschen haben Bäuche! Nur Topmodels haben keine!!

Statt den Bauch einzuziehen, ist es viel besser, sich aufzurichten und zu strecken, denn dabei wird der Bauch von allein lang und flacher.

Bei vielen Menschen erhöhen große innere Anspannung und Stress die Bauchmuskelspannung. Aber auch Probleme der inneren Organe, Verdauungsstörungen, Menstruationsprobleme oder Folgen von Bauchoperationen, wie innere und äußere Vernarbungen, können eine zu hohe Spannung der Bauchmuskulatur auslösen. Dann ist es besonders wichtig, auch die Verlängerungsfähigkeit der Bauchmuskulatur wieder zu fördern. Wie das geht, lernen Sie im Übungsteil dieses Buches.

MERKE Lasst Eure Bäuche locker. Menschen haben nun mal Bäuche!

Weiterlaufende Bewegungen im ganzen Körper

Alle Bewegungen des Körpers sind – vergleichbar den Zahnrädern einer Uhr – miteinander gekoppelt. Die Bewegung eines Körperteils löst automatisch eine Folgebewegung der angrenzenden Körperabschnitte aus. Wir sprechen dabei von weiterlaufenden Bewegungen. In der aufrechten Haltung wird das Gewicht des Schultergürtels und der Arme über die Wirbelsäule abgeleitet. Die Schultern ruhen dabei locker und entspannt auf dem Brustkorb. Fällt die Haltung in sich zusammen, senkt sich der Brustkorb und der Kopf schiebt sich nach vorne in eine Art „Schildkröten“-Position. Die Schultern fallen weiterlaufend nach vorne und das Schulter-Arm-Gewicht hängt an der Schultermuskulatur und der Halswirbelsäule. Der Kopf thront nicht mehr über dem Brustkorb, sondern ragt mehr oder weniger weit vor. Die Muskulatur gerät unter Dauerspannung, verkrampft sich und wird schmerzhaft. Es ist daher einleuchtend, warum so viele Menschen über verspannte Schulter-Nacken-Muskeln, häufig verbunden mit ausstrahlenden Kopfschmerzen klagen.

MERKE Schmerzort und Ursache von Schmerzen sind oft nicht identisch.

Therapeutisch helfen dauerhaft nur eine Verbesserung der Haltung und eine Änderung des Bewegungsverhaltens. Massage, so wohltuend sie sein mag, löst die Ursache des Problems nicht.

Über die weiterlaufenden Bewegungen lässt sich auch erklären, dass Störungen, die durch Überbeanspruchung an einer Stelle des Körpers entstehen, auch Einfluss auf andere Regionen des Körpers haben können und dort veränderte Bewegungsmuster und Schmerzen auslösen können.

Beispiel: Ein Jogger tritt im Wald beim Laufen unglücklich auf eine Wurzel und knickt mit dem Fuß leicht um. Nicht so gravierend, dass er nicht weiterlaufen kann, aber doch so, dass ein kleiner Schonmechanismus in Form leichten Hinkens eintritt. Nach wenigen Tagen hat er den Vorfall vergessen, er spürt keinen Schmerz mehr, aber das Bewegungsmuster seines Körpers ist immer noch auf Schonen programmiert. Anstatt richtig abzurollen, wird der Fuß vermehrt auf der Außenkante belastet. Dies verändert auch die Bewegungsmuster der weiterlaufenden Muskelketten und so ist es möglich, dass unser Jogger nach einiger Zeit Beschwerden in anderen Bereichen des Körpers, zum Beispiel des Knies, der Hüfte, im unteren Rücken oder sogar im Bereich des Schultergürtels oder des Nackens bekommt.

Unser Körper funktioniert als Einheit, daher ist es ratsam, aufmerksam nach Fehlbelastungen zu forschen. Es gleicht der Arbeit eines Uhrmachers: Wenn eine Uhr stehengeblieben ist, sieht er, dass sich die Zeiger nicht mehr bewegen. Es wäre aber sehr kurzsichtig, die Ursache für die Störung nur den Zeigern zuzuschreiben. Ein guter Uhrmacher sucht im Mechanismus der Zahnräder nach der Störung.

Teil II

Die zehn Bewegungskapitel

Caroline Theiss

Von Bewegungsviren und Bewegungspirlen

In den zehn Bewegungskapiteln lernen Sie Schritt für Schritt, Ihr Bewegungsverhalten im Alltag zu erspüren und zu analysieren. Anhand vieler Beispiele können Sie erkennen, welche typischen Fehlhaltungen und -bewegungen im Alltag häufig vorkommen.

Diese ungünstigen Bewegungsmuster, die den Körper auf Dauer krank machen, bezeichne ich im Folgenden als „Bewegungsviren“. Denn genau wie Grippe- oder Computer-Viren schleichen sie sich zunächst unbemerkt in unser System ein und können dann mit der Zeit großen Schaden anrichten. Sie führen zu Schmerzen, Bewegungseinschränkungen und auf Dauer zu Abnutzungen und Schäden an Gelenken, Sehnen und Muskulatur.

Diese gewohnheitsmäßigen Fehlbelastungen gilt es zu erkennen und durch „Bewegungspirlen“ zu ersetzen. Bewegungspirlen sind Bewegungen, bei denen Sie Ihren Körper optimal belasten und sogar trainieren!

Zum Beispiel beim Treppensteigen: Stellen Sie sich vor, eines Ihrer Knie weicht beim Treppensteigen immer nach innen in eine X-Beinstellung ab. Solch eine Abweichung der Achse führt langfristig zu einer einseitigen mechanischen Beanspruchung und damit Fehlbelastung der Beingelenke. Dies kann mit der Zeit degenerative Gelenkveränderungen und schmerzhaftc Bewegungseinschränkungen zur Folge haben. Wenn Sie nun die Beinachse korrigieren und mit optimaler Gelenkbelastung Treppen steigen, trainieren Sie bei jedem Schritt Ihre Beinmuskulatur und unterstützen die natürlichen Regenerationsprozesse der Gelenkstrukturen! Aus einem Bewegungsvirus wird eine Bewegungspirlc!

Andere Menschen stellen fest, dass sie gewohnheitsmäßig die Schultern hochziehen und sich so ihre Nackenbeschwerden ständig neu verschlimmern. Sie können lernen, das Bewegungsvirus Anspannung bewusst wahrzunehmen und ihre Beschwerden durch Verbesserung der Haltung und bewusstes Entspannen der Schultern loszuwerden.

Vielleicht fällt Ihnen auf, dass Sie ständig in Gipfeli-Haltung sind und dazu noch den Bauch anspannen. Wenn Sie nun dieses „Bewegungsvirus“ durch die „Bewegungspirlc“ der natürlichen, aufrechten Haltung ersetzen, können Sie sich bald von Ihren Rückenschmerzen verabschieden.

In den Bewegungskapiteln 1 bis 7 geht es im Wesentlichen darum, die Bewegungen zu optimieren, die wir im Alltag ohnehin ständig machen: Sitzen, Stehen, Gehen, Heben, Tragen, Bücken, Treppensteigen etc.



Bewegungsvirus und Bewegungspirlc

Videos zu den Inhalten finden Sie auf www.bewegungspirlen.com.

Diese Form der optimalen Körperbelastung ist mit keinerlei Zeitaufwand verbunden. Sind die neuen Bewegungsprogramme einmal gelernt und automatisiert, dann laufen die Bewegungen von alleine richtig ab und für den Körper stellt dann der ganz normale Alltag nicht mehr Überlastung dar, sondern ein gesundes Training!

Dabei sei noch einmal betont, dass wir uns am Ideal der aufrechten Haltung orientieren, für die unser Körper von Geburt an konzipiert ist. Es handelt sich bei den Übungen also nicht um neu entwickelte Bewegungsformen, sondern schlicht um ganz natürliche Bewegungsmuster, die allen Menschen angeboren sind. Beim Beobachten kleiner Kinder können wir diese ursprünglichen Bewegungen gut erkennen. Sie bewegen sich so, wie die Natur es vorgesehen hat.

In den Bewegungskapiteln 8 bis 10 geht es um Übungen, mit denen die Verlängerungsfähigkeit der Muskulatur wiederhergestellt und die Flexibilität des gesamten Körpers erhalten oder wiedererlangt werden sollen.

Zwei Übungstypen werden Sie vorfinden:

- Die *Lageübungen* beruhen darauf, dass Sie in Rückenlage verschiedene Dehnungspositionen einnehmen und halten.
- Die *Mobilisationsübungen* sind fünf einfache Übungen, die ohne großen Aufwand und ohne Hilfsmittel überall durchgeführt werden können, um den ganzen Körper in allen Richtungen zu mobilisieren.

Im 10. Bewegungskapitel wird gezeigt, wie Sie eventuell vorhandene hartnäckige Verspannungen selber auflösen können.

Alle Übungen wurden so konzipiert, dass sie mit möglichst geringem Zeitaufwand den größtmöglichen Nutzen für den Körper bringen.

Die Notwendigkeit dieser Übungen vergleiche ich gerne mit dem Zähneputzen: Auch dies ist langweilig, monoton und braucht ein wenig Zeit. Und doch tun wir es täglich mehrfach, weil wir wissen, dass wir uns nur so die Gesundheit unserer Zähne erhalten können. Genauso verhält es sich mit den Lage- und Mobilisationsübungen. Wir können sie also als „Wartungsmaßnahmen“ für den Körper betrachten.

BEACHTEN Die Devise der ersten sieben Bewegungskapitel lautet daher: „Sich im Alltag trainieren, nicht ruinieren!“

BEACHTEN Die Zeit für die „Wartungsmaßnahmen“ aus Kapitel 8 bis 10 muss im Alltag eingeplant werden!

Anleitung für die zehn Bewegungskapitel

Lesen Sie in Ruhe alle Bewegungskapitel durch und probieren Sie alle neuen Bewegungen aus. Das ist möglicherweise gar nicht so leicht, denn vieles ist sehr ungewohnt und die Koordination der Bewegungen kann Schwierigkeiten bereiten. Das ist am Anfang ganz normal.

Die neuen Bewegungen müssen erst gelernt werden, so wie ein neuer Tanzschritt im Salsa-Kurs oder der Abschlag für einen Golf-Novizen immer wieder geübt werden müssen. Und Sie wollen ja nicht weniger, als Ihr gesamtes Bewegungsverhalten im Alltag verändern. Natürlich geht das nicht alles auf einmal, darum können Sie sich geduldig so viel Zeit lassen, wie Sie möchten.

Arbeiten Sie zunächst alle Bewegungskapitel der Reihe nach durch. In einigen können Sie anhand von „Vorher-Nachher“-Testbewegungen den Effekt der Übungen auf Ihren Körper unmittelbar erkennen. Flexibilität und Koordination verbessern sich, die Bewegungen werden harmonischer und leichter. Das ist relativ rasch zu spüren.

Wenn Sie die neuen Bewegungen verstanden haben, empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

- Die Grundlage des gesamten Programms ist das Wiedererlernen der natürlichen, aufrechten Körperhaltung. Üben Sie daher für einige Tage die Haltungskorrektur, wie in Bewegungskapitel 1 beschrieben, bis Ihnen die neue Haltung vertraut ist.
- Integrieren Sie gleichzeitig täglich die Lageübung aus Bewegungskapitel 8 und die Grundübungen aus Bewegungskapitel 9 in Ihren Alltag. Diese Übungen unterstützen das Umstellen von der krummen auf die aufrechte Körperhaltung deshalb so ideal, weil sie die verkürzten Muskelgruppen dehnen und Ihnen helfen, die neuen Bewegungsmuster besser zu spüren und zu verinnerlichen.
- Nach einigen Tagen können Sie damit beginnen, auch die Übungen und Bewegungen der weiteren Bewegungskapitel Schritt für Schritt in Ihren Alltag einfließen zu lassen. Mit welchen Bewegungssperlen Sie beginnen, entscheiden Sie selbst, und zwar je nachdem, wie Ihre Alltagsbelastung aussieht, was Sie als Erstes verbessern wollen und was Sie anspricht und sich gut in Ihren Alltag integrieren lässt:
 - Wenn Sie einen sitzenden Beruf haben, ist es sinnvoll, so bald wie möglich die Dynamik im Sitz aus Bewegungskapitel 3 und die verschiedenen Sitzpositionen in Bewegungskapitel 6 zu integrieren. Üben Sie dies für einige Tage und wenn Sie das Gefühl bekommen,