



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 17. September 2015

## Trainingsgerät Körper und Geist

Wir Menschen sind heute von unserer technisierten Umwelt so geprägt, dass wir unseren Körper wahrnehmen wie Autos oder Maschinen – mit technischen Lebensdauern und Verschleißzeiträumen. Man weiß, dass Radlager preisgünstiger Autos weniger lange halten als bei hochwertiger Wagen. Dass Bremsbeläge je nach Benutzung mehr oder weniger oft erneuert werden müssen oder dass Elektromotoren von Haarföhen oder Bohrmaschinen irgendwann abgenutzt sind.

Das gleiche Bild haben wir von Gelenken, den Augen, von Organen, den Zähnen oder sogar dem Gehirn das irgendwann an „Altersdemenz“ zu erkranken droht. Bestätigt wird diese Auffassung von vielfältigen „Erneuerungsreparaturen“. Künstliche Gelenke, Knorpel, Bandscheiben, Sehnen, Herzschrittmacher, Stents, Linsen und nicht zuletzt „neue“ Organe - eine Art „Gebrauchteile“ werden eingebaut. All das ist ein Segen für die Erhaltung oder Wiederherstellung der Lebensqualität und – gerade bei der Organtransplantation - auch lebensrettend.

Allerdings ist vorbeugen besser als bohren. Wir müssen uns darüber klar sein, wie Körper und Geist funktionieren. Wie sie aufgebaut sind, welche Einflüsse sich positiv oder negativ auswirken. Auf materieller Ebene bestehen wir aus Zellen, die von einem dreidimensionalen Spinnennetz, der Faszie, zusammengehalten werden. Man weiß, dass wir zu über 90 Prozent innerhalb eines Jahres erneuert sind. Die Magenschleimhaut beispielsweise wird innerhalb von wenigen Tagen „ausgewechselt“.

Allgegenwärtiges Prinzip dabei ist, dass die Zellerneuerung und die Erhaltungsarbeiten an der Faszie „Auslöser“ benötigen. Der Hauptmotor dafür ist die Belastung durch „Bewegung“ und „Betrieb“, also die Nutzung. Der Zustand unserer Knochen, Gelenke, Wirbelsäule, der Sehnen und Kapseln, der Muskeln, unseres Herzens, des Gehirns, der Augen, der inneren Organe, des Kreislaufsystems und daraus resultierend die Kraft etwas zu heben, die Ausdauer lange zu rennen, die Beweglichkeit auf den Boden zu kommen und wieder aufzustehen, gut zu sehen sowie geistig kristallklar und konzentriert zu sein – all das hängt ab von der Nutzung unseres Körpers und Geistes mit der richtigen Intensität.

Sehr hilfreich, sich diese bewusst zu machen ist eine Skala von 0 bis 10. Wenn 1 die minimale Anstrengung bedeutet, 8 eine deutlich wahrnehmbare bei der man oft geneigt ist aufzuhören und 10 eine bei der man sich körperlich und geistig anspannen muss um sie auszuhalten, dann liegt man mit größer 8 und kleiner 10 im sicheren bis leicht aufbauenden Erhaltungsbereich. Ob Sie mit zunehmendem Alter Ihre Kraft, Beweglichkeit oder Ausdauer aufrechterhalten, ob Sie Ihre Gelenkknorpel, Bandscheiben oder das Denkvermögen behalten möchten: Fordern Sie sich größer 8, kleiner 10. Nicht bewegen und sich schonen – kleiner 8 – baut ab, macht schneller älter und gehört damit zu den Einflüssen die sich negativ auswirken. Wir sind halt keine Autos.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*