

PROF. DR.
ANDREAS MICHALSEN
HEILEN
MIT DER KRAFT DER
NATUR



*Meine Erfahrung aus
Praxis und Forschung
Was wirklich hilft*

INSEL

Heilen mit der Kraft der Natur

Andreas Michalsen,
Inselverlag 2017

Teil 3: Stillstand macht krank

Gruppenveranstaltung Mai 2012

Ein Neues Thema??

Bewegungstherapie

Physiotherapie

Rehasport / Funktionstraining

Stillstand macht krank -

Die Bedeutung der **Bewegung** (1)

- Es hat viele Jahrzehnte gedauert, bis sich die Erkenntnis, dass durch Bewegung wichtige Schutz-, Reparatur- und Aufbauprozesse im Körper angestoßen werden, die gesundheitsfördernd wirken, in allen Bereichen der Medizin durchgesetzt hat.
- Heute weiß man durch wissenschaftliche Daten, dass sich **Bewegung als wirksame Therapie bei fast allen Krankheiten** erweist.



Diabetes – was nun? Ausschnitt „Der Gesundheitscoach“ SWR vom 05.11.2018 (4‘)

SWR >>

Frisch und

bewusst Essen

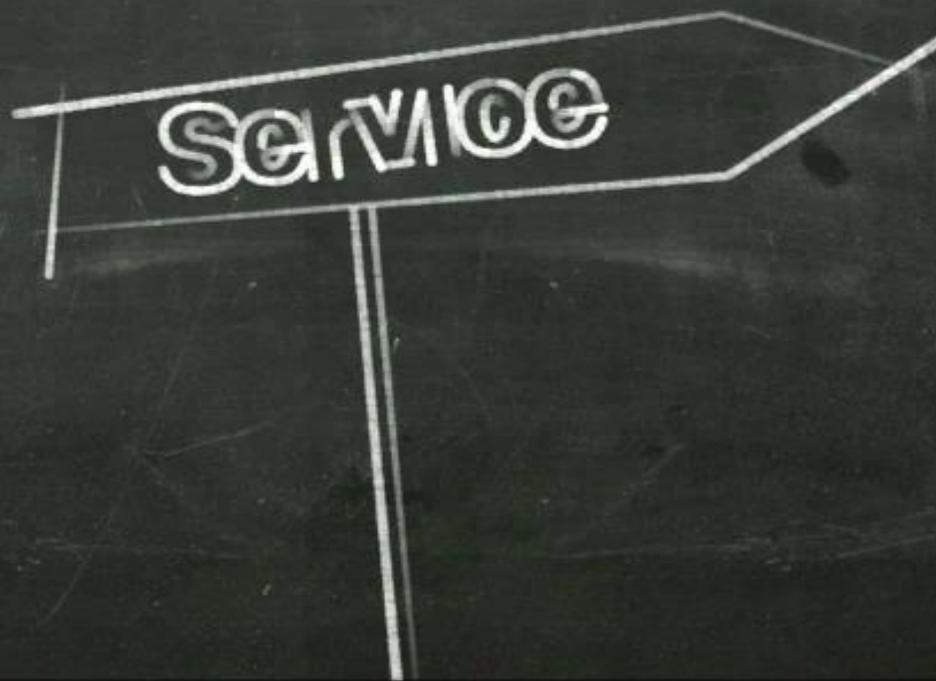


Diabetes – was nun? Ausschnitt „Der Gesundheitscoach“ SWR vom 05.11.2018 (1')



3sat „Fit statt faul“; Ausschnitte der Sendung vom 17.05.2018 (12‘)

NDR



Visite vom 29.10.18 Fitness-Test und Übungen (6')



Gehirnzellen würden Turnschuhe kaufen

Dass sportliche Aktivität Muskeln und Knochen kräftigt, Fett verbrennt und unser Selbstbewusstsein festigt, wissen Forscher (und wir) schon länger. Doch sie wirkt noch ganz woanders: zwischen unseren Ohren! **Wer sich regelmäßig bewegt, bleibt nicht nur körperlich, sondern auch geistig tonfit.**



Neurogenese

Neue Nervenzellen wachsen im Hippocampus heran, wenn wir körperlich aktiv werden und bleiben.

Laufen und walken schalten den Organismus in den Fettverbrennungsmodus, hält Ihr Gehirn groß und leistungsfähig.

Tai-Chi & Yoga – Balance und Entspannung - verbessern Ihr Gedächtnis

Tischtennis & Badminton – Hand-Auge-Koordination – steigern die Gehirnaktivität

Paartanzen schützt als komplexe Aufgabe effektiver vor Demenz als Hobbys wie Kartenspielen oder Rätseln oder Fitness- und Krafttraining.

Stillstand macht krank -

Die Bedeutung der **Bewegung** (2)

- **Wie viel** man sich bewegen sollte?
- Da gibt es kluge Leitlinien, die sprechen von **dreimal 45 Minuten aerober Bewegung pro Woche** (135 Minuten) – Bewegung also, die so dosiert ist, dass Sie nicht völlig aus der Puste kommen.
- Manche Empfehlungen sprechen je nach Krankheitsbild von **5 Stunden (300 Minuten) pro Woche**, favorisieren also fast das Doppelte.

Finden Sie eine **Aktivität**, die Ihnen **Spaß** macht (1)

- Zum Beispiel ist **jede Form der Alltagsaktivität** sinnvoll, vor allem das **Spaziergehen**, das kann gar nicht genug gerühmt werden.
- Der **aufrechte Gang** ist unsere natürliche Bewegungsart, er entspricht unseren körperlichen Voraussetzungen.

Finden Sie eine **Aktivität**, die Ihnen Spaß macht (2)

- Vergleicht man das Spaziergehen in einer urbanen Umgebung mit dem in einem ländlichen Ambiente, Wald oder einem Park, zeigt sich, dass wichtige physiologische Parameter, die unter dem Einfluss des autonomen Nervensystems stehen – wie Herz, Blutdruck und Herzfrequenzvariabilität –, **sich in der Natur verbessern.**
- Anspannung, Müdigkeit und Depressivität nehmen ab.

Gehen Sie **spielerisch** an das Gehen heran (1)

- **Schrittzähler** können eine Hilfe sein, wenn man sich von ihnen nicht terrorisieren lässt, sondern sie einfach nur als Orientierung nimmt.
- Sie werden schnell merken, dass die **10 000 Schritte** täglich, die heute für gesundheitsfördernd gehalten werden, gar nicht so leicht zu erreichen sind.

Bewegungsformen

- Grundsätzlich befürworte ich **drei Bewegungsformen**:
- neben einem **Ausdauersport** auch ein **Krafttraining**, aber ohne großen Aufwand.
- **Krafttraining**: Es reicht, wenn Sie sich zwei Hanteln (2,5 oder 5 Kilogramm) und ein Thera-Band dort hinlegen, wo Sie öfter vorbeikommen, und zwischendurch ein paar Übungen machen können, natürlich täglich. (Sarkopenie verhindern)

Warum Krafttraining so wichtig ist

- Sportexperten sagen: **Krafttraining ist genauso wichtig wie Ausdauersport.**
Was Kraftübungen bewirken, was Sie beachten sollten
VON DR. MARTINA MELZER, AKTUALISIERT AM 14.05.2018
- Was bewirkt Krafttraining?
- Durch Krafttraining bauen Sie Muskeln auf. Dadurch wird Ihr Körper mit der Zeit straffer und durchtrainierter.
- Außerdem hilft Kraftsport beim Abnehmen. Zum einen wird Fett ab- und Muskelmasse aufgebaut. Zum anderen verbrauchen Muskeln Energie – wenn Sie sich bewegen, aber auch wenn Sie auf der Couch sitzen.
- Je mehr Muskelmasse Sie besitzen, desto mehr Kalorien verbrennen Sie.

Warum Krafttraining so wichtig ist (2)

- Zwar legen Sie auch beim Ausdauersport an Muskelmasse zu, aber weniger ausgeprägt. Zudem stärken Sie mit Krafttraining neben der Muskulatur den gesamten Halteapparat. Das heißt, Sehnen, Bänder und Knochen profitieren ebenfalls.
- So können Sie durch Kraftübungen unter anderem "Stürzen vorbeugen, [Rückenschmerzen](#) bekämpfen und [Osteoporose](#) entgegenwirken", erklärt der Sportexperte.

Kraftübungen: Daheim oder im Studio?

- Krafttraining können Sie zu Hause machen – Gymnastikmatte hinlegen, bequem anziehen, Buch oder Video mit Anleitungen aufstellen, los geht's.
- Gehen Sie in ein gutes Fitness-Studio, können Sie sich beraten lassen, welches Krafttraining sich für Sie eignet und wie die Übungen richtig funktionieren.
- Manchmal reicht es aus, nur einzelne Muskelgruppen zu stärken, um damit gezielt Beschwerden entgegenzuwirken.
- In anderen Fällen kommt möglicherweise das sogenannte funktionelle Training infrage. "Hierbei trainieren Sie natürliche Bewegungsabläufe und beanspruchen zahlreiche Muskelgruppen", erklärt Frank.
- Das erleichtert alltägliche Bewegungen und kann beispielsweise Stürzen oder Verletzungen vorbeugen.

Bewegungsformen

- Zudem ist es wichtig, die **Koordination** zu fördern, die im Alter abnimmt. Das ist der Grund für das erhöhte **Sturzrisiko**.
- Gute Übungen, um dem vorzubeugen, sind das Rückwärtsgehen beim **Qigong** oder der Einbeinstand beim **Yoga**, auch ein kleines **Trampolin**. Auch Qigong und **Tai-Chi** kann ich in jedem Fall sehr empfehlen.

Trainieren Sie das **Bindegewebe**

- Das Bindegewebe hat eine große Zahl freier Nerven. Dieses Nervennetzwerk ermöglicht uns die **Propriozeption**, die Wahrnehmung unserer Position im Raum, es kann aber auch Schmerzsignale aussenden.
- Wie kann man aber am besten Faszien und das Bindegewebe funktionstüchtig halten? **Yoga** ist da hilfreich, denn hier liegt der Schwerpunkt auf der Dehnung.

Übungen für »Vielsitzer«

- Zu langes Sitzen verursacht nicht nur eine ungesunde Körperhaltung, verbunden mit Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen.
- Auch das Risiko, an Zuckerkrankheit zu erkranken, steigt um bis zu 90 Prozent, das Risiko für Krebs- und Herzerkrankungen um ein Fünftel.
- Mindestens eine Stunde zusätzliche Bewegung am Tag ist nötig, um das Risiko für ein früheres Sterben durch zu viel Sitzen auszugleichen.



Viel hilft viel?

- Experten empfehlen, zwei- bis dreimal pro Woche zu üben, wenn Sie Muskeln aufbauen möchten. Um die Fitness zu erhalten, reicht sogar eine Krafttrainingseinheit pro Woche aus.
- Wie lange diese dauert, hängt unter anderem von Ihrer Kondition ab und davon, wie motiviert Sie sind.



Warum Krafttraining so wichtig ist











Ein Service von:



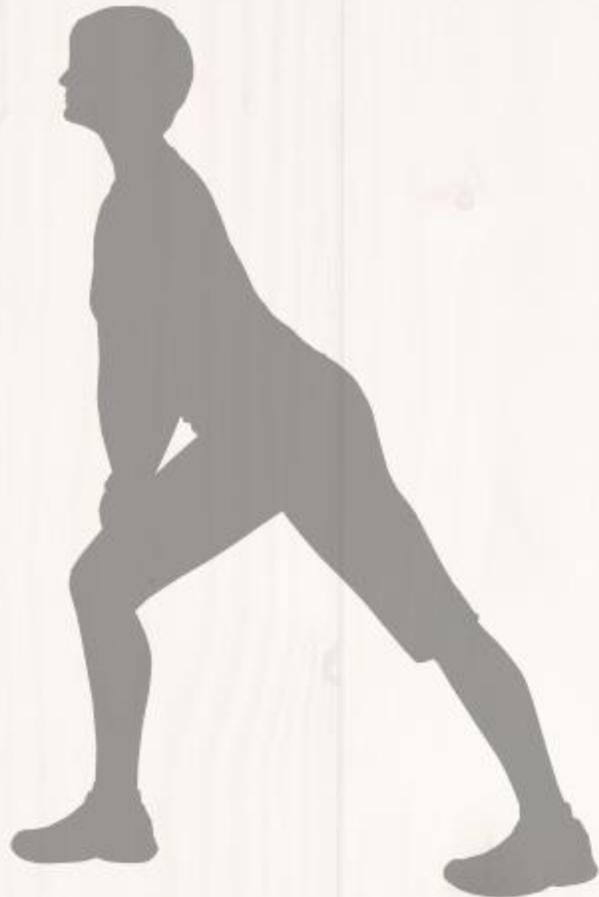
MSD Diabetes Service-Center
MSD SHARP & DOHME GMBH
Lindenplatz 1, 85540 Haar

Service-Hotline:

0800 770 04 00

www.diabetes-behandeln.de

Dehnungsübungen vor und nach dem Work-out



So dehnen Sie Ihre Waden –
zuerst die äußere ...

Ausfallschritt: Die Füße stehen parallel. Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt. Drücken Sie die Ferse des hinteren Beines gegen den Boden und achten Sie auf das leichte Ziehen in der Wade.

Ausatmen und 10–20 Sekunden sanft dehnen. 2 Sekunden Pause und das Gleiche noch einmal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

... dann die innere kurze Wadenmuskulatur

Ihr Rücken ist gerade. Im linken Knie stehen Sie leicht gebeugt und stellen dann die rechte Ferse mit gestrecktem Bein vor den Körper. Die Belastung ist bei dieser Übung auf dem gebeugten Bein, die ganze Sohle ruht auf dem Boden. Wenn Sie die Zehen des gestreckten Beins hochziehen, spüren Sie die Dehnung in der Wade.

Ausatmen und dabei 10 Sekunden sanft dehnen. 2 Sekunden Pause und das Gleiche noch einmal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.





So dehnen Sie die Muskulatur Ihres inneren Oberschenkels

Sie stehen in Grätschstellung. Ihre Füße stehen parallel, die Fußspitzen deuten nach vorne. Beugen Sie ein Bein und verlagern Sie das Gewicht auf dieses gebeugte Bein. Wenn Sie den äußeren Fußrand des gestreckten Beins am Boden lassen, spüren Sie die Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite.

Atmen Sie aus und dehnen Sie die Oberschenkelinnenseite 10 Sekunden sanft. 2 Sekunden Pause und das Gleiche noch einmal. Nach einem Stellungswechsel die Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

So dehnen Sie die Muskulatur der Oberschenkelvorderseite

Beide Füße stehen gerade nebeneinander. Nehmen Sie einen Fuß in die Hand, ziehen Sie ihn hoch und drücken Sie ihn fest an den Po. Die Knie bleiben dabei fest zusammen. Wenn Sie die Hüfte nach vorne strecken, spüren Sie die Dehnung auf der Vorderseite Ihres Oberschenkels.

Ausatmen und 10–15 Sekunden dehnen. Nach einer kurzen Pause noch einmal dehnen, dann wechseln.





Die Dehnung der Schultermuskulatur

Heben Sie in aufrechter Haltung die angewinkelten Arme über den Kopf. Ziehen Sie dann immer noch in gerader Haltung den rechten Ellenbogen mit der linken Hand hinter den Kopf. Wenn Sie den Kopf dabei nicht zur Seite biegen, spüren Sie die Dehnung.

Dehnen Sie – während Sie ausatmen – für etwa 10 Sekunden. Wiederholung nach einer kurzen Pause, dann wechseln und die andere Schulter dehnen.

Die Dehnung von Brust und Schultern

Verschränken Sie die Hände hinter dem Rücken und ziehen Sie die gestreckten Arme bei geradem Rücken vorsichtig nach oben und hinten. Sie spüren die Dehnung vor allem in der Brust.

Atmen Sie aus und dehnen Sie 15 Sekunden sanft. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Dehnung noch einmal.



Übungen zur **Entspannung** und zum **Aufwärmen**



Stellen Sie Ihre Füße in hüftbreitem Abstand parallel nebeneinander. Stehen Sie in entspannter Weise aufrecht. Lösen Sie mögliche Spannungen in der Mundpartie, indem Sie den Unterkiefer leicht sinken lassen, sodass sich der Mund ein wenig öffnet.

Lassen Sie die Schultern locker hängen indem Sie einfach dem Gewicht Ihrer Arme nachgeben. Entspannen Sie Ihren Bauch, und kippen Sie Ihr Becken leicht nach vorne. Die Knie sind leicht gebeugt. Achten Sie darauf, Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Füße zu verteilen. Entspannen Sie sich, lassen Sie innerlich alles fallen.

Während Sie auf der Stelle gehen, schwingen Ihre Arme auf ganz natürliche Weise vor und zurück. Sie wechseln das Tempo und werden vielleicht etwas schneller, bleiben dabei aber locker. Wenn es Ihnen Spaß macht, heben Sie die Knie ruhig ein wenig höher (aber nicht so hoch, dass Sie dadurch außer Puste kommen). Denken Sie daran, diese Übung dient nur dem Aufwärmen.



10 Übungen zur **Kräftigung** Ihrer **Muskulatur**

Für einen starken Rücken

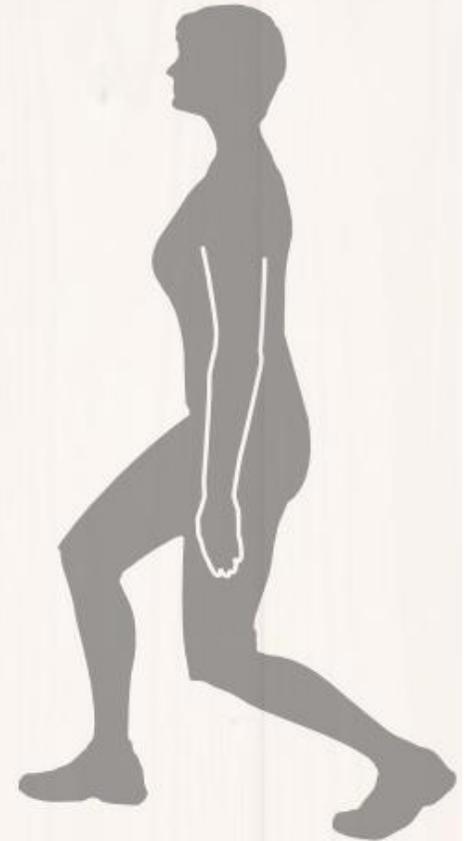


1. Sie stehen in Schrittstellung, das rechte Bein steht vorn. Ihr Oberkörper ist so weit vorgebeugt, dass Ihr linkes Bein, Rücken und Kopf eine Linie bilden. Die Hände erfassen den Kopf von der Seite, die Daumen liegen dabei vorn an den Schläfen. Ihre Ellenbogen zeigen dabei etwas nach hinten.
2. Drehen Sie den Oberkörper langsam nach rechts. Der Kopf dreht sich mit. Vergessen Sie das Ausatmen nicht.
3. Zurück in die Ausgangsposition. Dann das Bein wechseln und nach links drehen. Sobald Sie in die Bewegung gehen, ausatmen und den Bauch unter Spannung halten.

Für die Oberschenkel und den Po

1. Gehen Sie in den Ausfallschritt, sodass sich Ihr vorderes Knie senkrecht über dem Fußgelenk befindet. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn, Ihre hintere Fußspitze ist aufgestellt. Ihr Oberkörper ist aufgerichtet, Ihr Rücken bleibt gerade.
2. Stellen Sie sich vor, dass ein Gewicht Ihre Hüfte direkt nach unten zieht. Lassen Sie sich nach unten ziehen, sodass Ihr hinteres Knie sich dem Boden nähert und gehen Sie dann wieder nach oben.
3. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Achten Sie auf Ihre Atmung! Atmen Sie aus, während Sie dem Gewicht nachgeben und wieder nach oben kommen.

Wiederholungen: Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung je nach subjektivem Empfinden zwischen 5 und 10 mal auf jeder Seite. Später, nach dem Fortschritt Ihres Trainings, können Sie die Übung 10–15 mal wiederholen.



Gegen den Bauch – zur Stärkung Ihrer Bauchmuskulatur A

1. Sie liegen auf dem Rücken, Ihre Beine sind aufgestellt. Ihre Hände legen Sie in Höhe der Ohren an den Kopf. Um die richtige Spannung für diese Übung aufzubauen, stellen Sie sich vor, Ihren Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule zu ziehen. Vergessen Sie dabei aber das Atmen nicht.
2. Strecken Sie Ihren Nacken ein wenig und heben Sie Kopf und Schultern vom Boden ab.
3. Ziehen Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln nach oben Richtung Decke (legen Sie Ihren Kopf und die Schultern in den Pausen zwischen den Wiederholungen nicht ab). Atmen Sie aus, wenn Sie sich mit Ihren Bauchmuskeln nach oben ziehen.

Wiederholungen: Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 3 mal, aber nicht öfter als 10 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.

Pause: 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.





Für Oberschenkel und Rückenmuskulatur

1. Sie liegen auf der linken Seite, Ihr Kopf ruht auf dem linken Arm. Mit dem anderen Arm stützen Sie sich vor der Brust ab. Ihr oberes Bein liegt angewinkelt vor dem Körper, das untere Bein ist in Verlängerung Ihres geraden Rückens ausgestreckt.
2. Heben und senken Sie nun Ihr unteres Bein im Wechsel. Legen Sie das Bein dabei aber nicht ab,

halten Sie es immer kurz über dem Boden und behalten Sie während der Übung die Spannung im gesamten Körper bei!

3. Wechseln Sie die Seite nach 10–15 Wiederholungen.

Für Oberschenkel, Po und Rücken

1. Sie liegen auf dem Rücken und bringen Bauch, Rücken und Gesäß in Spannung.
2. Mit Hilfe dieser Spannung heben Sie nun – während Sie ausatmen – das Becken, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden. Spannen Sie den Po noch etwas fester an. Während Sie einatmen, entspannen Sie den Po und gehen dabei langsam wieder nach unten. Legen Sie Ihr Becken aber zwischen den Wiederholungen nicht ganz ab – etwas Spannung fördert den Trainingseffekt.

Wiederholungen: Als Anfänger wiederholen Sie diese Übung so oft wie möglich – mindestens 5 mal, aber nicht öfter als 15 mal. Fortgeschrittene können die Übung 15–20 mal wiederholen.

Pause: 2–3 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden. In der Pause die Beine lang ausstrecken, die Arme sind hinter dem Kopf gestreckt. Atmen Sie tief in den Bauch, wobei sich die Bauchdecke wölbt.





Für Oberschenkel und Po

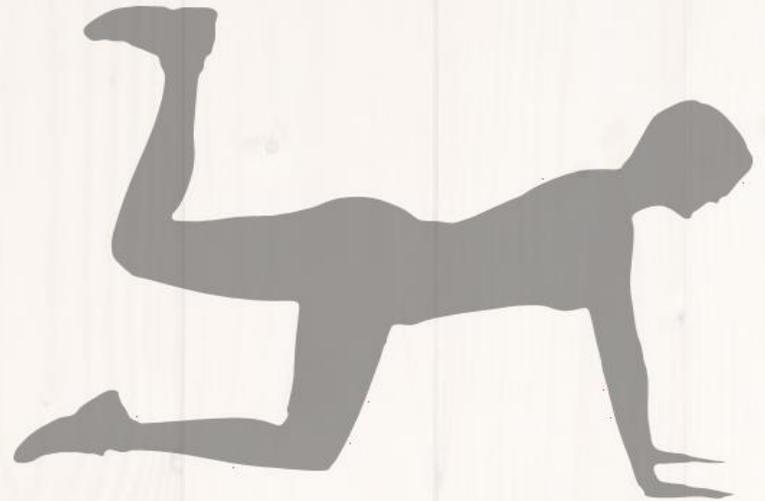
1. Legen Sie sich auf die linke Seite. Diesmal ist das untere Bein leicht angewinkelt, das obere Bein halten Sie in Verlängerung Ihres geraden Rückens gestreckt. Der Kopf ruht auf dem angewinkelten linken Arm, mit dem rechten Arm stützen Sie sich vor der Brust ab.
2. Heben und senken Sie das obere Bein. Dabei bleibt Ihr Fuß locker, die Fußspitze zeigt nach unten und vorn. Heben Sie Ihre Ferse zur Decke. Bei richtiger Ausführung reicht Ihr Bein allerdings nicht sehr weit nach oben! Das Becken soll auf keinen Fall nach vorn oder hinten kippen.
3. Wechseln Sie die Seite nach etwa 10 Wiederholungen.

Für den Po, die Oberschenkel und den tiefen Rücken

1. Sie knien mit gestreckten Armen im Vierfüßlerstand und achten während der gesamten Übung darauf, dass Ihr Rücken und Ihre Hüfte gerade bleiben. Zuerst spannen Sie die Gesäß-, Bauch- und Beckenmuskulatur an.
2. Heben Sie ein Bein und winkeln Sie es im Kniegelenk nach oben ab. Mit angezogenem Fuß heben und senken Sie Ihren Oberschenkel nun ein paar Zentimeter. Wie immer ist es wichtig, das Atmen nicht zu vergessen.

3. Üben Sie nach 10–15 Wiederholungen auch mit dem anderen Bein. Zum Beinwechsel machen Sie eine kurze Pause.

Variante: Nach einigem Fortschritt sollten Sie versuchen, die Übung auch einmal auf dem Bauch liegend durchzuführen. Achten Sie dann aber darauf, dass Ihre Hüfte während der ganzen Übung auf dem Boden bleibt.





Noch eine Übung für die Bauchmuskulatur

1. Sie knien noch einmal im Vierfüßlerstand, diesmal ruht Ihr Oberkörper auf den Unterarmen, Ihre Ellenbogen befinden sich genau unterhalb der Schultern. Bauen Sie in Bauch, Rücken und Gesäß eine Spannung auf ...
2. ... und heben Sie mit Hilfe dieser Spannung beide Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab.
Wichtig: atmen Sie aus, während Sie die Knie vom Boden heben und sie dort halten.

Als Anfänger halten Sie die Knie nur kurz, etwa zwei Sekunden. Bei 5 Wiederholungen sind das insgesamt 10 Sekunden – das reicht. Fortgeschrittene wiederholen die Übung je nach Haltezeit bis zu 10 mal.

Pause: 1–2 Minuten, ganz nach Ihrem persönlichen Empfinden.



Laufen

Laufen ist die ursprüngliche Fortbewegungsart des Menschen – unser ganzer Körper ist von Natur aus dafür geschaffen. Die mit dem Laufen verbundene regelmäßige Belastung hält das Herz-Kreislaufsystem und die Atmung gesund. Die Bein- und Rumpfmuskulatur wird durch das Laufen trainiert und gestärkt. Durch dieses Muskeltraining werden dann indirekt auch Ihre Gelenke entlastet – Sie werden wieder beweglicher. Laufen können Sie fast überall – Wiesen, Wald oder Parks zum Laufen finden Sie meist in Ihrer nächsten Umgebung. Wichtig sind gute Schuhe und ein nicht zu harter, Ihre Gelenke nicht strapazierender Untergrund (Wald- und Wiesenwege). „Laufen ohne zu schnaufen“: Denken Sie immer an diese Faustregel – zu Beginn sollten Sie deshalb auch nicht schneller laufen als bei zügigem Gehen. Es ist nicht erforderlich, dass Sie besonders schnell laufen oder sich besonders anstrengen. Für Ihr Ausdauertraining ist das Wichtigste, konstant und regelmäßig zu laufen.



Walking

Walking ist ein effektives, aber dennoch sehr sanftes und gelenkschonendes Ausdauertraining. Besonders als Einstieg für wenig trainierte, ältere und übergewichtige Personen ist Walking sehr gut geeignet. Unter Walking versteht man ein zügiges Gehen mit kurzen Schritten. Anders als beim Laufen bleibt hier stets ein Bein auf dem Boden. Durch Walking können Sie ähnliche Effekte wie mit dem Laufen erreichen, wenn Sie bei einer halben Stunde Walking Ihren Trainingspuls (Faustregel: $180 - \text{Lebensalter}$) für mindestens 10 Minuten erreichen.



Wandern

Um durch Wandern einen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie mindestens eine halbe Stunde, besser eine Stunde einplanen. Wandern braucht halt immer etwas Zeit – vor allem, wenn Sie die schöne Landschaft und Ihren Aufenthalt in der Natur genießen wollen. Sicher bieten die Wochenenden und der Urlaub hierfür die beste Gelegenheit – es lässt sich aber in den Alltag eines Großstadtmenschen doch schwer einbringen. Beginnen Sie Ihre Wanderung mit normalem Schritt. Nach 10 Minuten, wenn Muskeln und Kreislauf warm gelaufen sind, können Sie locker marschieren. Auch hier gilt die Regel „laufen ohne zu schnaufen“. Sie sollten nicht außer Atem kommen. Trotzdem sollte Ihr Puls von Zeit zu Zeit – vielleicht bei einer Steigung – schon einmal für zehn Minuten auf 130 kommen.