



Caroline Theiss
Maja Storch

Bewegen Sie sich besser!



Mit Bewegungspelen
und der richtigen Motivation
durch jeden Tag

2., erweiterte Auflage





Bei GewichtheberInnen lässt sich wunderbar der perfekt in aufrechter Haltung stabilisierte Rücken erkennen.

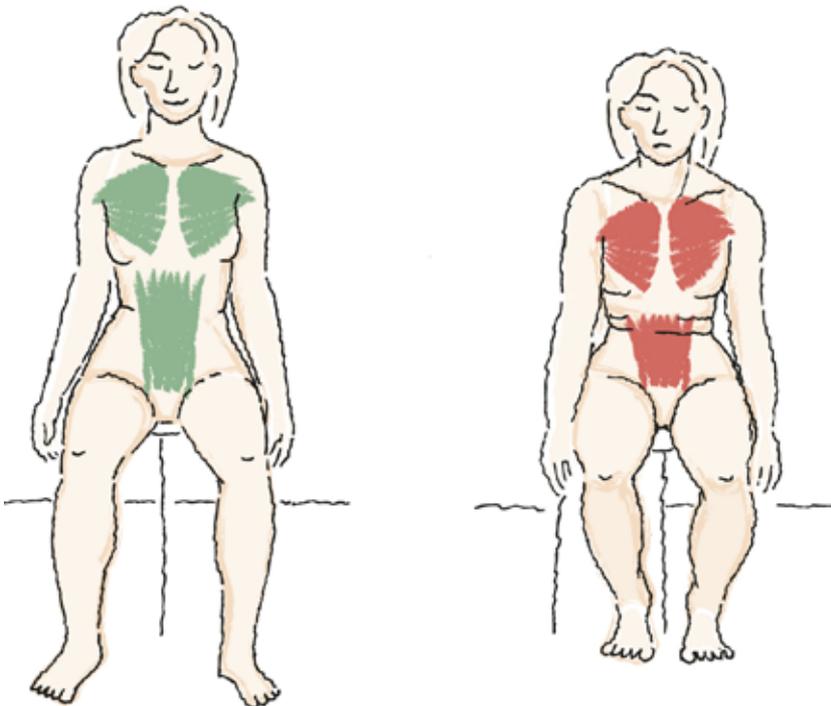
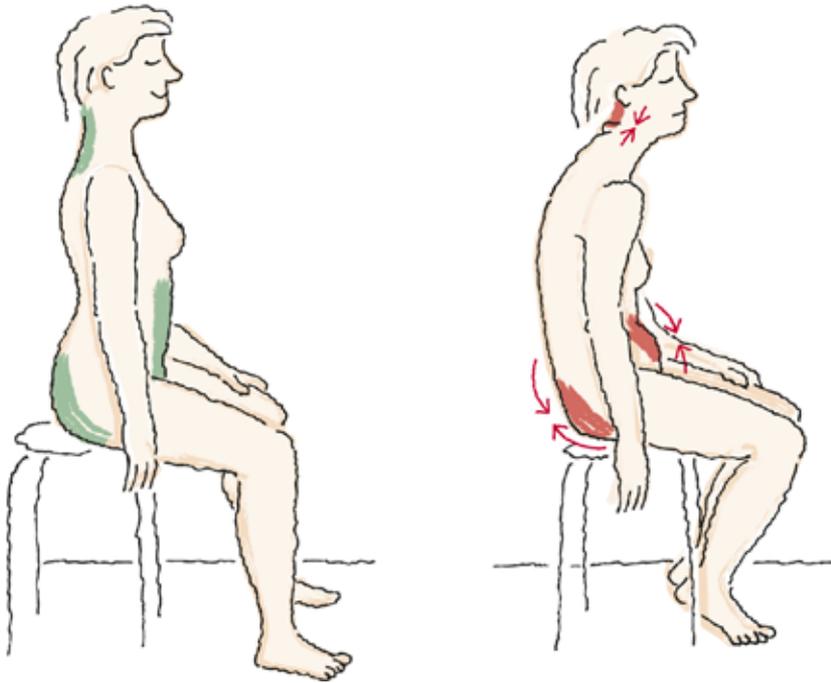
Bleibt dieser Druck lange Zeit bestehen, wie etwa bei stundenlangem krummem Sitzen, oder ist er sehr groß, zum Beispiel, wenn ein Gegenstand statt mit geradem Rücken in krummer Haltung gehoben wird, dann kann sich die Bandscheibe nach hinten vorwölben. Im schlimmsten Fall reißen Fasern im hinteren oder seitlichen Bereich des Faserrings und die Kernmasse tritt aus: Es kommt zum Bandscheibenvorfall – eine indessen irreführende Bezeichnung, denn es fällt nicht die Bandscheibe vor, sondern nur ein Teil des inneren Kerns, und außerdem rutscht dieser nicht nach vorne, sondern nach hinten. Eigentlich wäre „Bandscheibenkernrückfall“ die richtige Bezeichnung für ein solches Ereignis, aber da sie zugegebenermaßen ziemlich kompliziert klingt, bleiben wir bei Bandscheibenvorfall.

Wir sehen also, richtig belastbar ist unsere Wirbelsäule nur in gestreckter Haltung. Oder haben Sie schon einmal einen Gewichtheber mit krummem Rücken gesehen?

Balance und Ökonomie der Muskulatur

Für eine aufrechte Haltung bedarf es des harmonischen Zusammenspiels der Muskulatur des gesamten Körpers. Sowohl die vordere und seitliche Bauchmuskulatur als auch die hintere Rückenmuskulatur müssen synergistisch funktionieren, das heißt zusammenarbeiten, um den Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten. Stellen Sie sich den Mast eines Schiffes vor, der sowohl von vorne als auch von hinten mit Tauen in seiner Position gehalten wird. Dies funktioniert wunderbar, solange von vorne und hinten gleich stark gezogen wird.

Verbringt man die meiste Zeit des Tages in zusammengesunkener Haltung und schläft dann auch noch nachts, gemütlich zusammengerollt, in Seitenlage, verkürzt sich mit der Zeit die Muskulatur an Bauch und Brust, am hinteren Becken und im Nacken. Die Folge ist, dass die rückwärtigen „Täue“ des Mastes, also die Rückenmuskulatur, umso stärker ziehen müssen, um den Rumpf gegen die Schwerkraft aufzurichten. Dies führt nach und nach zur Überlastung der Rückenmuskulatur, die sich in Beschwerden wie Schmerz oder Steifigkeit manifestiert. Auch im Bereich der verkürzten Muskulatur im Bereich des Nackens und des Beckens entstehen mit der Zeit Bewegungsstörungen und Schmerzen.

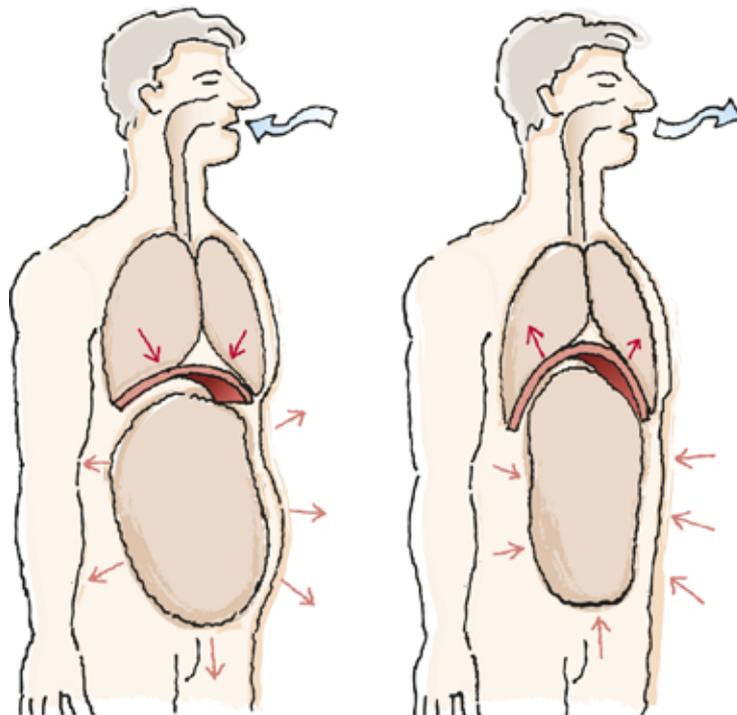


Muskulatur in aufrechter und krummer Haltung im Sitz

Freiheit für den Bauch!

Das Zwerchfell trennt durch seine Lage den Brustraum vom Bauchraum. Es ist unser wichtigster Atemmuskel. Im Brustraum liegen die Lunge und das Herz, im Bauchraum alle Bauchorgane und der Verdauungstrakt. Der Bauchraum wird nach oben vom Zwerchfell, zu allen Seiten hin von der Bauchmuskulatur und nach unten von der Beckenbodenmuskulatur begrenzt.

In der Ausgangsstellung ist das entspannte Zwerchfell kuppelförmig. Beim Einatmen zieht es sich zusammen und flacht dabei ab. So wird im Brustraum ein Unterdruck erzeugt: Jetzt strömt Luft in die Lunge ein. Gleichzeitig schiebt das Zwerchfell beim Abflachen die im Bauchraum liegenden Organe nach unten. Dies ergibt die am Bauch von außen gut sichtbare Bewegung, die wir als Bauchatmung bezeichnen. Bei der Bauchatmung verlängern sich sowohl die Bauchmuskulatur als auch die Beckenbodenmuskulatur. Die Bauchatmung ist die normale Ruheatmung unseres Körpers.



Zwerchfell bei Einatmung und Ausatmung

Beim Ausatmen kehrt das Zwerchfell wieder in seine kuppelförmige Ausgangsstellung zurück, die Luft strömt aus der Lunge aus und der Bauch flacht wieder ab, indem sich die Bauchmuskulatur wieder zusammenzieht. Gleichzeitig zieht sich auch die Beckenbodenmuskulatur wieder zusammen. Die Funktion des Zwerchfells ist mit einem Kolben vergleichbar, der in einem Zylinder auf und ab bewegt wird. Dadurch entsteht in der gesamten Muskulatur ein dynamisches Fließgleichgewicht zwischen dem Zwerchfell einerseits und der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur andererseits: Zieht sich eine Seite zusammen, lässt die andere nach und umgekehrt.

Das Wunderbare an der Bauchatmung ist, dass dabei ständig alle Organe und der gesamte Magen-Darm-Bereich ein Stück nach unten und dann wieder ein Stück nach oben bewegt werden. So erhalten alle Organe eine ununterbrochene sanfte Massage, was für ihre Mobilität und Funktion enorm zuträglich ist. Auch für die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur bedeutet die Bauchatmung eine fortwährende dynamische Verlängerung und Verkürzung.



PROBIEREN SIE ES AUS!

Setzen Sie sich bequem aufrecht hin, so dass der Bauch lang wird. Nun legen Sie Ihre Hände so auf den Bauch, dass eine Hand oberhalb und die andere unterhalb des Bauchnabels liegt, und atmen Sie einige Male bewusst in den Bauch: Beim Einatmen wird der Bauch weit, beim Ausatmen geht er wieder zurück.

Lassen Sie sich dann zusammensinken und probieren Sie es noch einmal. Sie werden feststellen, dass es in der krummen Haltung viel schwerer ist, locker in den Bauch zu atmen.

Was ist geschehen? Durch das Zusammensinken der Haltung werden Brust- und Bauchraum eingeengt. Die Organe haben nicht mehr so viel Platz und müssen ausweichen. Das tun sie in alle Richtungen:

- *nach vorne*: Dies äußert sich als eher unattraktives Sitzbäuchlein.
- *nach oben*: Deshalb fällt es dem Zwerchfell so viel schwerer, sich zusammenzuziehen.
- *nach unten*: Dies erhöht den Druck auf den Beckenboden.



Diese beiden zeigen uns freundlicherweise, wie anständige Bäuche aussehen sollen

Durch die eingeschränkte Bauchatmung nimmt auch der Massageeffekt für die Bauchorgane ab, was zu Verdauungsproblemen bis hin zu Verstopfung führen kann. Der ständige Druck auf den Beckenboden fördert bei Frauen außerdem die Absenkung der Gebärmutter und Inkontinenzbeschwerden.

Zur natürlichen aufrechten Körperhaltung gehört also ein „langer“ Bauch. Bei Kindern lässt sich dieses mühelose Aufrichten und automatische Atmen in den Bauch noch gut beobachten.

Um den Körper gegen die Schwerkraft aufzurichten, bedarf es der gemeinsamen Anspannung von Rücken- und Bauchmuskulatur. Damit es langfristig nicht zur Überlastung dieser Haltemuskulatur kommt, ist es wichtig, dass der Muskeltonus, das heißt der Grad der Anspannung, stimmt – nicht zu viel und nicht zu wenig.