



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 25. Oktober 2014

## Bewegung was ist das eigentlich?

Diese Woche fiel mir im Gespräch mit einer Patientin etwas auf, dass für alle Menschen wichtig ist zu verstehen. Nachdem sie von ihren Schmerzen befreit war, ging es darum, dass sie sich nun zum Ausgleich ihres Bewegungsalltages richtig bewegen müsse. Worauf sie entgegnete, das würde ihr nicht einleuchten, denn sie würde sich den ganzen Tag bewegen. Sie würde ein ganzes Haus in Ordnung halten, alles im Garten machen, ihre Einkäufe zu Fuß erledigen und mindestens zweimal täglich mit dem Hund spazieren gehen. Mehr könne sie sich gar nicht bewegen.

Ich erläuterte ihr meine Aussage. Wir Menschen sind genetisch so „konstruiert“, dass wir alle Bewegungswinkel aller Gelenke und alle Kombinationen daraus nutzen – also diese Bewegungen auch ausführen. Die Bio-Logik dieser Notwendigkeit ergibt sich daraus, dass weder die Evolution noch Gott alle diese Möglichkeiten bestimmte Körperbewegungen auszuführen „eingebaut“ hätte, damit sie nicht genutzt werden. Es gehe also überhaupt nicht darum, dass wir die gleichen Bewegungen immer wieder ausführen, wie das beim Laufen der Fall ist oder bei gleichbleibender Haus- und Gartenarbeit. Natürlich ist das viel besser als ganztägig am Schreibtisch zu sitzen oder auf der Couch zu liegen. Aber überraschender Weise kann es die gleichen fatalen Folgen haben: Schmerzen, Gelenkverschleiß, Bandscheibenschäden, Wasser in den Beinen und schließlich immer mehr Schwierigkeiten und Einschränkungen in seinen Bewegungen. Sie wissen, dass diese Entwicklungen heute mit zunehmendem Alter für normal und unvermeidbar gehalten werden. Ich kann nur eindringlich darauf hinweisen, dass das ein schrecklicher Irrtum ist. Es ist mit Sicherheit kein un-

vermeidbares Schicksal, seine letzten Lebensjahre am Rollator, an Gehhilfen und schließlich im Rollstuhl oder bettlägerig zu verbringen.

All das hat nichts mit zwingenden biologischen Gesetzen zu tun. Sondern mit einer lebenslangen immer mehr ansteigenden Einschränkung der Möglichkeiten sich zu bewegen. „Normale heutige Menschen“ nutzen von 100 Prozent dieser möglichen Körper-, Arm- und Beinpositionen maximal 20 Prozent. 80 Prozent bleiben ungenutzt. Als Folge „rostet“ der Bewegungsapparat immer mehr ein. Rosten heißt, dass viele Muskeln, Faszien und das gesamte Bindegewebe immer kürzer und unflexibler werden. Über die Jahre werden die Folgen immer schlimmer – und münden in der Entwicklung welche die meisten für normal und unvermeidbar halten. Dreht man diese Entwicklung herum indem man systematisch lernt alle Bewegungsmöglichkeiten unseres Körpers wieder regelmäßig einzusetzen – das nämlich verstehe ich unter richtiger Bewegung und dazu benötigt man nicht mehr als 15 Minuten täglich – wird das möglich was eigentlich normal für jeden Menschen ist: beispielsweise 30 spontane Liegestütze im Alter von 82 Jahren. Gesehen und gefilmt in Dimona, Israel bei der Gemeinschaft über deren Ernährungsgewohnheiten und gelebte Gesundheit ich bereits berichtete.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

