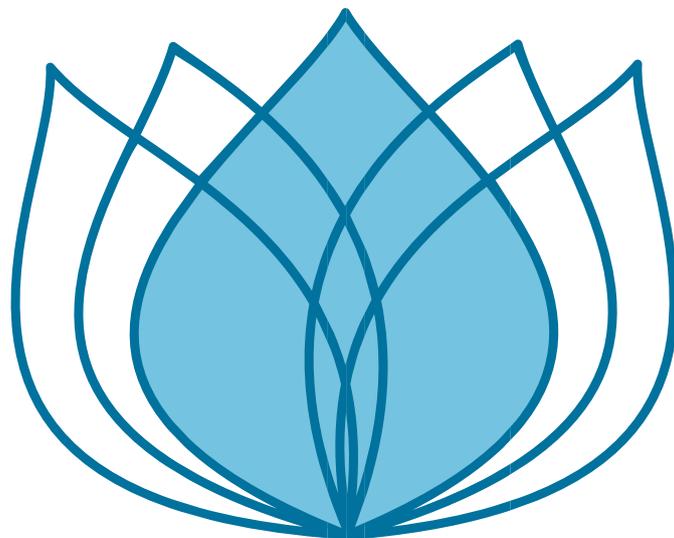


Hausarbeit

für die Zertifizierung beim
Fachverband für Wellness,
Beauty und Gesundheit als

Ganzheitlicher Rückentrainer/
Rückenschule



Thema:

Die Bedeutung der Propriozeption für die Salutogenese/Pathogenese

Eingereicht von:

Martina Breitsameter

Matrikelnummer: 1321965

Registrierungs-ID: 9967

Datum: 10.05.2022

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort.....	4
2. Der Begriff „Gesundheit“ nach der WHO	5
3. Begriffserklärungen	6
3.1. Propriozeption	6
3.2. Salutogenese.....	8
3.3. Pathogenese	8
3.4. Stress.....	9
3.4.1. Stressmodelle.....	10
3.4.2. Stressresilienz	12
4. Ernährung	14
5. Übungen zur besseren Eigenwahrnehmung	19
5.1. Stand der Kraft.....	19
5.2. Sitz der Kraft.....	21
6. Schlusswort	22
7. Abbildungsverzeichnis	23
8. Quellenangaben.....	23

1. Vorwort

In meinen Rückenkursen, die ich leite, kann ich immer wieder erstaunt feststellen, wie weit weg meine Kursteilnehmer von ihren körperlichen Empfindungen sind und wie schnell es ihnen aber auch gelingt, dorthin zurück zu finden. Viele nehmen ihren Körper und ihren Bewegungsapparat mit vielen Begrenzungen und Einschränkungen wahr, fühlen sich starr und unbeweglich. Das ist nicht weiter verwundernd, schließlich wird der Mensch immer mehr zum „Sitzling“, was zur Folge hat, dass sich unsere Muskulatur verkrampft, verkürzt und im schlimmsten Falle abbaut. Meine Kursteilnehmer fühlen sich nicht fit und nicht ganz gesund. Wenn ich sie frage, wo ihrer Meinung nach die Ursache für ihre Rückenbeschwerden liegt, antworten mir die meisten von ihnen, dass sie teilweise zu wenig Bewegung haben und unter Stress stehen – sie sind der Meinung, dass dies der Grund für ihre Beschwerden ist.



Abb1. Hogrefe Publishing

Nach bereits einer Kursstunde mit körperlichen Übungen und Methoden zur Stressreduktion jedoch bekommen sie warme Hände und Füße, rosige Backen, die Augen wirken wacher und klarer, der Blick ist ruhig und entspannt und ich merke, dass sie wieder mehr in sich angekommen sind. Sie wirken schlichtweg zufriedener und gesünder!

Aber was ist in dieser kurzen Trainingssequenz passiert? Was führt zu diesem gesünderen Erscheinungsbild, und was bedeutet Gesundheit (WHO) eigentlich? Um das zu beantworten, möchte ich im Folgenden ein paar Begriffe klären.

2. Der Begriff „Gesundheit“ nach der WHO



Abb.2 Berufskolleg Kleve

Die WHO (World Health Organization) beschreibt Gesundheit mit folgenden Worten:

„Nicht nur das Fehlen von Krankheiten oder Gebrechen, sondern der Zustand vollkommenen seelischen, körperlichen und sozialen Wohlbefindens.“

Das ist ein sehr hoher Maßstab, der praktisch kaum erreichbar ist. Gesundheit entsteht nicht von alleine. Für seine individuelle Gesundheit muss man etwas tun, muss dafür „arbeiten“. Nicht nur, dass Bewegung, Ernährung, das soziale Umfeld, die finanzielle Situation, der eigene Glaube oder vielmehr der Sinn im Leben wichtig sind für subjektive Gesundheit - Gesundheit und Gesund sein ist ein Prozess. Ein Prozess der sich immer verändert, der immer im Wandel ist.

Im Ayurveda ist man dann gesund, wenn Krankheit abwesend ist, wenn Körper, Geist und Seele sich im Gleichgewicht befinden, wenn die Ausscheidung optimal funktioniert und der Mensch im Einklang mit der Natur lebt. Sprich, sich dessen bewusst ist, dass Gesundheit und Wohlbefinden sich ebenso ändern und angepasst werden müssen wie die Natur sich immer wieder ändert und anpasst. Nach der ayurvedischen Auffassung ist der Mensch eingebettet in die Veränderungen der Natur und somit immer in einem fortwährenden Prozess der Salutogenese oder der Pathogenese.

Die Kunst von Gesund sein und Gesund bleiben ist, meiner Meinung nach, sich selbst wahrzunehmen (Propriozeption), das zu erspüren, was einem guttut, oder was eben nicht und danach zu handeln. Daraus lässt sich ableiten, dass das was mir heute guttut, morgen schon wieder ganz anders sein kann. Gesundheit ist ein ständiges

Schauen, ein ständiges sich beobachten, das mich aber auch authentisch und ehrlich sein lässt, wenn ich den Mut habe, zu mir zu stehen.

Ein Beispiel: Wenn ein Mensch lactoseintolerant ist und Magen-Darm-Beschwerden bekommt, wenn er Käse oder Milch konsumiert hat, geht es ihm nicht gut. Also wird er künftig Milchprodukte vermeiden oder auf lactosefreie Produkte ausweichen um seinen Magen-Darm-Trakt nicht noch zusätzlich zu reizen. Indem er auf die Signale seines Körpers hört und ihn nicht mit Lebensmitteln belastet, die ihm nicht guttun, betreibt er bereits Propriozeption! Er nimmt sich selber wahr und achtet auf sich.



Abb.3 Minimed.at

In solchen Situationen ist es jedoch einfach, sich selber wahrzunehmen, da der Körper auf das falsche Nahrungsangebot eindeutig mit Schmerzen und Unwohlsein reagiert. Schwieriger wird es, wenn z. B. der falsche Beruf oder ein Mensch, der einem nicht guttut, der Auslöser für Unwohlsein sind. Hier offen und ehrlich hinzusehen, erfordert Mut und die Bereitschaft etwas zu verändern.

3. Begriffserklärungen

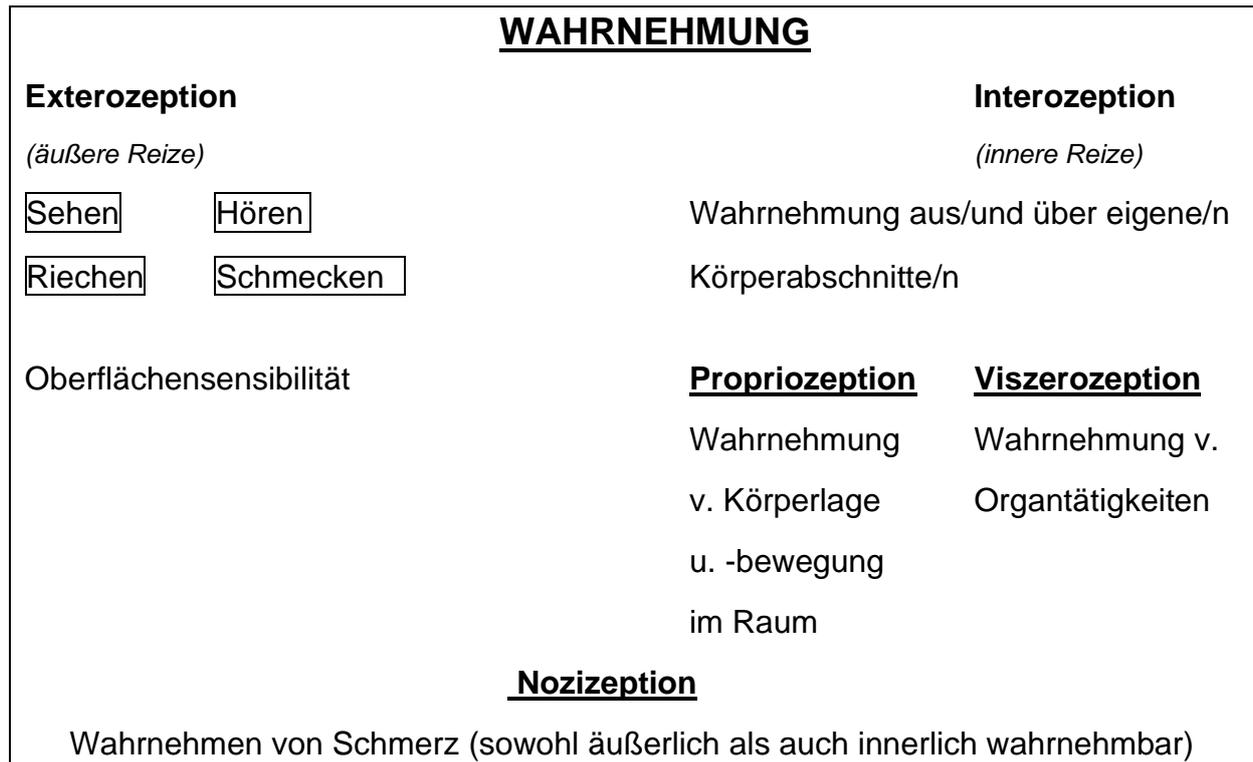
3.1. Propriozeption

Propriozeption bedeutet übersetzt „Eigenwahrnehmung“. „Proprius“ steht für „eigen“ und „recipere“ für „aufnehmen, wahrnehmen“. *„Es bezeichnet daher die Wahrnehmung des eigenen Körpers, aber auch die Wahrnehmung des eigenen Körpers nach dessen Lage im Raum, nach den Stellungen von Kopf, Rumpf und Gliedmaßen zueinander, sowie deren Veränderungen als Bewegungen mitsamt dem Empfinden für Schwere, Spannung, Kraft und Geschwindigkeit. Es handelt sich dabei um eine Eigenempfindung.“* (1) Wikipedia

Die Propriozeption wird weiterhin unterschieden von der Viszerozeption, welches die Wahrnehmung der im Körper enthaltenen inneren Organe und deren Tätigkeiten er-

möglichen. Propriozeption und Viszerozeption werden unter dem Oberbegriff Interozeption zusammengefasst. Beides zählt zur inneren Wahrnehmung im Gegensatz zur Exterozeption, der Wahrnehmung der Außenwelt.

Für die Wahrnehmung des Körpers sind verschiedene Sinne und deren Signale notwendig. Diese werden als Propriozeptoren bezeichnet, genauer gesagt handelt es sich um Mechanorezeptoren, die als sensible Endorgane in Muskeln, Sehnen und Gelenken auf die Änderungen unserer körperlichen und seelischen Zustände ansprechen.



(Grafik 1.1.)

3.2. Salutogenese

Salutogenese bedeutet übersetzt „Entstehung von Gesundheit“, wobei „Salus“ für „Gesundheit“ und „Genese“ für „Entstehung“ steht. (www.gesundheit.gv.at).



Abb. 4 Aaron Antonovsky (Deutsches Ärzteblatt)

Der Begriff wurde von Aaron Antonovsky begründet und bezeichnet den individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozess von Gesundheit. Nach diesem Konzept ist Gesundheit nicht als Zustand zu betrachten, sondern als Prozess zu verstehen. Nach dem Salutogenese-Modell von Antonovsky werden Krankheit und Gesundheit nicht voneinander getrennt, sondern als fließender Übergang gesehen, wobei jeder Mensch kranke und gesunde Aspekte besitzt. Eigene Ressourcen können wesentlich zur Verschlechterung, zur Erhaltung oder Verbesserung von Gesundheit beitragen.

3.3. Pathogenese

Unter Pathogenese versteht man die „Entstehung von Krankheit“, wobei „Pathos“ mit „Krankheit/Leiden“ übersetzt wird und „Genese“ für „Entstehung“ steht. (www.infodrog.ch).

Das Pathogenese-Modell beschreibt sowohl die Entstehung, als auch die Entwicklung von körperlichen und psychischen Erkrankungen. Im Gegensatz zum Salutogenese-Modell sieht die Pathogenese keinen Übergang zwischen Gesundheit und Krankheit. *„Ein Individuum gilt dann als gesund, wenn es an keinen diagnostizierbaren Erkrankungen leidet. Gesundheit erscheint aus dieser Perspektive als ein über die Abwesenheit von Krankheit definierter Normzustand, Krankheit hingegen als Abweichung von diesem.“* (www.infodrog.ch)

3.4. Stress



Abb. 5 Der FIT Blog

Stress wird auch mit „Pest der Neuzeit“ umschrieben. Laut WHO ist Stress auch die größte Gesundheitsgefahr im 21. Jahrhundert, da Stress einen ursächlichen Zusammenhang mit den sogenannten Zivilisationskrankheiten hat (Rückenbeschwerden, Bluthochdruck, Herz- und Gefäßkrankheiten usw.).

Aber was bedeutet Stress überhaupt?

Wenn man Stress hat, herrscht ein Ungleichgewicht zwischen den äußeren Umständen/Anforderungen (Stressoren) und den persönlichen Möglichkeiten die Situation/die Anforderungen zu bewältigen. Die Gesundheitsberichterstattung des Bundes definiert Stress als einen „Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt.

Mögliche Ursachen von Stress können dabei soziale, persönliche oder familiäre Konflikte, Zeitmangel/Zeitnot, finanzielle Schwierigkeiten, erhöhte Erwartungen, usw. sein. Stress kann auch entstehen, wenn unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorhanden sind, und der Körper mit dem Nahrungsangebot überfordert ist, und ihm die Möglichkeiten zur vollständigen Verwertung und Verdauung fehlen.

Wird anhaltendem Stress nicht entgegengewirkt, können mögliche Folgen Rückenprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Schlafstörungen, Burnout, Depression, Kopfschmerzen/Migräne, hormonelle Veränderungen, ein schwaches Immunsystem, Tinnitus, Zähneknirschen, usw. sein.

Wenn Stress entsteht, wird Cortisol (das Stresshormon) ausgeschüttet, welches in der Nebennierenrinde entsteht. Ein Zuviel an Cortisol hat den Zusammenbruch körpereigener Vorgänge zur Folge. Grundsätzlich hat der Mensch drei Möglichkeiten auf Stress zu reagieren: Fight, Flight or Freeze (Kämpfen, Flüchten oder Erstarrung). Wenn der Körper mit Stresshormonen überschüttet wird, brauchen wir Bewegung um diese abzubauen, deshalb ist die „Freeze“-Methode wohl die „schädlichste“ von allen, da wir in eine Art Schockstarre verfallen und die Stresshormone kein Ventil zum Abbau bekommen. Wandern diese Hormone aber ungehindert im Körper, kann dies zu Übersäuerung und auch zu rheumatischen Beschwerden (Gicht, Rheuma, Fibromyalgie, Arthritis, usw.) führen.

Bewegung hilft, Stress zu reduzieren. Grundsätzlich sollte jeder Mensch eigene Methoden haben, die ihm eine gewisse Stressresilienz ermöglichen. Diese können sein: angemessene Bewegung (Joggen, Yoga, ganzheitliches Rückentraining, ...), Entspannung und Ruhe, Musik oder gute Kommunikation, Kräuter, Meditation und eine gesunde Ernährung.

Diesen Möglichkeiten muss man über einen längeren Zeitraum nachgehen, muss sie üben, denn nur so kann eine Resilienz entstehen (also Routinen/Bewältigungsstrategien, die man übt, auch wenn es einem gut geht).

3.4.1. Stressmodelle

Wie bereits oben erwähnt, kommt Stress dann zustande, wenn zwischen Anforderungen und persönlichen Bewältigungsstrategien ein Ungleichgewicht besteht. Die Folge sind psychische und/oder physische Reaktionen, die ich folgend in verschiedenen Stressmodellen vorstellen möchte. Alle vorgestellten Modelle beschäftigen sich mit der Reaktion des Menschen auf Stress. Dabei wird auch unterschieden zwischen Eustress (Stress wird positiv wahrgenommen) und Distress (Stress wird als Belastung wahrgenommen) und der individuellen Empfindlichkeit gegenüber Stress/Stressoren (Vulnerabilität).

Transaktionales Stressmodell nach Lazarus (Coping-Modell)

Der amerikanische Psychologe Richard Lazarus war der Auffassung, dass Stress nicht allein durch einen Reiz entsteht, sondern erst durch dessen Bewertung und der Deutung der Situation. Das Modell wird deswegen als transaktional gesehen, weil ein Bewertungsprozess zwischen Stressor und Stressreaktion zwischengeschaltet ist. Lazarus hat seine These in 4 Phasen unterteilt und war der Auffassung, dass der Bewältigungsversuch (Coping) während der ersten drei Phasen, also während der primären Bewertung, der sekundären Bewertung und der Stressbewältigung erfolgt. Erst im 4. Schritt findet eine Neubewertung der Situation und ein Lernen und Anpassen statt.

Allgemeines Adaptionssyndrom von Selye (AAS)

Das allgemeine Adaptionssyndrom wird in 3 Phasen eingeteilt. Es geht davon aus, dass unabhängig von der Art des Stressors die Reaktion immer dieselbe ist. Genauer gesagt, beschreibt das allgemeine Adaptionssyndrom die körperlichen Reaktionen auf Stress bzw. Stressoren.

Die erste Phase ist die **Alarmphase**. Sie tritt unmittelbar nach dem Stressreiz ein und bewirkt eine Stimulation des Sympathikus verbunden mit Katecholaminausschüttung (Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin) und ACTH-Ausschüttung (ein synthetisiertes Hormon, das die Nebennierenrindenfunktion reguliert).

Das heißt, in dieser Phase sind wir Stress ausgesetzt und nehmen diesen aktiv wahr. Herzrasen, gesteigerte Leistungsbereitschaft, feuchte Hände, schnellere Atmung können in dieser Phase auftreten.

In der zweiten Phase, der **Widerstands- und Anpassungsphase**, findet eine Stressgewöhnung statt. Cortisol wird vermehrt ausgeschüttet und die Resistenz dem Stress gegenüber wird erhöht. Wenn der stressauslösende Faktor nicht behoben wird und entfernt wird, kommt es zu einem raschen Aufbrauchen der Energiereserven verbunden mit der Schwächung unseres Immunsystems.

Das heißt, wenn in dieser Phase unser Stress anhält und nicht gelöst wird, kann das zu verschiedenen Krankheitssymptomen kommen, wie z. B. Migräne, Tinnitus, Schwindel, um nur einige zu nennen.

In der dritten Phase des AAS, der **Erschöpfungsphase**, wird der Stress chronisch. Wir gewöhnen uns daran, nehmen ihn nicht mehr aktiv wahr, aber der Körper beginnt seine eigene „Stresssprache“ zu sprechen. Das Immunsystem wird noch stärker geschwächt, hormonelle Dysbalancen können entstehen, Magen-Darm-Beschwerden wie Gastritis oder Verdauungsprobleme und Entzündungen jeglicher Art können die Folge von chronisch andauerndem Stress sein.

Das heißt, wenn der Stress chronisch wird, haben wir vergessen auf uns und unsere Bedürfnisse rechtzeitig zu achten! Ist uns unser Stress in Phase 1 und 2 noch bewusst, wird er in Phase 3 ins Unterbewusste verdrängt und der Körper übernimmt in Form von Beschwerden oder Krankheiten die Stressbelastung. Wir haben uns daran gewöhnt.

Hier wird die Bedeutung der Propriozeption sichtbar. Wenn es dem Menschen gelingt, die körperlichen Signale wahrzunehmen und danach zu handeln, ist er in der Lage, sich um seine Gesundheit zu kümmern, sprich Salutogenese zu generieren. Gelingt es dem Menschen nicht, die Warnsignale seines Körpers wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln, wirkt der Stress weiter auf den Menschen und seinen Körper ein und er wird wahrscheinlich krank, leistet also der Pathogenese Vortrieb.

Das psychoendokrine Stressmodell nach Henry

Dieses Stressmodell nach Henry wurde 1986 begründet und dürfte somit das wohl „jüngste“ Modell sein, schließlich wurde der emotionalen Seite, bei der Entstehung von Stress und Krankheiten lange keine Bedeutung beigemessen. Beim psychoendokrinen Stressmodell werden emotionale Stressreaktionen mit einbezogen. So können verschiedene Stressoren zum Beispiel Ärger, Angst oder im schlimmsten Falle eine Depression auslösen, woraufhin neuroendokrine Reaktionsmuster (Hormone) folgen.

Wenn wir uns in einer Situation befinden, die in uns Ärger oder Wut auslöst, wird eine mögliche Verhaltensreaktion sein, dass wir uns in Kampfbereitschaft versetzen. Das heißt, in dieser Situation werden Noradrenalin und Testosteron ausgeschüttet. Befinden wir uns jedoch in einer Situation, die in uns Angst auslöst, werden wir eher dazu neigen, in den Fluchtmodus zu wechseln. Die hormonelle Folge wäre eine erhöhte Adrenalin-Ausschüttung. Erstarren wir (Freeze), verhalten wir uns unterwürfig und geben die Kontrolle ab. Oft führt dieses Verhalten in eine Depression. In dieser Situation ist unser Cortisol erhöht und unser Testosteron sinkt.

Im Vergleich zu den anderen beiden Stressmodellen, die sich mehr mit körperlichen Reaktionen befassen, ist das emotionale Stressmodell meiner Meinung nach das beeindruckendste. Körperliche Reaktionen kann man abfangen, gut entgegenwirken und gut ertragen so lange die Psyche stabil ist. Kommt aber noch eine psychische Belastung dazu, vielleicht in Form von Selbstzweifeln und Emotionen der Angst, kann es schwer sein, aus diesem emotionalen Tief wieder heraus zu kommen. Die Betroffenen haben oft einen langen Leidensweg und kommen ohne Hilfe und teilweise tiefgreifenden Veränderungen des Alltags nicht wieder heraus aus ihren Tiefs. Oft ist es nicht ein Auslöser, der zum depressiven Reaktionsmuster des Stressmodells führt, sondern eher ein schleichender Prozess, ein bereits länger andauernder Stressor, der über kurz oder lang der Auslöser der Depression ist.

3.4.2. Stressresilienz

Die Stressresilienz ist die seelische Widerstandskraft gegenüber Stress oder Stressoren. Kennen wir Mittel und Wege uns selbst zu helfen, sind wir zuversichtlicher und erleben weniger Stress.

„Der Begriff Resilienz stammt ursprünglich aus der Werkstoff-Physik. Materialien, die nach Momenten der extremen Spannung wieder zurück in ihren Ursprungszustand finden, gelten als resilient. Wie zum Beispiel ein Gummiball, der beim Aufprall auf den Boden eine Delle bekommt, dann aber wieder seine runde Form annimmt. Traumatische Ereignisse, wie etwa der Jobverlust oder der Tod eines geliebten Menschen hinterlassen bei uns ebenfalls „Dellen“. Je gestärkter wir solchen Situationen begegnen, desto schneller finden wir wieder zu alter Form zurück“ (TK).



Abb.6 Karrierefragen

Die American Psychological Association (APA) hat einen 10-Punkte-Plan für die Entstehung der Resilienz entwickelt.

1. Netzwerke bilden und gegenseitige Unterstützung fördern
Wer weiß, dass er sich auf andere verlassen kann, lebt entspannter
2. Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
Manchmal bieten sich bei Krisen neue Chancen
3. Krisen nicht als unüberwindbare Probleme einstufen
...sondern eher als vorübergehende Phasen. Darauf vertrauen, dass es wieder besser wird
4. Zielstrebig eigene Ziele verfolgen
Ziele sollten realistisch sein, sonst entsteht neuer Stress
5. Proaktiv sein und klare Entscheidungen treffen
Problemen nicht aus dem Weg gehen, aktive Maßnahmen ergreifen, um diese zu lösen
6. Möglichkeiten zur Selbstreflexion nutzen
7. Die positive Selbstwahrnehmung fördern
Auf die eigenen Fähigkeiten vertrauen und auf das Bauchgefühl hören
8. Probleme richtig einordnen
Emotionen zulassen, aber nicht davon bestimmen lassen
9. Optimistisch bleiben
10. Auf sich Acht geben
Auch mal Fünf gerade sein lassen. Die Arbeit kann auch mal warten (TK)

Nach diesem 10 Punkte Plan kann jeder lernen und üben seine Resilienz zu stärken und mit Stress und Krisen zurecht zu kommen. Weiter mögliche Methoden, die eine Resilienz fördern, können sein: ein angemessenes Bewegungsprogramm, Meditation, Glaube/Sinn im Leben, gesunde Ernährung usw.

4. Ernährung

An dieser Stelle soll die Frage geklärt werden, was die Ernährung mit Propriozeption zu tun hat. Unsere Nahrung gibt uns Energie und Kraft um unseren Alltag zu bewältigen und unseren Körper gesund oder krank zu halten. Indem ich bewusst esse und mich gesund ernähre, stelle ich die Weichen für einen kranken oder gesunden Körper. Der Körper und seine Funktionen sind ein komplexes, in sich stimmiges System, welches funktioniert, ohne dass wir unsere Aufmerksamkeit darauf lenken. Sind wir achtsam mit unserem Körper, geben ihm gesunde Nahrung, ausreichend Flüssigkeit und angemessene Bewegung, ausreichend Schlaf und Berührung, funktioniert er besser, als wenn er nur Fast Food, Alkohol, Nikotin, zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung bekommt. Wir können selbst die Weichen stellen für eine gesunde oder ungesunde Zukunft.

Die Mythen und Berichte rund um DIE richtige Ernährung sind groß und waren noch nie so verwirrend wie in den letzten Jahren. Mittlerweile gibt es so viele Ernährungsstile und Ernährungsrichtungen:

Vegetarisch, Vegan, Low Carb, Mediterran, Ketogen, Pescetarisch, Rohkost, Ayurvedische Ernährung, 5 Elemente Ernährung, Kartoffeldiät, Intervallfasten, basische Ernährung...

Es kursieren so viele Ernährungsmöglichkeiten, dass man gar nicht mehr weiß, an was man sich orientieren soll.

„Du brauchst genügend Eiweiß für den Muskelaufbau“, „iss keinen weißen Zucker, der fördert nur Entzündungen im Körper“, „verzichte auf Kohlehydrate, die sind verantwortlich für dein viszerales Bauchfett“, „nimm Nahrungsergänzungsmittel ein, das was der Körper braucht, kannst gar nicht über die Ernährung allein aufnehmen“, ganz zu schweigen, von den scheinbar täglich wachsenden Nahrungsmittelallergien, die ebenfalls einen enormen Einfluss auf mögliche Rückenbeschwerden haben. Denn wenn der Darm auf das (falsche) Nahrungsangebot z. B. mit Blähungen oder Verstopfung reagiert, kann sich das auch ganz schnell am Rücken in Form von Schmerzen äußern.

Der Darm ist essentiell für eine gute Verdauung und Verwertung von Nahrungsmitteln. Ein ausgewogenes Darm-Biom ist die Voraussetzung für Gesundheit, denn nur so kann der Körper seine Selbstheilungskräfte voll entfalten. Nur wenn das Darm-Biom im Lot ist, kann genügend „Brennstoff“ geliefert werden, der dann den Bewegungsapparat und den Körper mit Nährstoffen versorgt.

Ist unser Darm-Biom nicht intakt, hat das eine Mangelversorgung mit Nährstoffen für unseren Körper und unsere Muskulatur zur Folge. Der Muskel kann deswegen nicht mit dem versorgt werden, was er benötigt um sich wohl zu fühlen. Er verspannt, verkrampft, ist in seiner Funktion beeinträchtigt und schlimmstenfalls fängt er an, sich abzubauen. Er arbeitet **gegen** uns. Dies kann sich auch als Rückenschmerz bemerkbar machen.

Ist eine ausreichende Nährstoffversorgung aufgrund eines gesunden Darm-Bioms aber gegeben, kann sich der Muskel entspannen, sich in seiner Funktion entfalten und **für** uns arbeiten. Wir fühlen uns vital und leistungsfähig.

Im Ayurveda heißt es, dass nur durch eine optimale Aufnahme von Nährstoffen „Ojas“ gebildet werden kann. Ojas heißt übersetzt so viel wie Lebensenergie. Das bedeutet, dass nur genug Lebensenergie im menschlichen Organismus vorhanden ist, wenn eine ungehinderte und ausreichende Versorgung mit Nährstoffen sichergestellt werden kann. Der Körper arbeitet für uns.

Können Nährstoffe nicht verwertet werden, entstehen Stoffwechselschlacken (Ama), die sich im Organismus sammeln und dort Müdigkeit, Erschöpfung, Verdauungsbeschwerden und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises hervorrufen können. Das ist der Punkt, an dem der Körper beginnt, gegen uns zu arbeiten.

Sind wir achtsam mit unserem Körper, nehmen wir auch diese Signale wahr. Wir erspüren was uns guttut und was nicht. Wir erspüren, wann es uns gut geht nach dem Essen und wann nicht. Wann wir nach dem Essen leistungsfähig und vital sind, und wann wir das Bedürfnis haben, nach dem Essen die Couch aufzusuchen, weil wir uns plötzlich müde und schwer fühlen. Wenn wir dies wahrnehmen, sollte es ein Leichtes sein, sich ernährungstechnisch daran zu orientieren und Nahrungsmittel die uns schaden wegzulassen (Selbstfürsorge).

Gelingt uns das und hören wir auf die Signale und Botschaften unseres Körpers, wird er es uns mit Gesundheit und Wohlbefinden danken. Ignorieren wir jedoch diese Botschaften unseres Körpers und neigen weiterhin zur Völlerei und zu ungesunden Nahrungsmitteln, werden wir immer träger, schlafen immer schlechter, bekommen vielleicht Verdauungsbeschwerden und unsere Psyche wird auf lange Sicht auch darunter leiden. Dieses Verhalten kann auf lange Sicht auch zu Stress führen.

Man muss kein Heiliger sein, und sich nur noch von Gemüse und zuckerfrei ernähren, bis zu 20% kann der Körper auch verkraften. Jedoch sollte das Ungesunde eher die Ausnahme und nicht die Regel sein.

Säure/Basen-Haushalt

Auch ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist wichtig für einen gesunden Körper und einen gesunden Bewegungsapparat. Das heißt, der Körper und der Muskelapparat benötigen Gemüse, Kräuter, Kartoffeln und andere basische Lebensmittel, die im Körper einer Übersäuerung vorbeugen. Bereits Hildegard von Bingen wusste zu ihrer Zeit über die Folgen einer chronischen Übersäuerung und lobt den Dinkel in allen Variationen über die Maßen als entsäuerndes Nahrungsmittel.

Aber warum ist es so wichtig, dass der Säure-Basen-Haushalt im Lot ist?

Stress, genauso wie zu viel Fleisch, zu viel Kaffee, Nikotin und Alkohol, Zucker und weißes Mehl überschwemmen den Körper geradezu mit Säurefluten. Und haben wir

zu viel Säure im Organismus entstehen auf lange Sicht Entzündungen, die uns blockieren und belasten können. Hier kann in vielen Fällen auch die Ursache für chronische Rückenschmerzen liegen. Wenn man sich die Ernährung von chronischen Schmerzpatienten genauer ansieht, findet man häufig eine zu säurelastige Ernährung, die zu Muskelentzündungen führen kann. Zu häufiges Essen führt dann wiederum zu Gewichtszunahme, was den Rücken und die Gelenke zusätzlich belastet. So beginnt ein Teufelskreislauf.

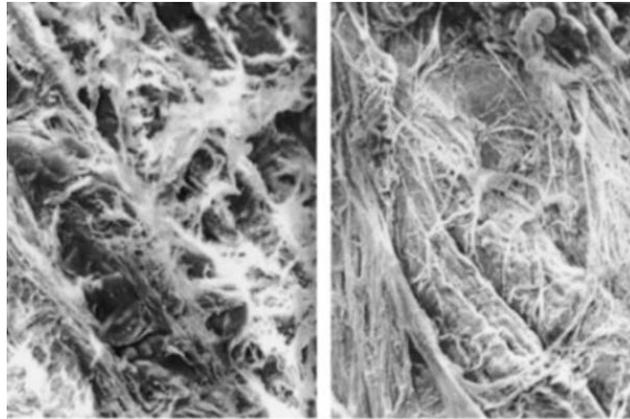
Aber was genau ist es denn dann, was der Körper so dringend benötigt?

Einige Beispiele:

- Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Makrele, gute Öle wie Raps-Leinöl)
- Kalzium (Hartkäse, Grünkohl, Fenchel, Spinat)
(vor allem Frauen benötigen Kalzium, um Osteoporose vorzubeugen)
- Vitamin D3 (Eier, Champignons, fetter Fisch)
(ohne Vitamin D3 kann Kalzium im Darm nicht aufgenommen werden)
- Vitamin K (Salat, grünes Gemüse)
(bildet Eiweiße für den Knochenaufbau + Festigkeit)
- Antioxidantien (Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, dunkle Schokolade)
(Saubermacher des Körpers)
- Magnesium (Haferkleie, Bananen, Haferflocken)
(wichtig für die vitale Muskelfunktion)
- Vitamine A + E + Zink
- Vitamin C (Obst und Gemüse)

Vitamin C bildet Collagen. Collagen wird benötigt um das stützende Bindegewebe und die Faszien zu nähren. Wenn durch eine Mangelernährung unsere Faszien verkleben, können ebenfalls Rückenbeschwerden entstehen.

Eine Faszie ist wie ein Netz aus festem Bindegewebe, das unseren ganzen Körper durchzieht.



Links: gesunde Faszie, rechts: verklebte Faszie
Abb. 7 artzt.eu

Faszien setzen an den Wirbelkörpern, den Muskeln oder an den Fortsätzen der Wirbelsäule an. Sie befinden sich zwischen den einzelnen Muskelschichten, wobei zwischen Muskel und Faszie immer noch die Lymphe fließt. Das heißt, die Faszien müssen geschmeidig bleiben, damit sie über die Muskeln gleiten können und die Lymphe sich nicht staut. Ist eine Faszie mangels Bewegung oder mangels schlechter Ernährung spröde, reiben die Muskeln aneinander und Verkrampfungen und Schmerzen können die Folge sein. Hierbei kann jedoch nicht nur die betroffene „Stelle“ schmerzen, sondern auch umliegende oder weit entferntere Muskeln können zu schmerzen beginnen, da sich das Faszienetzwerk über den ganzen Körper erstreckt und miteinander kommuniziert. Ausreichende Versorgung mit Vitamin C sorgt für ausreichende Collagenbildung, welches die Faszien „aufpolstert“. So können sie beweglich und geschmeidig bleiben.

- Wasser/Flüssigkeit

Der Körper besteht zu 80% aus Wasser. Auch unsere Bandscheiben benötigen Wasser um ihre Viskosität zu behalten.

Wir haben von der LWS bis zur HWS zwischen jedem Wirbel eine Bandscheibe außer zwischen Atlas und Axis. Diese Bandscheiben sind unterschiedlich groß und bestehen ebenfalls zu über 80% aus Wasser. Führen wir dem Körper aber zu wenig Flüssigkeit zu, verlieren die Bandscheiben ihre Beweglichkeit und werden spröde. D. h. sie werden immer dünner und die Wirbelkörper können aneinander reiben. Auch werden die umliegenden Muskeln „irritiert“ und Beschwerden können entstehen. Man bewegt sich weniger um sich zu schonen, jedoch kann dann noch weniger Osmose in der Bandscheibe stattfinden, da diese die

Bewegung braucht um sich wohl zu fühlen. Die Folge kann eine Bandscheiben-
vorwölbung sein, schlimmstenfalls kann es zum Bandscheibenvorfall kommen.

Um unseren ganzen Körper, unser Bindegewebe, unsere Faszien und unsere Muskulatur gesund zu halten ist gesunde und nährstoffreiche Ernährung das „A“ und das „O“. Man kann sich immer „FÜR“ sich ernähren, oder „GEGEN“ sich! Aber nur wer sich gesund fühlt, hat auch Lust sich zu bewegen. Und nur wer sich bewegt, kann die Anforderungen unserer Muskulatur an **uns** auch befriedigen.

Solange keine Unfälle, Traumata, angeborene Fehlstellungen oder andere Diagnosen vorhanden sind, haben wir unsere Rückengesundheit u. a. durch die Ernährung ein Stück weit selber in der Hand.

Und sogar bei vorhandenen Diagnosen können wir eventuelle Schmerzen durch gesunde und vor allem anti-entzündliche Ernährung positiv beeinflussen. Um den Bezug zum Thema an dieser Stelle nochmal aufzugreifen und nochmal auf das eingangs beschriebenen Beispiel der Laktoseintoleranz zurückzukommen, wird deutlich, dass auch die Ernährung sehr viel mit Propriozeption zu tun hat.

Das Erforschen eventueller Unverträglichkeiten (oder Allergien) ist schwierig und umstritten. Liegt nicht eine eindeutige, im Labor durchgeführte Analyse einer Gewebeprobe vor, sind die Methoden zum Abklären einer Unverträglichkeit begrenzt. Ernährungsexperten empfehlen hier gerne das Führen eines Ernährungstagebuches. Der Esser schreibt auf, wann er was isst und wie es ihm in Folge dessen geht. Begonnen wird dabei mit einer bestimmten Auswahl an Lebensmitteln und mit der Zeit werden Nahrungsmittel, die bekannt dafür sind Allergien oder Unverträglichkeiten auszulösen, dazu genommen, wie z. B. Äpfel, Nüsse, Gluten, Milchprodukte, Soja usw.. Dadurch, dass der Esser sich und seine körperlichen Reaktionen nach dem Essen genau beobachtet und dokumentiert, kann er sich selber besser wahrnehmen und die Weichen für eine gesund machende oder krank machende Lebens- und Ernährungsweise stellen.

Letztendlich ist es egal wie wir es drehen und wenden. An unserem Körper kommen wir nicht vorbei! Egal ob Stress, Ernährung oder Bewegungsmangel, all das kann uns krank machen oder bei richtigem Umgang gesund machen. Das Schlüsselwort dafür ist Achtsamkeit und Eigenwahrnehmung!

Habe ich zu viele Stressoren in meinem Leben, bin ich ständig in Hab-Acht-Stellung. Der parasympathische Anteil (Entspannung, bewusstes Loslassen) kommt zu kurz und kann gesundheitliche Beschwerden nach sich ziehen. Ernähre ich mich ungesund oder – aus ayurvedischer Sicht betrachtet – nicht typgerecht, wird der Körper nicht mehr richtig versorgt und auch das wird auf lange Sicht körperliche und/oder gesundheitliche Beschwerden nach sich ziehen. Ignoriere ich meinen Stress oder meine Ernährungsfehler kann er chronisch werden und man befindet sich in einer langsamen Abwärts-spirale. Das ist aber noch lange nicht die „Endstation“, denn ich habe jeden Tag die Möglichkeit neu zu beginnen und etwas zu verändern.

Viele meiner Kunden oder Kursteilnehmer befinden sich an diesem Punkt und kommen zu mir mit dem Wunsch, Empfehlungen oder Übungen an die Hand zu bekommen, die sie zu Hause umsetzen und anwenden können (Hilfe zur Selbsthilfe).

5. Übungen zur besseren Eigenwahrnehmung

Wie ich zu Beginn schon erläutert habe, ist die Propriozeption die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Wahrnehmung der Stellung des Kopfes und des Rumpfes und der Gliedmaßen zueinander. Deswegen beginne ich meine Übungen mit dem „Stand der Kraft“. Meine Kursteilnehmer lernen, wie es sich anfühlt, „richtig“ zu stehen. Allein in dieser Position bekomme ich häufig schon die Rückmeldung, dass der Rücken, insbesondere der Nacken und die Lendenwirbelsäule sich viel entspannter anfühlen. Gelingt es diesen Menschen, ihre Körperhaltung im Alltag zu beobachten und zu korrigieren, beginnen sich viele Haltungsbeschwerden und Verspannungen bereits zu lösen.

5.1. Stand der Kraft



Abb. 8 Gelenk-Klinik

Beim Stand der Kraft sind die Beine ungefähr hüftgelenkbreit geöffnet. Das Gewicht des Körpers ist gleichmäßig auf beide Beine verteilt. Die Zehenspitzen beider Füße zeigen nach vorne und das Fußgewölbe ist aktiv.

Beim Stand der Kraft sind die Beine nicht ganz durchgestreckt, sondern in den Kniekehlen leicht gebeugt. Das hat zur Folge, dass der untere Rücken automatisch gelängt wird und wir nicht ins Hohlkreuz fallen können.

Das Steißbein ist sozusagen „ingerollt“, das Kreuzbein und die Lendenwirbelsäule kommen leichter in eine sanfte Streckung und die Bandscheiben im LWS-Bereich haben mehr Platz.

Im Unterbauch wird eine leichte Spannung aufgebaut, was wiederum die Folge hat, dass auch der Beckenboden aktiviert wird, und seiner Funktion als flexible Stütze besser wahrnehmen kann.

Auch kann sich die Brustwirbelsäule strecken, die Schultern werden nach hinten unten gerollt und das Brustbein bekommt einen leichten Zug nach oben. In dieser Haltung kann ein beginnender Rundrücken optimal „wegtrainiert“ werden.

Zum Schluss ziehen wir noch sanft den Nacken nach oben und stellen uns vor, dass an unserem Kopf eine unsichtbare Schnur den Schädel nach oben zieht. Den Hinterkopf können wir dabei an eine unsichtbare Wand anlehnen und das Kinn im 90-Grad-Winkel zur Brust neigen, die Blickachse ist optimal ausgerichtet.

Das ist der optimale Stand. Von dieser Position aus beginne ich, meine Kursteilnehmer erfüllen zu lassen, ob ihnen dieser Stand leichtfällt, ob er ungewohnt ist, ob sie möglicherweise eine Beinlängendifferenz wahrnehmen können, oder sogar erspüren, ob die Hüfte gerade oder eine Seite nach vorne gekippt ist. Zu Beginn der Kursstunde bemerken sie häufig keine falschen Haltungsmerkmale.

Wiederholen wir den Stand der Kraft aber nach einer Stunde Übungseinheit, fällt ihnen sehr wohl ein Unterschied zum Beginn der Stunde auf. Sie nehmen sich und ihre Haltung neu wahr. Das ist der Beginn der Propriozeption und der Beginn, wo ein Bewusstsein geschaffen wird, für das was tatsächlich **ist**.

Spannend wird es dann, wenn wir die „Problemzonen“ im Stand der Kraft „sprechen“ lassen! Wenn meinen Kunden auch bewusst wird, welche Emotion, welcher Stressor oder welches Thema hinter der jeweiligen „Baustelle“ steckt. Hier beginnen sie, sich selber besser zu verstehen, für sich selbst Verständnis aufzubringen und aktiv an einer Lösung zu arbeiten.

Über den Stand der Kraft hinaus gibt es auch den Sitz der Kraft. Viele meiner Kunden und Kursteilnehmer arbeiten im Büro und müssen den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen. Kein Wunder, dass gerade diese Klientel über Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich klagt. Häufig ist beim Sitzen der Nacken nach vorne verlagert und das Gewicht des Kopfes dadurch bis zu 4x so schwer! Begünstigt wird diese Haltung mit Sicherheit auch durch die falsche Einstellung des Bürostuhls und eines eventuell zu niedrigem Schreibtisch. Die Blickachse ist dadurch nach unten gerichtet. Wissen meine Kunden wie es sich anfühlt, richtig zu sitzen, können sie sich selber immer wieder korrigieren oder sogar ihren Arbeitsplatz dahingehend verbessern.

5.2. Sitz der Kraft



Abb. 9 Vitalissimo

Beim Sitz der Kraft sitzen wir nicht auf dem ganzen Stuhl. Vielmehr rutschen wir auf der Sitzfläche weiter nach vorne.

Auch hier sind die Beine hüftgelenkbreit aufgestellt. Die Fußsohlen liegen am Boden auf und die Beine sind im 90-Grad-Winkel gebeugt.

Wir versuchen, uns vom Becken her „auszumitten“, das heißt, dass wir über unseren Sitzbeinhöckern im Lot sitzen. Sitzen wir davor, machen wir ein Hohlkreuz, sitzen wir dahinter, fallen wir in einen Rundrücken. Beides ist für die Muskulatur und den Beckenboden nicht gerade vorteilhaft.

Sitzen wir direkt über unseren Sitzbeinhöckern, können wir uns von unten her aufrichten. Auch hier bauen wir eine leichte Spannung im Unterbauch auf und längen unsere Lendenwirbelsäule. Eine aufgerichtete Brustwirbelsäule kann folgen und wir stellen uns vor, dass das Brustbein wieder nach oben zieht. Auch der Nacken ist lang und aufrecht und die Blickachse optimal ausgerichtet. Die Schultern ziehen wieder nach hinten unten, was zur Folge hat, dass der Brustkorb geöffnet ist, und die Atmung leichter fließen kann.

Natürlich kann man nicht immer in dieser Position arbeiten, allerdings kann man sich immer wieder neu ausrichten, wenn man merkt, dass man „in sich zusammenfällt“.

Generell ist es kein Fehler, stündlich für 5 bis 10 Minuten aufzustehen. So schafft man neuen Anreiz für die Muskulatur und die Augen werden von der langen Bildschirmarbeit entlastet. Aus dem Sitz der Kraft heraus lassen sich außerdem wunderbare Übungen am Stuhl ausführen, die man ohne Probleme auch im Büro anwenden kann.

6. Schlusswort

Stress und (kurzweilige) ungesunde Ernährungsweisen kennt wohl jeder. Die Frage ist nur: wie gehen wir damit um? Wie nehmen wir Stress wahr? Körperlich? Seelisch? Was machen wir, damit es uns besser geht?

Viele meiner Kursteilnehmer, aber auch viele andere Menschen nehmen zwar ihre Stressoren wahr, sehen sich aber nicht in der Lage, etwas zu ändern. Sie meinen, sie müssten ihren Zustand ertragen und merken dabei gar nicht, wie sie in der Abwärts-spirale immer weiter nach unten rutschen und dafür die Türen öffnen für körperliche oder psychische Beschwerden und Erkrankungen. Dabei haben sie es selber in der Hand etwas zu verändern und können sich jeden Tag **für** sich entscheiden.

Wenn wir beginnen, achtsam mit unserem Körper und unserem Leben zu sein, haben wir bereits einen großen Schritt getan. Viel zu oft rennen und hasten wir durch das Leben, weil der gesellschaftliche und der berufliche und vielleicht auch der finanzielle Druck einfach zu groß sind. Unsere eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke, weil dafür in unserem Hamsterrad des Alltags einfach kein Platz oder keine Zeit ist, oder wir unsere Bedürfnisse teilweise auch gar nicht mehr kennen.

Unzufriedenheit, Müdigkeit, Lustlosigkeit und Verspannungen, chronische Erkrankungen können die Folge sein und viele Menschen kommen an diesem Punkt in meine Kurse. „Ich möchte etwas für mich tun!“, höre ich dabei sehr häufig. Diese Menschen haben ihr eigenes Ungleichgewicht wahrgenommen und üben mit mir in meinen Kursen nichts anderes als Routinen und Übungen ein, die ihnen helfen, „runterzukommen“, sich zu entspannen und sich selbst einfach wieder besser zu erspüren, rauszukommen aus ihrem Hamsterrad. Gelingt ihnen das und bleiben sie auch bei diesen Routinen, lösen sich viele Beschwerden und sie können wieder gelassener und gesünder durchs Leben gehen, stressresilienter!

Und letztendlich haben die Entstehung von Krankheit, aber auch die Entstehung von Gesundheit eines gemeinsam:

An deinem Körper kommst du nicht vorbei!

Er lügt dich niemals an! Darum achte auf ihn, er ist dein wichtigstes Hab und Gut.

7. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1	hogrefe.com (14.12.21)
Abbildung 2	berufskolleg-kleve.de (14.12.21)
Abbildung 3	minimed.at (14.12.21)
Abbildung 4	aerzteblatt.de (14.12.21)
Abbildung 5	fitness-in-kiel-de (14.12.21)
Abbildung 6	karrierefragen.de (15.12.21)
Abbildung 7	arzt.eu (15.12.21)
Abbildung 8	gelenk-klinik.de (15.12.21)
Abbildung 9	vitalissimo.de (15.12.21)

8. Quellenangaben

Propriozeption: (1) Wikipedia Dezember 2021

(1.1) Grafik images.app.goo.gl/Cgy2KDgPWjKS3jj68 (Dez.2021)

Salutogenese: www.gesundheit.gv.at (Dez. 2021)

Phatogenese: www.infodrog.ch (Dez. 2021)

Stress: Artikel „Stress die Pest der Neuzeit“ von Barbara von den Driesch, Paracelsus Magazin 04/14

www.gesundheitsmanagement24.de

Transaktionales Stressmodell: Wikipedia, Skript „Definitionen von Stress“

(im Rahmen der Ausbildung zum ganzheitlichen Rückentrainer an der Paracelsus Schule Augsburg von März-Mai 2021 mit Barbara von den Driesch)

1.2.Grafik de.wikipedia.org

AAS: Skript „Definitionen von Stress“

(im Rahmen der Ausbildung zum ganzheitlichen Rückentrainer an der Paracelsus Schule Augsburg von März-Mai 2021 mit Barbara von den Driesch)

Stressresilienz: www.tk.de

Ernährung: Vortrag im Rahmen der Ausbildung zum ganzheitlichen Rückentrainer/Rückenschule von Martina Breitsameter (Mai 2021)

Hiermit erkläre ich, dass ich die Hausarbeit selbst nach bestem Wissen und Kenntnisstand ohne fremde Hilfe verfasst habe. Meine Quellen sind meine eigene Erfahrung, das Wissen meiner Ayurveda-Ausbildung (2003 bis 2004 am Mahindra-Institut in Wien bei Herrn Dr. Rhyner, Abschluss ärztlich geprüfte Ayurveda-Massage-Praktikerin) und der Ausbildung zur ganzheitlichen Rückentrainerin (März bis Mai 2021 an der Paracelsus-Schule Augsburg bei Barbara von den Driesch), sowie o.g. Quellen und Literatur.

Die Arbeit darf im Internet auf der Homepage des Verbandes unter Namensnennung veröffentlicht werden.

Pöttmes, 10.05.2022

Martina Breitsameter