

Drei einfache Übungen

zur Stärkung der Muskulatur, die für Körperhaltung wichtig ist

Bewegungsmangel begünstigt Beschwerden und Krankheiten

Leider ist **Bewegungsmangel** ein weit verbreitetes Problem in unserer *modernen* Gesellschaft.

Wir ignorieren dabei, dass Lymphsystem, Gehirn, kardiovaskuläres System, Stoffwechselprozesse, unser Bewegungsapparat, unsere geistige Gesundheit und Vitalität, unsere Immunabwehr, unser Leistungsvermögen / Belastbarkeit (auch bei Stress) und unsere Psyche stark von regelmäßiger körperlicher Bewegung abhängig sind.

Naturheilkundemedizin ist leider oft unbequem, da es hier nicht nur darum geht Symptome zu lindern, sondern mögliche ursächliche Faktoren zu verändern

Darüber haben Botenstoffe, die bei Muskeltraining / aktiver Bewegung ausgeschüttet werden, Einfluss auf Nerven, Gehirn, Stoffwechselprozesse, Immunabwehr, Alterungsprozess, Blut- und Lymphzirkulation.

Eine sehr interessante medizinische Publikation zur Wirkung dieser Botenstoffe – Myokine – wurde in der National Library of Medicine schon 2020 veröffentlicht.

[Muskel-Organ-Kommunikation: Die neuen Rollen der Myokine](#) (Deutsch)

Eines der einfachsten – aber sehr effektiven – Bewegungsprogramme ist übrigens zügiges spazieren gehen ohne stehen zu bleiben.

Auf der 7. Seite dieses PDFs finden Sie weitere interessante Informationen zu **medizinischen Publikationen**, die nachhaltig dokumentieren wie wichtig „Bewegung“ ist. Fazit – Bewegung lohnt sich!

Auch bei **Kindern und Jugendlichen** nimmt der **Bewegungsmangel** immer mehr zu.

Somit ist es nicht verwunderlich, dass auch immer mehr junge Menschen bereits über „Gelenkschmerzen“ klagen.

Überladene Schulranzen, könnten ebenfalls zukünftige Gelenkprobleme begünstigen, da die Knochenreifung noch gar nicht abgeschlossen ist.

Die Kinderkommission des Deutschen Bundestages hat zum maximalen Gewicht des Schulrucksacks eine Empfehlung von **12 % des Körpergewichts** herausgegeben. Demnach dürfte der Grundschrucksack eines sechsjährigen Schulanfängers mit einem Körpergewicht von 18 bis 23 Kilogramm maximal 2,2 bis 2,8 Kilogramm wiegen.

<https://www.schulranzen-onlineshop.de/magazin/wieviel-darf-ein-schulranzen-wiegen/>

Auf der letzten Seite dieses PDFs können Sie eine Information bzgl. vermeintlichen „**Wachstumsschmerzen**“ bei Kindern sowie einige Informationen zu **Mikronährstoffen**.

Übungen für Kraft und mehr Stabilität

Alle Übungen können Sie ohne Aufwand bequem – aber anstrengend – zu Hause machen.
Zum Beispiel auch beim Fernsehen

1) Tiefe Kniebeuge

Diese Übung ist die „**Königsübung**“ um die körperliche Gesamtkraft zu verbessern und sollte in jedem Trainingsprogramm enthalten sein.

Die Verbesserung der Gesamtkraft – und speziell der Beine und des Lendenbereiches – wirkt sich dabei i.d.R. auch sehr positiv auf die **emotionale und psychische Stabilität** aus, da die Beine das Fundament bilden, auf dem wir stehen.



Auch **schwaches Bindegewebe** kann i.d.R. durch eine verbesserte Muskulatur stabilisiert werden und dies kann somit auch die Gelenkstabilität verbessern.

Kniebeugen sollten immer **langsam** ausgeführt werden - da dann speziell auch kleine Muskeln trainiert und gestärkt werden. Dabei so **tief gehen**, dass die Oberschenkel waagrecht zum Boden sind <https://www.youtube.com/watch?v=sqDGkIBYPAk>

Bei der Übung sollte speziell auch darauf geachtet werden, dass der **Oberkörper / Untere Rücken** **möglichst gerade** bleibt („Kopf bleibt über dem Becken“).

Achten Sie auch darauf, dass die Knie nicht nach innen gehen (in X-Bein-Stellung) – also ggf. die Knie bewusst etwas nach Außen drücken.

Diese Übung kann in verschiedenen Varianten gemacht werden – z.B. mit oder ohne Sprung. Mit Abstützen auf den Oberschenkeln oder an einem Stuhl – oder ohne Abstützen. Beinstellung kann individuell angepasst werden.



Alternativ sind auch „dynamische Kniebeugen“ (**Dynamic Squats**), wie sie im nachfolgenden Video gezeigt werden, wobei diese nicht gemacht werden sollten, wenn bereits Schmerzen bestehen.

<https://www.youtube.com/watch?v=frBTr0UDkk>

Alternative Squats Varianten <https://www.youtube.com/watch?v=v-Mxt05j8E4>

Auch hierbei sollte der Oberkörper möglichst gerade gehalten werden um auch die Muskulatur im Lendenbereich zu trainieren. Also nicht nach unten beugen, damit es sich erspart tief zu gehen!

Auch wenn Sie am Anfang vielleicht nur wenige Kniebeugen machen können, lohnt sich das Training, um nach und nach die Muskulatur zu stärken, da eine schwache Muskulatur i.d.R. ein wesentlicher Faktor ist, dass vermeintliche Gelenkbeschwerden begünstigt werden können.

Kniearthrose durch schwache Beinmuskulatur

Das Knie sollte in seiner Bewegung durch ausreichend starke Kniestrecker-Muskeln geführt werden – ansonsten droht eine um 30 % erhöhte Wahrscheinlichkeit, eine Kniearthrose (Gonarthrose) zu entwickeln. Dies ist das Ergebnis einer norwegischen Metastudie, die Daten aus 11 unabhängigen Studien mit 46.819 Teilnehmern auswertete. Besonders für kniemarkel-

schwache Frauen lag die Gefahr, Arthrose zu entwickeln, höher als für Frauen mit durchschnittlicher Muskelkraft. Männer hatten ein leicht niedrigeres Risiko, und Knieverletzungen schienen keine Rolle für eine spätere Arthrose zu spielen. Laut *Medical Tribune* sind die Daten „Grund genug, zur Prävention der Gonarthrose die Kniemuskulatur stärken“.

NATUR & HEILEN 10/2022

Tiefe „Sumo-Kniebeugen“ werden von Sumo Ringern Tag für Tag im Training ausgeführt, die aufgrund dieser Übung keine Probleme in den Knien und unteren Rücken haben.

Noch ein Ansporn um diese Übung bis ins hohe Alter zu machen: In der chinesischen Medizin wird ausgeführt, dass „der Tod über die Beine kommt“. Sobald Menschen aufhören zu laufen, kann man beobachten, dass der gesundheitliche Gesamtzustand schleichend immer schlechter wird.

Bei Kniebeugen zeigt sich recht schnell wie schwach möglicherweise die Muskulatur der Beine ist – und wenn die Beine schwach sind, wird i.d.R. Bewegung immer mehr eingeschränkt.

Jogger, Fußballer u.a. die Knie und Becken erheblich belasten, sollten mindestens 3 x 50 Wiederholungen tiefe Kniebeugen ausführen können.

Dies könnte ggf. dazu beitragen, dass diese Sportler nicht im Alter so oft Bein-, Fuß- oder Rückenprobleme hätten.

[Was passiert, wenn wir täglich Kniebeugen machen?](#)
Körperhaltung – Knochen – Stoffwechsel - Verletzungsrisiko

2) Planke

Zwei Varianten sind sinnvoll (wobei es auch andere Varianten gibt)

- Schwierigere Variante: Auf die Fußspitze stützen
Video <https://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxIw>
- Leichtere Variante: Anstatt auf die Fußspitze abstützen auf die Knie stützen

Durch diese Übung werden u.a. speziell auch die Bein-, Bauchmuskulatur und die Muskulatur im Lendenbereich gestärkt.

Der Weltrekord liegt laut Wikipedia übrigens bei 8 Stunden 1 Minute – also ausbaufähige Übung!

Versuchen Sie am Anfang zum Beispiel drei bis fünf Sets von der Übung zu machen.
30 bis 60 Sekunden Planke – 30 Sek. Pause – 30 bis 60 Sek. Planke – 30 Sek. Pause

Der tägliche Zeitaufwand ist also sehr gering – ca. 5 bis 8 Minuten.

Aber es ist jeden Tag schwer „den inneren Schweinehund zu überwinden“.
Dass Sie für die Übung „keine Zeit haben“ ist aber keine wirklich glaubhafte Ausrede.

[Tschüss, Bauchfett! Eine Übung macht einen richtig flachen Bauch](#)
... täglich 2 bis 3 x 30 Sekunden Planks machen

3) Diagonale Planke

- ggf. noch ergänzend machen -

... dabei aber Arm / Bein länger halten, als im Video gezeigt (z.B. immer bis 10 zählen und dann wechseln) – ggf. auch mit einer Gewichtsmanschette an Armen und Beinen

> schwierigere Variante: <https://www.youtube.com/watch?v=M0TqiML4Auo>

> *eine leichtere* Variante: nicht auf den Zehenspitzen abstützen, sondern auf den Knien

Körperlich unbeweglich – Steif?

Ein weiterer - wesentlicher Faktor – durch den vermeintliche Gelenkbeschwerden und Verschleißprozesse oft begünstigt werden, sind verkürzte Muskeln und Faszien.

Aus diesem Grund sollten auch Dehnübungen regelmäßig gemacht werden, da verkürzte Muskeln und Faszien auch die Mobilität und Stoffwechselprozesse von Gelenken beeinträchtigen.

Zudem können blockierte Strukturen auch Schmerzen begünstigen, die dann oft fälschlicherweise als Gelenkbeschwerden interpretiert werden. Dies mündet oft in die Empfehlung für eine Operation.

Von ARTE gibt es zu diesem Thema eine sehr interessante Dokumentation mit dem Titel

Faszien – Geheimnisvolle Welt unter der Haut

([Link 1](#) – [Link 2](#) – [Link 3](#))

Link zu dieser sehr interessanten Dokumentation wird oft gelöscht ggf. einfach nach dem Video bei Google suchen

Da durch Dehnübungen eine tatsächliche Längenveränderung bewirkt wird, sind diese Übungen i.d.R. nachhaltiger als z.B. nur ein Training mit der Faszienrolle.

Dehnen sollte jedoch immer sanft erfolgen - Kontinuität ist dabei wesentlich.

In den ersten Sekunden reagieren „elastische“ Gewebestrukturen auf die Dehnung und erst nach ca. 60 bis 90 Sekunden beginnt sich langsam die Plastizität von Faszien zu verändern.

[Dehnen der Adduktoren](#) – [Dehnen der Beinstrecker](#) – [Dehnen der Fußmuskulatur](#)

>> Ergänzend ist noch eine Übung aus dem Qi Gong empfehlenswert <<

Qi Gong Schüttelübung

Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel**, die **Entgiftung** sowie zum Beispiel die **Sauerstoffversorgung** und den **Energiestoffwechsel** anregen.

Gleichzeitig kann die Übung dazu beitragen **körperliche und emotionale Blockierungen zu lösen**, was die **Blut- und Lymphzirkulation verbessert** und **Nervensystem entlastet** wird.

Diese Übung wird besonders bei Gelenkproblemen und bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen nach einer Behandlung empfohlen, da dadurch eine sanfte Stimulation erfolgt.

Diese Übung ist auch sehr empfehlenswert bei Fußbeschwerden / Fehlstellungen.

Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass die Füße ca. becken- oder schulterbreit parallel stehen und die Kniee leicht gebeugt werden.

Da bei **instabilen Knien** oft eine Tendenz besteht, dass die Knie nach innen „kippen“, kann dies i.d.R. verbessert werden, wenn Sie mehr auf der Außenkante der Füße stehen.

Durch diese Übungen kann die **Muskulatur gestärkt** und auch - durch die dabei entstehende **Piezelektrizität** – die **Knorpel- und Knochenzellbildung** angeregt werden.

„Dieser sogenannte piezelektrische Effekt sorgt dafür, dass Zellen zum Wachstum angeregt werden“

<https://www.zeit.de/1967/08/elektrizitaet-in-haut-und-knochen>

<https://www.thieme-connect.de/products/ebooks/lookinside/10.1055/b-0035-126092>

Je sanfter die Übung ausgeführt wird, desto nachhaltiger ist die Wirkung („los lassen“).

Die Übung sollte täglich über mehrere Monate ausgeführt werden – bis Sie z.B. die Übung **10 bis 30 Minuten** durchhalten können (können Sie auch während dem Fernsehen machen).

Bei „**Standunsicherheit**“ ggf. an einem Stuhl festhalten – und einen zweiten Stuhl so hinstellen, dass Sie sich hinsetzen können, falls erforderlich.

*Intensiver wird die Wirkung, wenn man ein **leichtes Gewicht** in den Händen hält – dies stimuliert gleichzeitig auch mehr die Muskulatur, die wiederum Einfluss hat auf Gelenkfunktionen und Knochenstabilität (**Knochenreifung** wird stimuliert durch Muskelarbeit > **Bewegung** > dies ist auch besonders wichtig für **Kindern**, die heute immer öfters über Gelenk- und Knochenschmerzen klagen, weil Bewegung in der „modernen“ Gesellschaft immer mehr reduziert ist!). Dazu können Sie mehr auf der letzten Seite erfahren*

Beschreibung / Wirkung <http://www.heilpraktiker-osteopathie.info/resources/Schuetteluebung.pdf>

Video-Clip <https://www.youtube.com/watch?v=h20q-4-H26s>

Qi Gong Übungen werden seit über 3.000 praktiziert und haben sich in dieser Zeit empirisch an Millionen von Menschen bewährt.

[Information zu meinem Qi Gong Unterricht](#)

Sie wollen noch mehr tun? Sie suchen ein dynamisches Training?

Funktionales Training - Effektives Ganzkörper Training

Als **dynamisches Ganzkörper-Training** ist z.B. **Funktionales Training** sehr effektiv.

Hier ein Beispiel <https://www.youtube.com/watch?v=wF5-uMJD8uw>

Dabei sollte man jedoch **langsam beginnen**, da dieses Training zu Beginn i.d.R. anfänglich recht anstrengend ist und somit das Risiko hoch ist, dass man „hinwirft“.

Hinweis: Bei instabilen oder überbeweglichen (hypermobilen) Gelenken sind ggf. enthaltene Übungen mit Sprüngen nicht empfehlenswert – aber die anderen Übungen.

Auch vermeintlich gut trainierte Leistungssportler, Jogger oder Fußballer können bei diesem Training schnell an ihre Grenzen kommen, da im Rahmen dieses Trainings die Muskulatur als funktionale Einheit trainiert wird.

Entsprechende Trainings gibt es z.B. von Mark Lauren und anderen auf DVD.

[Mark Lauren](#) ist selbst erfahrener Kampfkünstler und hat das Trainingsprogramm der amerikanischen Spezialstreitkräfte überarbeitet.

Niemand sollte den gesundheitlichen Aspekt von **regelmäßiger** Bewegung unterschätzen.
Keine Operation, kein Medikament und auch keine Vitamin-Pille kann die Folgen von Bewegungsmangel ausgleichen!

Warum Bewegung ?



[Video Dr. Heart – Sitzen, das neue Rauchen?](#)

[Video Bewegungsmangel - gefährlich für Körper und Kopf](#)

Kniebeugen - Schüttelübung – Qi Gong

Warum Beintraining so wichtig ist

Beintraining ist ein wesentlicher Bestandteil des Fitnesstrainings, da es die größte Muskelgruppe des Körpers anspricht. Kräftige Beine verbessern Balance und Stabilität, reduzieren das Verletzungsrisiko und steigern den Kalorienverbrauch, da intensive Übungen den Stoffwechsel ankurbeln. Zudem fördert es die Durchblutung und trägt zur kardiovaskulären Gesundheit bei. Durch die Freisetzung von Wachstums- und Glückshormonen steigert Beintraining sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit.

[Quelle](#)

Bewegungsmangel und **Krebserkrankung**

- > [Bewegungsmangel macht krank – Bewegung und Krebs](#)
- > [Sport ist bei Krebs mindestens so wichtig wie ein Krebsmedikament](#)
- > [Sport verdoppelt Überlebenschancen bei Darmkrebs](#)
- > [Sport bei Krebs: So wichtig wie ein Medikament – Deutsche Krebsgesellschaft](#)
- > [Sport und Bewegung zur Krebsvorbeugung - dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum](#)
- > [Onkologie: „Sport ist so wichtig wie ein Krebsmedikament“ - Ärzteblatt](#)

Bewegungsmangel und **Demenz(risiko)**



Demenz: Der Vergesslichkeit Beine machen

Sport ist gut für Körper und Geist. Doch wie viel Bewegung braucht es, um unser Gehirn vor Demenz zu schützen? Neue Studienergebnisse legen nahe, dass es weniger sein könnte als bisher gedacht. [mehr](#)

[Zum Artikel](#)

Wenn ein Therapeut, die gern verbreitete Phrase “**die Studienlage ist nicht geklärt**” benutzt, dann kann es sinnvoll anzuschauen, ob er selbst glaubhaft “**Gesundheit**” repräsentiert.

Anmerkung zu vermeintlichen „Wachstumsschmerzen“ bei Kindern:

Auch wenn es sehr populär ist, dass in diesem Fall oft von „**Wachstumsschmerzen**“ gesprochen wird, sollte man beachten, dass „Wachstum“ im Normalfall keine Schmerzen verursacht. *Ansonsten müsste bei jedem Menschen das Risiko von „Wachstumsschmerzen“ bestehen, da jeder Mensch täglich Millionen von neuen Zellen bildet.*

Im Rahmen unserer Arbeit, stellen wir sehr oft fest, dass die „Wachstumsschmerzen“ sehr oft bei einem **schnellen Längenwachstum** durch einen **Mangel an Mineralstoffen** (z.B. Magnesium, Calcium) und **Vitamin D Mangel** begünstigt werden.

[Medizinische Publikationen über Vitamin D](#)

Werden diese Mängel erkannt und korrekt ausgeglichen, verschwinden die Schmerzen i.d.R. oft sehr schnell – und ein gesundes Wachstum in allen Zellen wird begünstigt.

Für das gesunde Knochenwachstum und gute Stoffwechselprozesse ist jedoch außerdem **Bewegung** und eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** sehr wichtig.

Eine **Unterversorgung mit Nährstoffen** – auch bei Kindern – sind heute im Rahmen der Ernährung mit **industriell hergestellten Nahrungsmitteln** häufig.

[Video - Link](#)



[Video - Link](#)



[Video – Link](#)



Obwohl man mögliche Nährstoffmängel in der Medizin leicht und günstig durch Laborwerte überprüfen könnte und somit eine Unterversorgung, die ggf. auch Beschwerden und Krankheiten begünstigen kann, leicht „vorbeugend“ und preiswert ausgleichen kann, findet dieser Behandlungsansatz (Krankheitsprävention) in der Regel keine Beachtung im Gesundheitswesen.