

Johannes Randolf

KÖRPER LOGIK VERSTEHEN

Der Schlüssel zu dauerhafter Gesundheit,
Beweglichkeit und Schmerzfreiheit

riva

- Ernähren Sie sich so, dass Sie übersäuert werden und der Körper nicht genug essenzielle Nährstoffe bekommt, das heißt konsumieren Sie am besten Pizza, Fertigkost, konservierte Speisen, kohlenensäurehaltige Getränke und Süßigkeiten und vermeiden Sie Obst und Gemüse.
- Bewegen Sie sich nur so viel, wie es gerade nötig ist, um alle täglichen Erledigungen zu tätigen – machen Sie keinen Sport.
- Vermeiden Sie Drehbewegungen in der Wirbelsäule.
- Atmen Sie nicht tief ein, sondern immer nur flach.
- Trinken Sie kein oder nur sehr wenig Wasser und erhöhen Sie stattdessen die Zufuhr von Kaffee, Schwarztee, gezuckerten Limonaden und Alkohol.
- Verbringen Sie Ihre Freizeit in geschlossenen Räumen, vor dem Fernseher oder dem Computer.
- Nehmen Sie bei jedem aufkeimenden Unwohlsein Medikamente, um die Symptome schnell und unkompliziert zu beseitigen.
- Vermeiden Sie soziale Kontakte.
- Lesen Sie abends nur Horrorgeschichten, Thriller oder ähnlich Aufwühlendes.

Folgen Sie diesem Krankheitsrezept, dann Sie fühlen sich spätestens nach sieben Tagen unwohl oder sogar krank!

Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie dieses Rezept lesen? Kennen Sie Menschen, die nach diesem oder einem ähnlichen Rezept leben? Auch wenn das Krankheitsrezept stark übertrieben scheint, so hat es doch einen wahren Kern. Denn immer mehr Menschen befolgen – zumindest teilweise – diese »Anweisungen«, und es geht für sie Schritt für Schritt gesundheitlich bergab: Die Ernährung driftet stark in Richtung Fastfood ab, Regenerationszeiten werden vor dem PC oder dem TV verbracht, reale soziale Kontakte werden durch virtuelle Freunde in sozialen Netzwerken ersetzt. Das ganze Leben ist geprägt von Terminen, die Stress erzeugen. Um zu überleben, müs-

sen wir das Haus heutzutage gar nicht mehr verlassen. Dank Internet und diverser Bestellservices können wir uns alles Erforderliche nach Hause liefern lassen. Unser Leben wird mehr und mehr virtualisiert und denaturalisiert.

Diese Entwicklung hat großen Einfluss auf den menschlichen Körper. Er wird langsam vom Bewegungsapparat zum Stillstand- oder besser noch Stillsitzapparat und dient nur noch als Behälter.

Jetzt fragen Sie vielleicht: »Schon nach sieben Tagen wird der Körper krank?« Diese Frage muss ich mit einem klaren Ja beantworten. Innerhalb von sieben Tagen würde ein gesunder Mensch messbar den Pfad der Gesundheit verlassen, wenn er dem oben angeführten Rezept folgt. Müdigkeit ist meist das erste Anzeichen, gepaart mit Antriebslosigkeit. Dann kommt die gesteigerte Lust nach Süßem, stärker Gewürztem und nach mehr Fettgehalt in der Nahrung, da sich die Geschmacksnerven umstellen und immer mehr Reiz brauchen, um den Geschmack zu empfinden. Es entsteht ein Teufelskreis, der unter Umständen in Schmerzen endet. Was wenige wissen: Zu viel Zucker kann bei vielen Menschen Beschwerden wie etwa Rücken- oder Kopfschmerzen auslösen. Der Grund hierfür liegt in der Übersäuerung und der daraus resultierenden Muskelschwäche, was zur Folge hat, dass die Bandscheiben nicht ausreichend muskulär gestützt werden können.

Sie spüren die Konsequenz aus einem Fehlverhalten oft nicht sofort, da die Auswirkungen lange schleichend und unbemerkt verlaufen. Wenn Sie sie realisieren, sind diese also meist schon ziemlich lange in Ihrem Körper aktiv. Die gute Nachricht: Wenn Sie sich völlig entgegengesetzt zu diesem Rezept verhalten, bewegen Sie sich in großen Schritten in Richtung Gesundheit!

**Was immer Sie tun, hat Einfluss auf Ihre Gesundheit.
Was immer Sie unterlassen, hat ebenfalls Einfluss
auf Ihre Gesundheit.**

Gesundheit - eine Illusion?

Bei meinen Seminaren stelle ich meist die Frage, was es für die Teilnehmer bedeute, gesund zu sein. Die einstimmige Antwort lautet: »Ich bin gesund, wenn mir nichts wehtut und ich nicht krank bin.« Das bedeutet, dass viele Menschen Gesundheit nur über die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz definieren. Liest man die Definition von Gesundheit in der Verfassung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), ist jedoch sofort klar, dass Gesundheit mehr bedeutet: »Gesundheit ist ein Zustand vollständigen physischen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, der sich nicht nur durch die Abwesenheit von Krankheit oder Behinderung auszeichnet.«

Das individuelle Gesundheitsgefühl wird dabei zu einem großen Teil über das persönliche Wohlbefinden definiert und ist somit nicht für jeden Menschen gleich. Das bedeutet: Was für den einen gesund ist, ist für den anderen eventuell noch weit von dessen persönlichem Gesundheitsgefühl entfernt. Ich habe beispielsweise Menschen gesehen, die sich nur dann gesund fühlen, wenn sie täglich Sport treiben und sich auf einen Marathon oder einen ähnlichen Wettkampf vorbereiten können.

Das heißt, man muss die Gesundheit jedes Einzelnen differenziert beurteilen. Ärzte und Angehörige aller anderen Gesundheitsberufe sollten für jeden Patienten eine individuelle Therapie wählen und nicht bei scheinbar identischen Beschwerden sofort ein und dieselbe Therapie verordnen oder anwenden.

**Gesundheit ist kein Zustand,
sondern ein sich ständig verändernder Prozess.**

Während Sie diese Zeilen lesen, arbeiten Billionen von Zellen in Ihrem Körper an Ihrem persönlichen Wohlbefinden. In jeder Sekunde Ihres Daseins repariert Ihr Körper kleinere Verletzungen, die Sie sich manchmal auch unbewusst zugezogen haben. Er kämpft gegen Ein-

dringlinge wie Bakterien und gleicht einen (durch Stress und/oder schlechte Ernährungsgewohnheiten ausgelösten) Säureüberschuss im Darm aus, indem er basische Stoffe vermehrt bereitstellt. Kurzum: Ihr Körper arbeitet ständig daran, dass es Ihnen gut geht und Sie sich wohlfühlen. Ausgehend von der Annahme, dass Gesundheit ein Prozess ist, bedeutet das auch, dass Sie zu jedem Zeitpunkt in diesen Prozess eingreifen und Ihre Gesundheit beeinflussen können. Sie können die Billionen Zellen in jedem Moment aktiv unterstützen – Sie müssen sich nur dafür entscheiden.

Vorbeugung ist einfach – Heilung ist schwierig(er)

Sollten Sie sich über einen längeren Zeitraum unwohl fühlen, ist dies ein Signal Ihres Körpers, dass er es nicht mehr allein schafft, Ihre Gesundheit zu sichern. Er benötigt Ihre aktive Unterstützung. Wenn Sie dann sofort handeln und Ihrem Körper das geben, was er braucht, können Sie schwerwiegenderen Folgen vorbeugen und auf Dauer gesund bleiben. Sollten Sie die Signale hingegen zu oft und zu lange übersehen, kann es zu einer bedeutend schwierigeren Situation kommen: Ihr Körper muss geheilt werden.

Wenn Sie Ihrem Körper die notwendige Aufmerksamkeit schenken, können Sie kleinere Beschwerden bereits frühzeitig abfangen und es kommt nicht immer zum gesundheitlichen Super-GAU. Mit einer Heilung ist hingegen meist mehr Zeitaufwand verbunden als mit der Vorbeugung. Wenn irgendetwas über einen längeren Zeitraum hinweg nicht richtig funktioniert, baut der menschliche Körper eine Reihe von Kompensationsmechanismen auf. Diese wieder abzubauen, nimmt sehr viel Zeit in Anspruch.

Womöglich denken Sie gerade: »Prävention ist aber total schwer! Ich muss ständig daran denken, meinem Körper Gutes zu tun, ihm dieses und jenes zu geben.« Das trifft aber nur dann zu, wenn Sie bereits sehr viele krankmachende Gewohnheiten aufgebaut haben. Ab

Seite 174 gebe ich Ihnen einige Tipps, wie Sie schlechte Gewohnheiten ablegen und gute Gewohnheiten aufbauen können. Keine Frage, je mehr schlechte Gewohnheiten Sie haben, desto größer ist die Herausforderung. Der Lohn für die Anstrengung ist jedoch unbezahlbar: mehr Vitalität und Lebensfreude.

Woher kommen plötzliche Probleme?

Immer wieder kommen Menschen zu mir in die Praxis, die bei einer bestimmten Bewegung, die sie bereits zuvor unzählige Male ohne Probleme ausgeführt haben, plötzlich Schmerzen bekommen. In ihren Augen hat ihr Körper »ganz plötzlich« etwas verändert, wodurch er eine bestimmte Bewegung nicht mehr toleriert, und das scheinbar ohne Grund oder Auslöser. Die eigentliche Ursache der Schmerzen ist in diesen Fällen häufig, dass eben diese Bewegung zu oft mit dysbalancierter Muskulatur ausgeführt wurde. Aufgrund eines muskulären Ungleichgewichts war die normale Bewegung nicht möglich und der Körper schaltete die sogenannte Hilfsmuskulatur hinzu, um das Ungleichgewicht auszugleichen.

Unsere Muskulatur ist so ausgebildet, dass sie Bewegungen ohne Probleme Hunderte, ja sogar Tausende Male ausführen kann. Solange die Bewegungen keine starke Einseitigkeit aufweisen oder es nicht zu Versorgungsproblemen (wie zu geringe Durchblutung oder zu wenig Nervenimpulse, siehe Seite 58) in der Muskulatur kommt, gibt es keine Beschwerden. Wiederholt ausgeführte, einseitige Bewegungen oder eine unterversorgte Muskulatur stellen jedoch eine starke Belastung für den Körper dar.

Der menschliche Körper handelt entsprechend seiner Körperlogik. Das bedeutet, er tut alles, um Lösungen für Probleme zu finden, die sein Gleichgewicht zu stören drohen. Er zieht dazu Ressourcen aus anderen Bereichen ab, um diese zum Ausgleich oder zur Unterstützung zu nutzen. Er kompensiert die Defizite. Das Problem dabei: