

Trainingsprogramme: Kraft, Ausdauer oder was?

Sie kennen Herrn Amperdinger (Name geändert), 68 Jahre, „mittelgroß“, würde man sagen und mit einem großartigen „Brauerei-Tumor“ gesegnet, ein „Großtrommelträger“, wie die Mayr-Ärzte sagen würden, der praktisch genug veranlagt ist, dass er seine Hose mit einem Paar Hosenträgern unter dem Nabel hält. Sie waren neulich mit ihm im Biergarten, das Wetter war so einladend.

Kleinschrittig und etwas nach vorne gebeugt ging er zum Bierauschank, nahm die Kurve um den Zaun zur Schenke mit Bewegungen en bloc, um eine Maß¹¹ für sich und für Sie zu bestellen. Es sah aus, als ob jede Bewegung weh täte, und als er wieder bei Ihnen am Biertisch war – Sie hatten inzwischen zwei Portionen Würschtl mit Sauerkraut gekauft – fragten Sie ihn danach.

Er wusste gar nicht, wovon Sie sprechen, denn er hat sich „nie besser gefühlt“. Na ja, die Kreuzschmerzen, von denen reden wir gar nicht, die hat er seit Jahren und zwei Jahre später lässt er sich an einer Spinalstenose operieren. Die Kernspinaufnahme zeigt Arthrose und knöcherne Umbauten der Zwischenwirbelgelenke und die üblichen Bandscheibenvorwölbungen.

Diese Befunde sind ein Ergebnis von Instabilität der Wirbelsäule durch mangelndes Training und zusammen mit dem Hohlkreuz durch die Riesenwampe der Grund für die Enge im Wirbelsäulenkanal.

Stabilisierendes Training: Gesundheit und Kraft

Der „Focus“ (39/16 vom 24. September 2016) hatte sich „Die Heilkraft der Muskeln“ zum Titel gewählt. Natürlich kann man nicht generell verlangen, dass ein Journalist etwas vom Thema versteht und natürlich verstehe ich bestens, dass Sie, lieber Herr und Sie, liebe Frau Journalistin ein Produkt herstellen und verkaufen müssen. Ich konnte mehrfach in meiner Karriere den Prozess von einer Interview-Anfrage an mich zu einem medizinischen Thema bis zum Resultat in Printmedien bzw.

¹¹ Für die „Nordlichter“: Das ist ein zu drei Vierteln gefüllter Glasbierkrug, der normalerweise 1 Liter fasst.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

und Handgelenke sowie meine Knie hervorragend in Schuss gebracht und gehalten habe. Meine Erfahrung ist, dass Übungen von Personen, die keine Fitness- oder Muckibuden-Freaks sind, dankbar sind, wenn sie selbst einen Teil ihrer Gesundheit in die Hand nehmen können und dabei insgesamt zu einem besseren Wohlbefinden kommen. Dabei gilt aber: Je weniger zahlreich die Übungen, desto größer ist die Chance, dass sie auch gemacht werden. Genau genommen besteht mein Spiral-Training (Sie werden in Kürze verstehen, warum ich es so nenne) eigentlich aus einer Übung mit drei Teilen. Das ganze Training ist in 15 Minuten pro Sitzung abgehandelt, und da Sie es zu Hause machen können, sind es wirklich nur 15 Minuten, denn Sie brauchen keine Zeit für die Anfahrt ins Fitnessstudio und alles, was damit zusammenhängt,

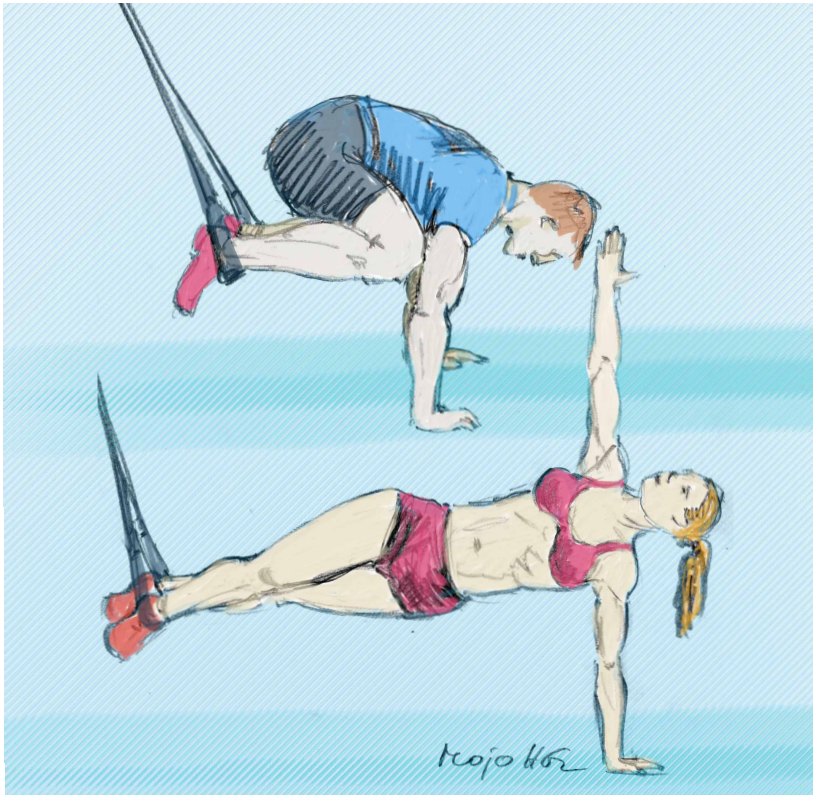


Abb. 13: TXR

einzurechnen. Das Einzige, was Sie brauchen, ist Motivation und ich verspreche Ihnen, dass die in jedem Falle kommt, wenn Sie es zumindest drei Wochen durchgezogen haben, denn innerhalb dieser Zeit merken Sie bereits, dass Sie mehr Stabilität des Rumpfes und ein „höheres Niveau humanistischer Existenz“ erreicht haben.

Beschaffen Sie sich einen Swingstick. Das Original kostet, wenn Sie es von der Webseite www.swingstick.de besorgen, ca. 20 €. Dazu brauchen Sie noch einen Therapiekreis, der noch mal ca. 20 € kostet. Das ist ein Kugel-Abschnitt aus Plastik, der dazu dient, Ihr Gleichgewicht auf die Probe zu stellen, wenn Sie sich auf ihn stellen.

Das Gleichgewichtssystem besteht aus drei Komponenten: erstens dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr, zweitens dem propriozeptiven System, und drittens der Kontrolle durch das Auge. Bei allen Menschen, bei denen das Gleichgewichtsorgan beispielsweise aufgrund einer Entzündung des Gleichgewichts-Nerven ausgefallen ist, übernimmt das propriozeptive System so weit die Kontrolle, dass Sie sich ohne Probleme im Raum halten und bewegen können.

Von entscheidender Bedeutung ist dabei die Halswirbelsäule und dabei speziell die obersten drei Segmente: Hinterhaupt auf Atlas, Atlas auf Axis und Axis auf dem dritten Halswirbel, weil dort besonders viele Sensoren, die die Lage im Raum anzeigen können, konzentriert sind. Das Einzige, was bei Ausfall der Gleichgewichtsorgane nicht mehr funktioniert, ist die Fähigkeit, im fahrenden Auto zu lesen, weil dann die reflektorische Steuerung der Augen weitgehend ausgefallen ist.

Diese ermöglicht, bei Änderungen der Lage des Kopfes im Raum bzw. Schwerkraftfeld mit den Augen einen Fixpunkt reflektorisch zu halten, ohne dass die Augen aktiv muskulär kontrolliert werden müssten. Man nennt dies den vestibulookulären Reflex, also den Gleichgewichtsorgan-Augen-Reflex. Dieser kann, wie gesagt, durch den Halswirbelsäulen-Augen-Reflex (zervikookulärer Reflex) teilweise, aber eben nur teilweise ersetzt werden.

Die propriozeptive Gleichgewichtskomponente fängt bei den Muskel- und Gelenksensoren der Füße und Unterschenkel an und setzt sich in der tiefen wirbelsäulenständigen Muskulatur bis unter die Schädelbasis fort. Sie haben es sofort verstanden: Die „tiefe“, wirbelsäulenständige Rückenmuskulatur kann nur durch ein reflektorisches Trainingsprogramm,

das das Gleichgewichtssystem fordert, trainiert werden.

Die vielen Trainingsmaschinen für den Rücken, ob sie nun den Namen „Kieser®“ oder einen anderen tragen, erreichen diesen Zweck nicht, weil Sie ja in irgendein Gestell eingespannt sind, wo Sie nur mit langem Hebel besonders die oberflächliche Rückenmuskulatur trainieren können. Gut, ein bisschen was fällt für die tiefe Muskulatur auch ab, aber eher aus Versehen.

Weiterhin wissen wir heute, dass für die Stabilität der Wirbelsäule und der Kreuzdarmbeingelenke die quere und die schräge Bauchmuskulatur entscheidend sind, das haben viele Untersucher gezeigt. Wenn wir also über eine Stabilisierung der Wirbelsäule sprechen, ist dies vor allem auch ein Thema der Stabilisierung der Bauchmuskulatur. Nun werden Sie sagen: „Na ja, ich mache doch Sit-ups!“ Das ist schön, aber bei weitem nicht so effizient, wie Sie glauben, zumal bei den gängigen Bauchmuskelübungen – auch des Pilates-Core-Stability-Programms – das Risiko besteht, vor allem den Psoas, das ist der Hüftbeugemuskel, zu trainieren und dabei die Lendenwirbelsäule, an der dieser Muskel seinen Ursprung hat, zusätzlich zu beanspruchen.

Überlassen Sie jegliche Übung mit Rumpfbeugung gegenüber den Beinen den wirbelsäulengesunden Leuten, wenn sie diese Übung unbedingt machen wollen. Die Gesunden sollten das aber auch besser bleiben lassen, ich habe viele an sich gesunde Leute in der Praxis gehabt, die sich mit dem Pilates-Programm etwas Gutes tun wollten und dabei Kreuzschmerzen bekommen haben. Diese Art von Übungen waren eigentlich aus der Physiotherapie und den Reha-Programmen bereits verbannt, bis der Pilates-Hype kam und sie wieder salonfähig gemacht hat. Pilates ist super, keine Frage, ich meine das wirklich, aber diese Übungen sind ein totales Missverständnis.

„Spiraltraining“

Fangen wir also endlich an: Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf den Therapiekreis. Trainieren Sie am besten erst einmal den Aufstieg, ohne sich irgendwo festzuhalten. Das alleine ist schon für einige eine relativ große Herausforderung. Diese ist aber mit ein bisschen Übung für alle zu meistern. Ich erinnere mich an einen Vortrag des Chefarztes der Reha-Klinik Enzensberg, der Dias zeigte von seiner Arthrose-Gruppe,

bei der die 80-Jährigen auf solch einem Therapiekreisel stehend sich gegenseitig Bälle zuwarfen. Ich garantiere Ihnen, dass 99 % dieser Menschen vor ihrem Klinikaufenthalt noch nie auf einem Therapiekreisel gestanden hatten.

Sie stellen sich also mit gebeugten Knien darauf und richten das Becken auf, um das Hohlkreuz zu begradigen. Das gelingt, indem Sie das Schambein in Richtung Brustbein hochziehen, dabei aber nicht nach hinten kippen. So wird automatisch die Bauchmuskulatur angespannt.

Der Sinn des Ganzen: Durch eine ausgeprägte Hohlkreuzstellung oder auch nur eine „normale“ Hohlkreuzstellung der Lendenwirbelsäule kommt es tendenziell zu einer vermehrten Belastung der Zwischenwirbelgelenke, die dabei unter Druck stehen. Wenn dies kombiniert ist mit einer relativen Schwäche der Zwischenwirbel-Muskulatur, kommt es in der Folge zu Entzündungen dieser relativ zierlichen Gelenke und als Reaktion darauf zu knöchernen Anbauten und Arthrose. Alles zusammen tut weh. Der Körper ist in diesem Fall leider gar nicht so intelligent, wie Goodheart meinte, denn der Versuch einer knöchernen Abstützung geht eher völlig schief, denn dabei entstehen keine Gelenkflächen, sondern nur eine im Zweifelsfall gravierende Enge der Räume im Wirbelkanal und Zwischenwirbelloch.

Wenn Sie also Ihre Lendenwirbelsäule aufgerichtet halten, entlasten Sie diese Gelenke, es geht darum, dass Sie mit dem automatisierten Training auch ein neues, automatisiertes Haltungsprogramm in Ihrem Hirn festsetzen. Sie erinnern sich vielleicht: Die Aufforderung „halt dich gerade“ war in keinem Falle über die bewusste, willkürliche Aufrichtreaktion besonders erfolgreich. Haltung hat sehr viel zu tun mit „innerer Haltung“ und automatisierten Haltungs- bzw. Bewegungsprogrammen.

Das Becken (und damit die Lendenwirbelsäule) aufrichten, das hatte ich oben erklärt. Den Männern sage ich immer: „Denken Sie an Sex“, dann wissen zumindest einige meiner männlichen Patienten, was ich meine. Da dabei die vordere Bauchmuskulatur automatisch angespannt wird, ist das eine gute Vorbereitung für das Training. Gleichzeitig wird die Gesäßmuskulatur angespannt, weil sie ja als hinterer Partner auch für die Aufrichtung des Beckens sorgt. So stehen Sie also mit leicht gebeugten Knien, angespannter Gesäß- und Bauchmuskulatur und werden diese Muskeln entsprechend trainieren: „Bauch, Beine, Po“, schon mal gehört?

Lassen Sie sich an einer virtuellen Öse, die in Ihrem Brustbein verankert ist, nach oben ziehen, das richtet die Wirbelsäule insgesamt auf. Wenn Sie die Schwingung Ihres Schwingstabes beobachten wollen, blicken Sie eher zum oberen Ende, das bringt ein zusätzliches aufrichtendes Moment, im Gegensatz zu einem Blick nach unten.

Greifen Sie den Swingstick mit beiden Händen, die Sie übereinander an den Griff legen. Halten Sie diesen mit leicht gebeugten Ellenbogen vor sich und beginnen in Links-rechts-Richtung zu schwingen. Denken Sie daran, dass der Swingstick eine eigene Frequenz hat, die Sie erfassen und dann verstärken müssen. Es ist so wie beim Tango-Tanzen: Man muss sich zunächst einmal führen lassen, werte Damen, um dann mit sanfter Interaktion die Führung zu übernehmen. Wichtig ist, hin und her nach links und rechts und zurück zu schwingen, nicht etwa vor und zurück. Es geht ja darum, dass Sie Ihre quere und schräge Bauchmuskulatur stabilisieren wollen. Die spannen Sie an, um ein Schwingen des Stabes überhaupt möglich zu machen. Das Ganze wird umso effizienter, je mehr es Ihnen gelingt, den Rumpf ruhig und stabil zu halten, während der Stab mit möglichst großer Amplitude geschwungen wird. Nach 20–

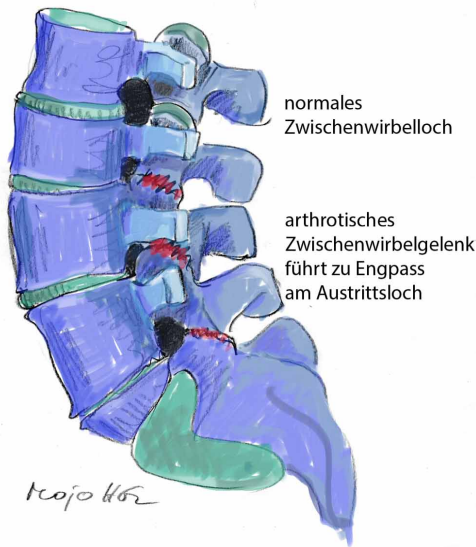


Abb. 14: Arthrose der Zwischenwirbelgelenke (Spondylarthrose)

30 Sekunden (für den Anfang) werden Sie sich müde fühlen.

Dann kommt die erste Variante: Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf den Therapiekreisel, halten Sie den Swingstick in der rechten Hand. Je mehr Sie das linke Knie beugen, desto mehr wird die Beinmuskulatur trainiert, und zwar die gesamte Achse von Sprunggelenk über das Knie bis zur Hüfte. Schwingen Sie den Stab mit der rechten Hand ebenfalls in Links-rechts-Richtung, nicht vor und zurück, da dies aus den genannten Gründen nicht so effizient ist. Sie können den Stab etwas nach innen gedreht halten und etwas nach außen gedreht, so dass etwas mehr die Beuger und etwas mehr die Strecker des Armes trainiert werden.

In allen Fällen wird beim Hin-und-her-Schwingen die Rotatorenmanschette der Schulter trainiert, welche entscheidend für die Schulterstabilität ist. Ich werde darauf noch einmal im Kapitel 8 zurückkommen. Auf dem linken Bein stehend wird sich auch wieder nach ca. 30 Sekunden Ihre Muskulatur als müde anfühlen, sodass Sie sich zu Erholung mit dem rechten Fuß auf den Therapiekreisel stellen und dieselbe Schwingübung mit der linken Hand machen. Denken Sie auch während des Einbeinstandes daran, die Wirbelsäule aufgerichtet zu halten.

Diese Runde von linker Fuß, beide Füße, rechter Fuß sollten Sie eine Viertelstunde durchziehen, oder eben solange die Kraft reicht, wenn Sie noch nicht so gut trainiert sein sollten. Ich nenne dies auch die „Tagesschaurunde“, da Sie während des Trainings jede Sendung Ihrer Wahl ansehen können. Die Sportschau hat gegenüber Heidi Klum den Vorteil, dass sich bei der Sportschau auf dem Bildschirm mehr bewegt und Sie dadurch noch einen Faktor visueller Anforderungen integrieren müssen. Das, was sich auf dem Bildschirm abspielt, stört im Zweifelsfall Ihr Gleichgewicht, weil es Ihrer Gleichgewichtswahrnehmung auf dem Therapiekreisel eher zuwiderläuft. Heidi wird Sie da weniger aus dem Gleichgewicht bringen, vermute ich zumindest.

Je häufiger Sie die Sonne umrundet haben, desto wichtiger wird es, dass Sie dem natürlichen Verlust an Haltungs- und Gleichgewichtsfähigkeit entgegenwirken und sich so vor Stürzen schützen. Das heißt: Vorbeugen vor Verlust der Muskelkraft über die Jahre durch Training: Auch Gleichgewicht ist Trainingssache. Denken Sie an das, was ich aus der Rehaklinik Enzensberg erzählt habe. Berufene Stimmen sagen, dass sowohl die Muskulatur, als auch das Gleichgewichtsvermögen spätestens ab dem 40.

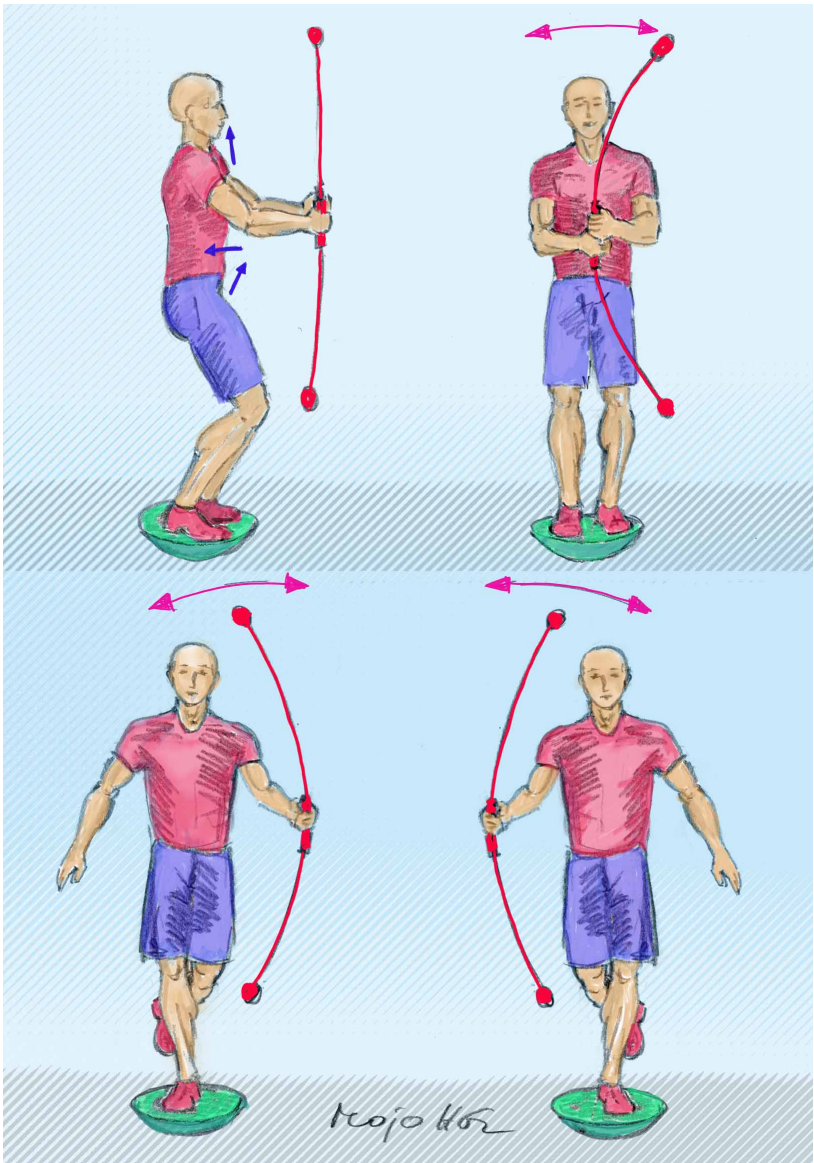


Abb. 15: Training mit Swingstick und Therapiekreisel: Richten Sie das Becken auf, das spannt automatisch die Bauchmuskeln an, bringen Sie das Brustbein nach oben, um wirklich aufrecht zu stehen. Schwingen Sie immer hin und her, nicht vor und zurück.

Mit Erfolg gesund

Copyright-geschütztes Material

ab und machen Sie nie mehr als eine Bewegung in dieselbe Richtung. Auch hier sollten Sie so viel Variabilität wie möglich ins Spiel bringen. Dehnen Sie auch durch Strecken des Armes nach hinten und außen, damit die rückwärtige Schultermuskulatur auch etwas davon hat.

Die Übung ist auch ohne Therapiekreisel im Einbeinstand effizient. Sie können Sie machen, wenn Sie irgendwo unterwegs sind. Ein Therapieband passt in jeden Koffer!

Selbstverständlich können Sie das Therapieband auch auf der Vibrationsplatte benutzen, denn die ist ein sensationell effektives Trainingsgerät. Sie sollten aber eben versuchen, zusätzlich noch die spiralförmige Komponente für die Bauchmuskulatur mit hineinzubekommen.

Training im Vierfüßlerstand

Eine weitere Möglichkeit ist, im Knie-Handstand gekreuzte Übungen zu machen. Wenn Sie die Knie nebeneinander auf ein Schaumstoffkissen oder eine zusammengelegte Decke (die es auch in jedem Hotelzimmer gibt) stellen und sich mit den Armen so abstützen, dass zwischen Oberschenkeln und Rumpf sowie Rumpf und Armen ein offener Winkel entsteht, sind Sie in einer guten Position für die Übung.

Die eng beieinander stehenden Knie bringen auch hier die nötige Instabilität ins Spiel, die Sie brauchen für das Ansprechen des Gleichgewichtssystems. Strecken Sie den rechten Arm und gleichzeitig das linke Bein waagrecht aus. Vermeiden Sie dabei, über die Horizontale hinaus anzuheben, da Sie sonst riskieren, ins Hohlkreuz zu gehen, was für die Wirbelsäule nicht wünschenswert ist. Das haben Sie weiter oben gehört.

Im selben Sinne müssen Sie auch vermeiden, den Kopf über die Horizontale anzuheben, da eine Überstreckung der Halswirbelsäule praktisch gleichbedeutend ist mit einer Überstreckung der Lendenwirbelsäule. Wechseln Sie im zügigen Rhythmus von rechter Hand - linkes Bein zu linker Hand - rechtes Bein. „Zügig“ heißt so viel, wie wenn Sie „21, 22, 23“ usw. sagen. Das Ganze beginnt bei 100 Wiederholungen interessant zu werden. Sollten Sie sich vorher erschöpft fühlen, bedeutet das einfach mangelndes Training und dies sollte Sie anspornen, täglich möglicherweise auch zweimal diese Übungen zu machen. 100 Wiederholungen stellen aber bei weitem keine Obergrenze dar, setzen Sie sich

neue Ziele, immer wenn Sie das alte erreicht haben.

Eine Alternative, die mehr Gleichgewichtscoordination und etwas weniger Kraftanstrengung bedeutet, ist dieselbe gekreuzte Übung auf dem Gymnastikball. Sie liegen dabei mit dem Becken auf der Höhe des Balles, der 65 cm Durchmesser haben sollte, und stützen sich mit Händen und Füßen auf dem Boden ab. Heben Sie, wie oben geschildert, im selben Rhythmus den rechten Arm und das linke Bein und anschließend den linken Arm und das rechte Bein an, für die Zahl der Wiederholungen gilt dasselbe wie beim Knie-Handstand.

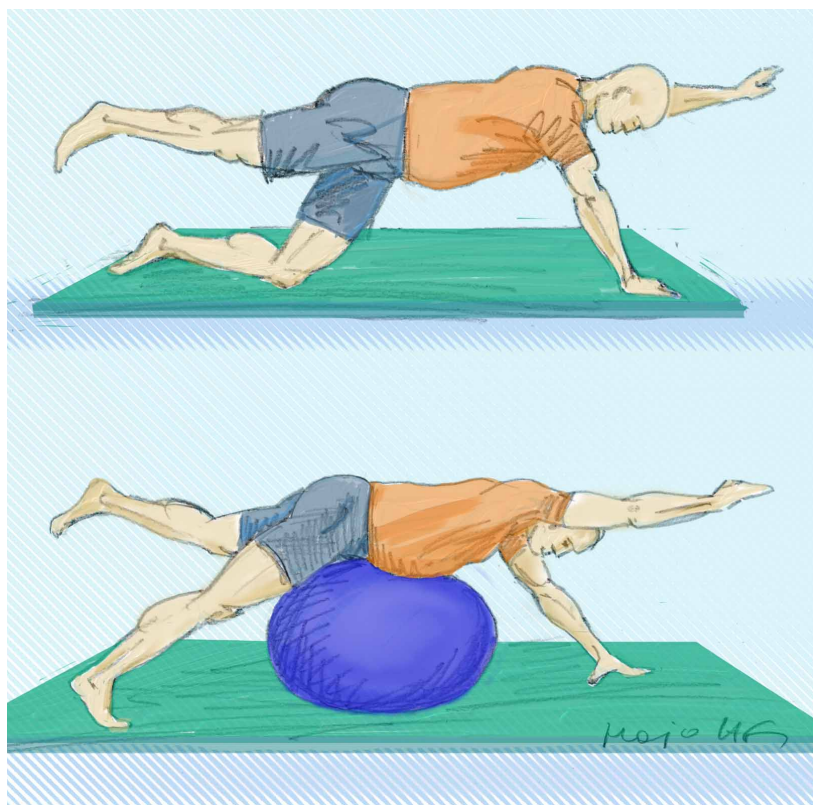


Abb. 19: Training im Knie-Handstand und auf dem Gymnastikball