

1.1 Vorwort von Marc Kevin Göllner

»Be professional!« lautet das Motto der MKG-Tennis-Akademie¹ in Köln. Als ehemaliger Weltklassespieler und Davis-Cup-Sieger erkläre ich das so: „Ein »bisschen Profi« geht nicht, Du musst das »Projekt Tennisprofi« schon hoch professionell anpacken!“ Dazu gehören neben einer professionellen Einstellung von Trainern und Spielern hochkarätige Partner, die den Jungprofi auf dem Weg nach oben loyal und dauerhaft unterstützend begleiten.

Ich war als Tennisprofi 14 Jahre lang weltweit unterwegs und konnte sechs ATP-Tour-Titel gewinnen. Ich besiegte unter anderem dreimal den mehrfachen Wimbledon-Sieger Stefan Edberg sowie weitere Tennislegenden wie Ivan Lendl, Michael Chang, Michael Stich, u.v.a. So brachte ich es bis auf Platz 26 im ATP-Computer und zählte sieben Jahre lang weltweit zu den Top 80. Im Jahre 1993 gelang es uns für Deutschland den begehrten Davis Cup nach Hause zu holen. Weitere acht Jahre in Folge, konnte ich im bedeutendsten Mannschaftswettbewerb der Welt den Adler auf der Brust tragen.

In meiner Zeit als Profi bis heute setze ich mich täglich mit Leistungsoptimierung, Training, und Sport auseinander. In meiner Laufbahn war es mir immer sehr wichtig, mit Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zusammenzuarbeiten. In der Zusammenarbeit zeigte sich, dass über bestimmte Techniken aus dem PNF² meine Muskulatur immer so behandelt wurde, dass sie geschmeidig und kräftig war. Dadurch konnte ich vielen Verletzungen vorbeugen, beziehungsweise gestärkt daraus hervor gehen. Meine Profikarriere beendete ich 2005. Meine Erfolge in der Weltspitze beruhten auf sehr anspruchsvollem, fleißigem, ausdauerndem und individuellem Training.

In meiner Akademie habe ich schon früh die „Five-Geräte³“ eingeführt, um die Muskulatur und die Muskelketten auf lange Kraft zu trainieren.

Als ich auf Markus Rachl und seine Praxis in Köln vor zirka 10 Jahren aufmerksam wurde, leuchtete mir sein Behandlungskonzept sofort ein. Außerdem setzte ich mich schon früh mit den Ideen von Walter Packi⁴ (einem seiner Lehrmeister) aus Freiburg zur Biokybernetik und Biokinematik auseinander. Die Spielerinnen und Spieler, die ich in meiner Akademie in Köln betreue, profitierten immer wieder von den Behandlungen in der Praxis Markus Rachl bei Schmerzsyndromen oder nach Verletzungen.

Um sich in meiner Akademie optimal auf die Profikarriere vorbereiten zu können, ist die Betreuung im Bereich der Muskeln ein wichtiger Faktor.

¹ <https://www.mkgoellner.de/>, zuletzt besucht 15.7.22, 16.34 Uhr.

² <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=pf+methode>, zuletzt besucht 15.7.22, 16.14 Uhr.
Eine PNF-Therapie regt diese Rezeptoren in Gelenken, Muskeln und Sehnen durch gezielte Stimulation an und aktiviert sie. Durch die Stimulation wird die Wahrnehmung gefördert, sie ist entscheidend für Bewegungsorganisation. PNF fördert somit das Zusammenspiel zwischen Rezeptoren, Nerven und Muskeln („Neuromuskulär“).

³ <https://www.five-konzept.de/>, zuletzt besucht 15.7.22, 16.54 Uhr.

⁴ <https://packi-klinik.de/>, zuletzt besucht 15.7.22, 17.01 Uhr.

Im Jahre 2022 betreute uns Markus Rachl im Trainingslager in der Türkei. Dort führten wir regelmäßig morgens ein Aufwärmprogramm aus leichten Laufeinheiten in Kombination mit den DehnKraft-Übungen in den unterschiedlichsten Variationen durch. Er zeigte uns mit viel Spaß, wie man die Übungen allein oder als Partnerübungen in den Trainingsalltag auf dem Tennisplatz oder am Strand einbauen kann. Direkt nach diesen Einheiten konnte ich persönlich die Effekte eines aufgewärmten und lockeren Muskels selbst spüren. In den Gesprächen mit meinen Sportlerinnen und Sportlern, berichteten sie mir von den gleichen Effekten. Für uns ist es wichtig, ein Aufwärmtraining zu haben, das schnell geht und effektiv ist. Dieses haben wir mit den DehnKraft Übungen gefunden.

Ich wünsche Markus Rachl und seinem Team viel Erfolg bei der Verbreitung seine Ideen und Erfahrungen. Ich hoffe, dass viele Sportlerinnen und Sportler auf dieses Trainingssystem aufmerksam werden und es im Alltag einsetzen können.

Marc Kevin Göllner, Juli 2023

„Intelligenz ist das, was Dich selbstständig herausfinden lässt, was Dich hinterfragen lässt, was Dich kombinieren und misstrauen lässt.“⁵

Nicht von Albert Einstein

⁵ <https://nerdswire.de/angebliches-einstein-zitat-ueber-bildung-und-intelligenz-ist-nicht-belegt/>

1.2 Einleitung

>DER WEG IST SO UNSCHEINBAR UND EINFACH; ABER ER IST VON HÖCHSTER UND ZEITLOSER BEDEUTUNG.<⁶

YUH NIUY; LEGENDÄRER CHINESISCHER KRIEGER

Wieso schreibt jemand aus dem Bereich Tennissport das Vorwort zu einem Buch zum Thema lockere und geschmeidige Muskeln mit ihren Faszien? Da auch im Tennissport das Dehnen der Muskeln und Faszien, sowie Krafttraining und „Stabis“ (Übungen zur Stabilität) regelmäßige Bestandteile sind, entstehen unweigerlich Schnittpunkte, von den Füßen bis zum Kiefer⁷.

Seit 30 Jahren behandle ich in meinen Praxen Menschen mit Schmerzen. Immer wieder haben mir meine Patienten/-innen die Frage gestellt, wie sie sich selbst helfen können - im Urlaub, auf der Dienstreise oder einfach dann, wenn eine Behandlung in der Praxis z.B. wegen Pandemiebestimmungen gerade nicht möglich ist. Deshalb habe ich meine ganze Erfahrung und die meiner Lehrmeister aus dem Gebiet von Sport, Muskeltraining und Medizin zusammengenommen und ein Trainingssystem entwickelt, mit dem man sich selbst und ständig behandeln kann – das DehnKraft2go® Training, das man als eine Art von Fortsetzung der Behandlungen in der Praxis täglich und kostenlos einsetzen kann.

In den letzten fünf Jahrzehnten durfte ich viele Sportarten und Trainings kennenlernen- lernen, die aus heutiger Sicht sinnvoll waren und solche, die aus heutiger Sicht in unserem Kulturkreis eher unsinnig⁸ waren.

Dieses Buch soll mein Beitrag sein, einen Trend zu setzen gegen die Vorgehensweise eines inzwischen von unterschiedlichsten Laien, Fachleuten, Journalisten und Ökonomen kritisierten Körperkult-Systems⁹, das meines Erachtens (aufgrund 30-jähriger Praxiserfahrung und als Trainer) auf lange Sicht oft auch physisch oder psychisch krank machen kann. Diese langfristigen Schäden dürfen wir nicht einfach als „blinden Fleck“ abtun. Dazu später in den einzelnen Kapiteln noch mehr. Oft werden Menschen erst dadurch langfristig krank, dass sie sich sportlich trainieren, was uns als Beitragszahler der Krankenkassen inzwischen noch dazu hunderte Milliarden Euro Krankenkassenbeiträge pro Jahr kostet (siehe Kapitel 2.1).

Die gute Nachricht ist, dass jede/r **selbst viel dazu beitragen** kann, das System zu entlasten, dass sie oder er so locker und beweglich wie möglich sein/ihr Leben lebt. Dies bedeutet, dass man sich selbst in seiner Beweglichkeit kennen lernen sollte¹⁰. Denn vor allem dadurch kann man langfristig einen guten und kostengünstigen Beitrag zu seiner eigenen Gesundheit am Bewegungsapparat leisten. Dieses Prinzip der **Eigenverantwortung** wird von mir aus meinen Erfahrungen als Trainer und Therapeut heute priorisiert.

⁶ Crudelli, 2008, Die Kunst des Kampfes, S.79.

⁷ Boisserée, Schupp, 2012, Kraniomandibuläres und Muskuloskelettales System, S.73ff.

⁸ Wittig, 2021, Hightech Schamanen, S.16ff.

⁹ Siehe Literaturliste, Kapitel 3.4.2

¹⁰ Kaiser, 2012, Die Aktivierung des Weltinnerenraums, S.49.

„Die moderne Medizin kümmert sich um Ihre Krankheiten. Von diesen lebt sie. Um Ihre Gesundheit müssen Sie sich selbst kümmern. Von dieser leben Sie.“¹¹

Zu den Themen dieses Buches findet Ihr (in diesem Buch werde ich der Einfachheit halber die Anrede Du verwenden) im Anhang in der Literaturliste viele interessante Literaturvorschläge und Internetlinks.

Die Logik des von mir entwickelten und inzwischen von vielen Kollegen/-innen sowie Sportler/-innen propagierten und angewendeten Trainingssystems **DehnKraft2go®** (siehe Kapitel 2.7) hat etwas für sich. Das System ist schnell, einfach und überall einsetzbar, logisch, kostengünstig und effektiv.

Genauso wie die dazu passende „Muskelbürste“ MyoBoard2go^{®12}, ist **DehnKraft2go®** (siehe Kapitel 2.5) die Grundlage und Weiterentwicklung der Fitnessstrainings und einiger Sportarten. Es macht Euch im besten Fall unabhängiger von ständigen Therapien.

Imitation als Vorbild

„Kinder imitieren nicht nur die Sprache. Wie Tierkinder bei ihren Eltern das Jagdverhalten abschauen, ahnen auch wir Menschen das Verhalten derer nach, zu denen wir aufschauen.“¹³

Moestl

Viele und gerade trainierte Menschen berichten in der Praxis und bei Seminaren oft von Schmerzen und Gelenkproblemen. Dies liegt nicht immer daran, dass die Anwendenden die Übungen zu wenig machen oder falsch ausführen. Oft sind sogar gut trainierte Sportlerinnen oder Sportler von Schmerzen betroffen. Das DehnKraft2go® Trainings-Programm ist mein Beitrag, die Menschen, das Gesundheitswesen oder die Krankenkassen, wie auch immer man das betrachten möchte, langfristig ein wenig zu entlasten.

Im Lexikon der Fitnessirrtümer¹⁴ wird unter der Überschrift „Die Fitness-Empfehlungen sind wissenschaftlich gesichert“ beschrieben: „... hat die Gesellschaft einen berechtigten Anspruch darauf, von wissenschaftlichen Würdenträgern seriös über den aktuellen Kenntnisstand informiert zu werden.“ Wenn man jedoch wie wir, einen Blick hinter die Kulissen öffentlicher Empfehlungen¹⁵

¹¹Helsing, Wagner, 2021, WENN DAS DIE PATIENTEN WÜSSTEN, S.3

¹² Bestellung über www.myoboardtogo.de oder im Buchhandel über die ISBN 978-3-00-071119-0

¹³ Moestl, 2008, Shaolin, S.127.

¹⁴ Lexikon der Fitness-Irrtümer, 2005, Pollmer, Frank, Warmuth, S. 148.

¹⁵ Pürner, 2021, Diagnose Panikdemie, S. 171 ff.

und Begründungen für gesundheitspolitische Maßnahmen¹⁶ wirft und die Daten prüft, kommen rasch Zweifel¹⁷ auf.

Dies ist etwas, was sehr viele unterschiedliche und kritische Bücher heute belegen. In diesem Buch werde ich Euch Übungen an die Hand geben, die Jahrtausende alte Erfahrungen in Bewegungsübungen und Training mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen kombinieren.

Aus meiner Erfahrung müssen die in diesem Buch beschriebenen DehnKraft2go®- Übungen im wahrsten Sinne des Wortes „in Fleisch und Blut übergehen“. Dann fordert Euch Euer Körper mit einem Ziehen im Muskel oder mit Schmerzen auf, Eure Übungen zwischendurch und als Ausgleich immer wieder zu trainieren und nicht gleich zu einem Arzt zu gehen. Das bedeutet, dass Euch niemand sagen muss, wie oft oder wann Ihr „Eure“ Übungen machen müsst, Euer Körper weiß das.

Oft ist **Schmerz** im Leben erst mal **wichtig**, damit wir anfangen, etwas zu verändern. Bei mir selbst brauchte es erst unsägliche Rückenschmerzen (siehe weiter unten), verschiedene Berufsausbildungen und Erfahrungen in Sport und Privatleben (siehe Kapitel 1.3.3.), bis ich grundlegende Dinge und Verhaltensweisen ändern konnte. Von diesen Erfahrungen möchte ich in diesem Buch berichten und dazu beitragen, dass der eine oder der andere in seinem Leben Wege finden kann, die mit viel Beweglichkeit und Geschmeidigkeit, dafür aber mit wenig Schmerzen, Arztbesuchen, Medikamenten oder Operationen zu tun haben.

Wenn es Euch langfristig gut geht und Ihr gesund seid, ist es völlig in Ordnung, dass jemand gut daran verdient, so wie es früher in asiatischen Ländern bei präventiv arbeitenden Ärzten üblich war. Wenn eine Fachfrau oder ein Fachmann Euch auf diesem Weg mit viel Wissen und Erfahrung zur Seite steht, ist das auch absolut gerechtfertigt. Wenn es Euch dagegen langfristig nicht gut geht, dann sind viele der Kosten, die verursacht werden, heute viel zu hoch. Im Kapitel 2.1 erläutere ich dies genauer.

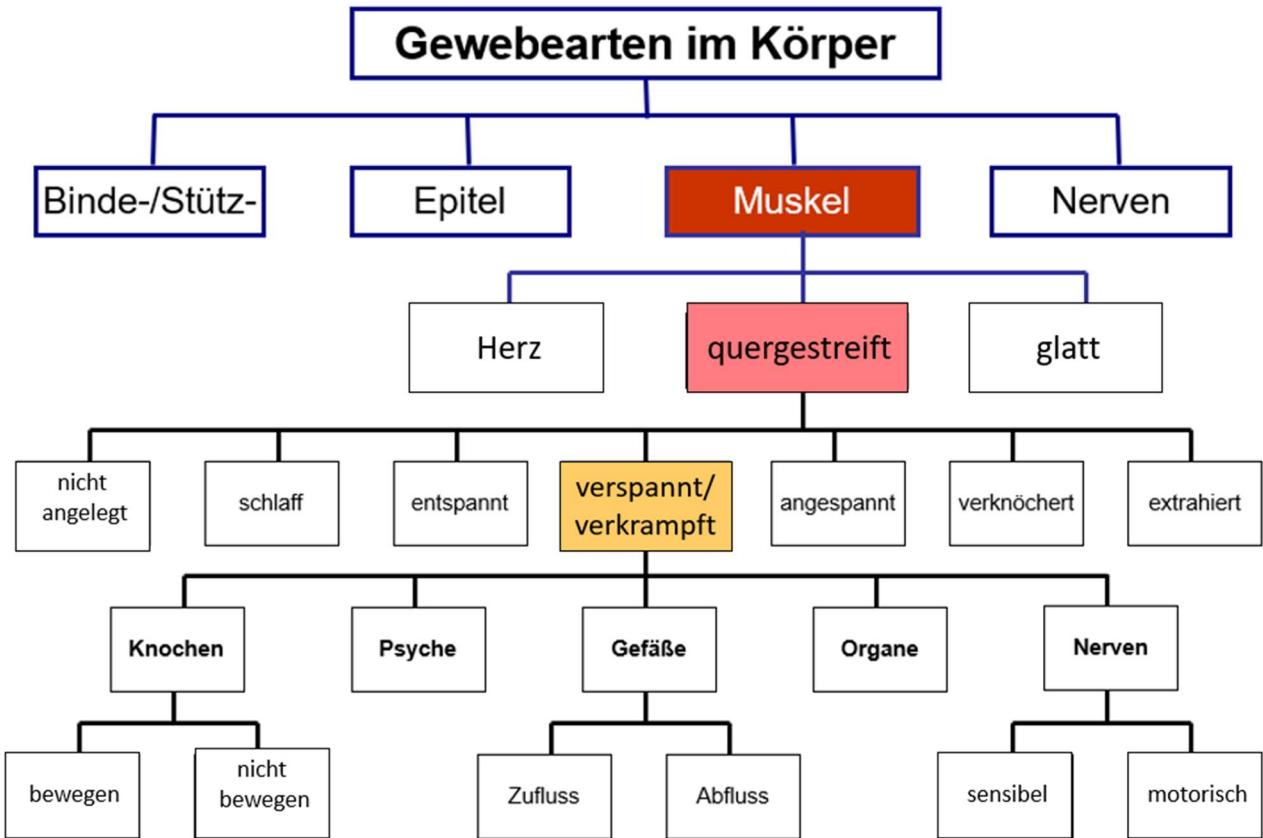
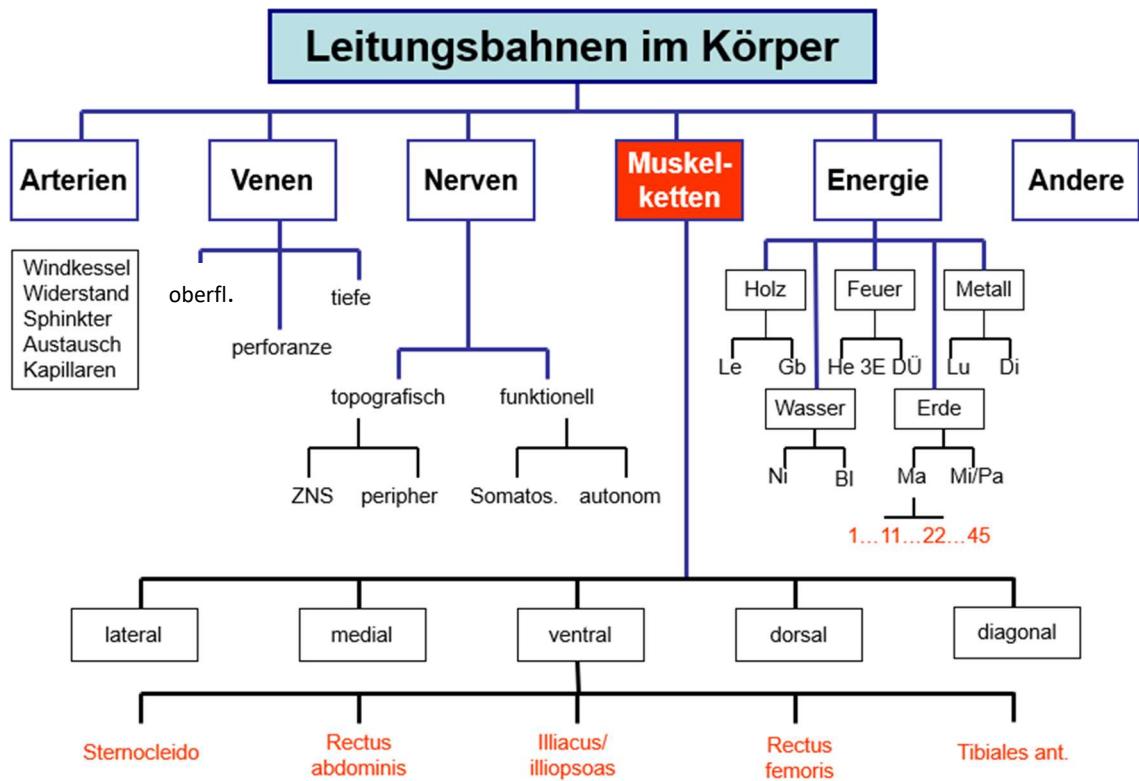
Die Behandlung von Triggerpunkten¹⁸ oder anderen Verhärtungen, von mir gerne als **Muskelstein** (wie Zahnstein, Nierenstein, Gallenstein etc.) bezeichnet, findet über die Muskulatur statt. Diese wird dem Gehirn über schmerzhafte Wahrnehmung präsentiert. Dazu später noch mehr.

Wichtig sind in der Behandlung ganze Muskel- und Faszienketten sowie Meridiane aus der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin. Unsere Behandlungen und Trainings der oft völlig verhärteten und verkrampten Muskulatur und deren Auswirkungen werde ich aufzeigen. Dann braucht Ihr ein Training, das in diese Richtung wirkt, damit die Muskeln immer lockerer in Ruhe werden und erst, wenn Ihr anspannt, straff und fest sind.

¹⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=0ajsF14xOts&t=1362s>

¹⁷ Grimm, FOOD WAR, 2020, S.49 ff.

¹⁸ Handbuch der Triggerpunkte, Travel und Simons.



Grafiken: Markus Rachl ©2010

Aber auch wie wir in der Praxis mittels *Myoreflex-Therapie*^{®19} nach Dr. med. Kurt Mosetter und *Myohydro-Therapie*^{®20} nach Markus Rachl behandeln²¹, möchte ich Euch in diesem und weiteren Büchern näherbringen, erklären und ans Herz legen.

Es wird Euch beim Trainieren der Übungen DehnKraft2go[®] (analog zum MyoBoard2go[®]) nicht gleich zu Anfang alles perfekt gelingen. Aber mit dem Durchlaufen der **fünf Stadien**

1. Anfänger/-in
2. Fortgeschrittene/-r
3. Könner/-in
4. Meister/-in
5. Großmeister/-in

werdet Ihr **über die Jahre** und Jahrzehnte immer besser und lockerer werden, sowohl im Körper als auch im Geist. Mit den Jahren wird Euer Körper flexibler, stärker und weniger anfällig für Krankheiten (Myokine²² spielen hier eine Rolle) und Degeneration durch Muskelverkürzungen und Muskelstein oder Verletzungen. Dies hat dann wiederum positive Auswirkungen auf Euer seelisches Erleben und die Psyche²³, des Weiteren auf die in Eurer verfügbaren Lebenszeit mögliche Verwirklichung von Wünschen bzw. Interessen und langfristig auch auf Euren Geldbeutel.

So seid Ihr in einem „Engelskreis“, wie es mein Lehrmeister Dr. med. Kurt Mosetter bei unseren gemeinsamen Behandlungen von Patienten/-innen oft nannte, von Schmerzfreiheit, Beweglichkeit und Kraft. Dies kann auf Dauer viel Geld und Zeit ersparen für den Einzelnen und die gesamte Gesellschaft. Ansonsten sind heute noch viele Menschen in einem „Teufelskreis“ aus Unbeweglichkeit, Krankheit, Angst, Medikamenten, Operationen und Schmerz gefangen.

„Glaubt den Schriften nicht, glaubt den Lehrern nicht, glaubt auch mir nicht. Glaubt nur das, was ihr selbst sorgfältig geprüft und als euch selbst und zum Wohle dienend anerkannt habt.“²⁴
Buddha

¹⁹ Mosetter, Myoreflextherapie, Band 1 + 2.

²⁰ Myohydrotherapie, Rachl, wird voraussichtlich 2023 erscheinen.

²¹ <https://muskel-gesundheit.de/behandlung/myohydro-apnoe/>, zuletzt besucht am 11.10.21, 11.33 Uhr.

²² https://flexikon.doccheck.com/de/Myokin?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch, zuletzt besucht am 17.07.22, 13.19 Uhr.

Myokine sind Signalmoleküle, die von der Skelettmuskulatur freigesetzt werden. Dabei handelt es sich biochemisch gesehen um Zytokine oder andere kleinere Proteine bzw. Peptide. Sie haben autokrine, parakrine oder endokrine Wirkungen(BDNF, Decorin, Interleukin-15, Irisin, Myostatin, Osteonectin, PGC-1).

²³ Mosetter, 2015, Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt S.117.

²⁴ <https://www.careelite.de/buddha-zitate-buddhismus-sprueche/>, zuletzt besucht am 23.05.21, 11.15 Uhr.

Auch dem Thema Atmung wird hier ein Kapitel gewidmet (2.6.7 - 2.6.9), da diese die Grundlage eines entspannten, langen und lockeren Lebens ist. Ebenso wirkt sie positiv bei der Verarbeitung von Anstrengung oder Schmerzen, die auch im Zusammenhang mit der Anwendung des DehnKraft2go® Trainings oder MyoBoard2go® entstehen können. In östlichen Lehren wird bei der Lebensenergie vom Chi gesprochen. In „Das Lexikon der Kampfkünste“²⁵ beschreibt der Autor, wie man Behandlungspunkte im Kampfsport anwenden kann. Man kann seine Gegner schnell und leicht attackieren als Warnung oder hart und tödlich als Ultima Ratio. Wie wir dieses Wissen mit den Behandlungen in der Praxis anwenden können, beschreibe ich in Kapitel 2.5.3. Siehe zu den Anwendungen der Drucktechniken auch das Lehrbuch: Angewandte Physiologie²⁶.

Ich wünsche allen Leser/-innen neue Erkenntnisse und eine Motivation, **Euch selbst zu helfen**. Nachlesen könnt Ihr dazu viel in dem Buch „Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner“²⁷. Die Kunst, glücklich zu leben, wird hier sehr ausführlich beschrieben oder im Weißbuch Prävention²⁸, dort sind Zusammenhänge zur Gesundheit²⁹ dargestellt.

Wie Albert Schweizer (1875-1965), ein deutsch-französischer Arzt, Philosoph und Theologe, es formulierte: „Alle Menschen tragen ihren eigenen Arzt in sich. Sie kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen“³⁰. Das Beste, was wir als Therapeut/-in tun können, ist, dem inneren Heiler unserer Patienten/-innen die Chance zu geben, seine Arbeit zu tun. Dazu möchte ich meinen Teil beitragen.

Ich möchte Euch als Leser/-innen ermutigen, neue und eigene Wege auszuprobieren und zu gehen, wenn es für Euch sinnig und hilfreich ist.

Euer Markus Rachl

1.2.1 Einleitung von Yves Rachl

Ich beschäftige mich mittlerweile seit ca. 10 Jahren mit den DehnKraft-Übungen und seit ungefähr 7 Jahren auch aktiv im Zusammenhang mit meinen Sportarten (z.B. Fußball, Bogenschießen und Kraftsport).

Aufmerksam geworden bin ich darauf durch meinen Vater, der sich mit dem Thema seit mehr als 30 Jahren beschäftigt. Von klein auf hat er versucht, mir und meinen zwei Brüdern gewisse Ansätze der Beweglichkeit und Kraft mitzugeben und diese auch konsequent vorgelebt.

Zurzeit baue ich eine Vielzahl der Übungen, die Ihr in diesem Buch kennenlernen, in meinen Alltag ein. Da ich beruflich viel am Schreibtisch sitzen muss, sind es meistens die Übungen für die Hände, die Arme, den Bauch, den Rücken und die Brustmuskulatur. Dies ist notwendig, da bei meiner Arbeitsweise die angesprochenen Muskelgruppen häufig anfällig sind für eine Verkürzung und den

²⁵ Lind, 2001, Sportverlag Berlin, S.355.

²⁶ van den Berg, 2005, Angewandte Physiologie, S.317.

²⁷ Kirschner, 2000, Hilf Dir selbst, sonst hilft Dir keiner.

²⁸ Stress? Ursachen, Erklärungsmodelle und präventive Ansätze, Kaufmännische Krankenkasse.

²⁹ KKH, Weißbuch Prävention 2007/2008, Beweglich? S.12.

³⁰ Mosetter, 2006, Myoreflextherapie, Band 1, S. 199.

damit entstehenden Schmerz. Dieser kommt meist durch die Arbeitshaltung im Sitzen, d.h. ein etwas gekrümmter Rücken, sowie ein leicht nach vorne unten geneigter Kopf. Seht Ihr Euch eventuell darin wieder?

Hinzu kommen Übungen für die Beine und die Füße zum Ausgleich der regelmäßigen, beruflichen und sportlichen Aktivitäten und Leidenschaften, vor allem Fußball spielen.

Verhindert werden sollen dadurch die oben angesprochene Verkürzung der Muskulatur und daraus folgende körperliche Einschränkung mit Leistungsverlust sowie hinzukommende Schmerzen. Diese sind häufig Folgen von einseitiger Belastung durch Arbeit und Sport.

Ins Nachdenken kam ich das erste Mal im Alter von 14 Jahren, als ich einen Meniskusriss im rechten Knie erlitt und mehrere Ärzte mir mitteilten, dass diese Art von Verletzung in dem Alter untypisch sei. Wie sich herausstellte, war die Verletzung das Resultat eines verkürzten Hüftbeugers und verkrampfter Beinmuskulatur in Kombination mit einer Drehung des Knies bei feststehendem Fuß am Boden (in einem Fußballspiel).

Eine Operation ließ sich leider nicht vermeiden. Nach Telefonaten mit 4 verschiedenen Ärzten wurde die Entscheidung getroffen. Hier spielte mein junges Alter und der Vorsatz, dass ich weiterhin leistungsmäßig Fußball spielen wollte, eine wichtige Rolle.

Durch die Myo-Behandlungen vor und vor allem nach der Operation, wurde durch die entspanntere Muskulatur die Durchblutung und schnellere Abschwellung des Gelenks gefördert. Dazu kam dann ergänzend die klassische Physiotherapie mit Kraft- und Stabilisationsübungen.

Seit dieser Erfahrung mache ich regelmäßig die Dehnkraftübungen, wie Ihr diese im Buch findet. Natürlich lassen sich nicht alle Verletzungen vermeiden, aber seitdem habe ich weniger schwerwiegende Verletzungen, bin deutlich gelenkiger geworden und fühle mich körperlich belastbar!

Viel Spaß und Erfolg, Euer Yves Rachl

Bildung ist, was Dir vermittelt wird, was Du wissen musst, solltest und darfst und Du gezwungen wirst, zu wissen.

Intelligenz ist das, was Dich selbstständig herausfinden lässt, was Dich hinterfragen lässt, was Dich kombinieren und misstrauen lässt.³¹

³¹ <https://www.facebook.com/104698278028562/photos/a.104717164693340/217286496769739/>, zuletzt besucht am 11.10.21, 11.33 Uhr.

1.2.2 Geschichte des Muskeltrainings in Deutschland (hart wie Kruppstahl)

Wenn wir uns das Muskeltraining in Deutschland in den letzten 100 Jahren anschauen, gab es immer wieder neue Ideen, was richtig wäre. Unter „Turnvater Jahn“ (siehe Kasten unten) entstanden Kräftigungsübungen, um die Jugend zu stärken und den Körper fit zu halten.

In den Jahren meiner aktiven Leistungssportzeit, haben sich die Ideen zum Krafttraining nicht wesentlich verändert. Das Krafttraining wurde immer so ausgeführt, dass die Muskeln in die Verkürzung ziehen und dann oft eine definierte Anzahl von Wiederholungen ausführen müssen. So entsteht ein Muskel, der Kraft hat und gut für die Optik (das Ego) dicker wird. Ob dies ein guter Muskel ist, entscheidet immer auch, wofür ich ihn brauche. An dieser Stelle sei schon erwähnt, dass Fitness nicht das Gleiche ist wie Gesundheit. Dazu weiter unten mehr.

Zur Geschichte des Krafttrainings schreibt Kieser Training³²:

Wandbilder aus dem alten Ägypten (um 3000 v. u. Z.) zeigen Frauen und Männer beim Krafttraining. Die erste aufgezeichnete Trainingsanleitung stammt von etwa 1400 v. u. Z. (...) Der äußerst detailreiche Trainingsplan befasst sich mit den Vorbereitungen von Wagenrennen. Auch in China scheint das Krafttraining schon in der Chou-Dynastie (1122–249 v. u. Z.) bekannt gewesen zu sein. Der Eintrittstest in die Armee bestand im Heben schwerer Gewichte. Auch Konfuzius (551–479 v. u. Z.) soll nach dem Prinzip des progressiven Widerstandes trainiert haben.

(...) Milon von Kroton (500 v. u. Z.), ein Freund des Pythagoras, trainierte seine Kraft, indem er täglich einen jungen Stier hochstemmte. (...) Milon war während 16 Jahren (532–516 v. u. Z.) ohne Unterbrechung olympischer Sieger im Ringkampf.

Für Galen von Pergamon (129–199), Gladiatorenarzt (...), war Körpertraining ein Teilgebiet der Medizin. In Südasien wurden bereits im ersten Jahrhundert Steinhanteln (...) benutzt. Diese Geräte waren über Generationen in Gebrauch (...). Die Römer institutionalisierten das Körpertraining in ihren Thermen. Von den Gladiatoren, die im Colosseum Roms kämpften, ist überliefert, dass sie sehr muskulös waren und „sexuell begehrt“. (...).

Vom eigentlichen Training der Gladiatoren ist jedoch auffallend wenig überliefert. Die Skulpturen aus dieser Zeit lassen jedoch keine Zweifel aufkommen, dass die dargestellten Körper durch methodisches Training geformt wurden. (...) christlichen Fanatiker die Oberhand und vernichteten, soweit es ging, jegliches heidnische Kulturgut. Man interessierte sich jetzt mehr für das Jenseits. Daraus resultierte die für das Mittelalter bezeichnende Verachtung des Körpers und der Sinnlichkeit allgemein. (...).

1816 veröffentlichte der Deutsche Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852) seine methodische Zusammenfassung zum Thema Körpertraining. In seinem Werk „Die deutsche Turnkunst“ beschreibt er präzise das damalige Übungsgut. Dass Jahn die Notwendigkeit der Isolation der zu

³² <https://www.kieser-training.de/fw/geschichte-des-krafttrainings/>, zuletzt besucht am 5.6.2021, 16.22 Uhr.

trainierenden Muskeln bewusst war, (...). Mitte des 19. Jahrhunderts bis zum Anfang des 20. zeigten Kraftmenschen ihre Kunststücke im Varieté. (...). Diese Kraftakte waren zum Teil sehr komplex und erforderten ein hohes Maß an Geschicklichkeit. Jeder Kraftmensch hatte seine eigene, von ihm und für ihn entwickelte Nummer. Eine Standardisierung, wie man sie heute im Sport kennt, gab es nicht. Eugen Sandow (1867–1925) (...). Er gilt daher als der Erfinder des Bodybuildings. (...).

Mit dem 20. Jahrhundert begann der Aufstieg des institutionalisierten Sportbetriebes und der Sportindustrie. Die „starken Männer“ gerieten in Vergessenheit.

Heute wenden wir lieber funktionelle Trainings an. Allerdings werden bei dieser Art, die Muskeln zu trainieren, Übungen so ausgeführt, dass sie zwar besser kontrolliert werden, aber immer noch in die Verkürzung ziehen. Wie wir das anders gestalten können, nämlich so, dass die Muskeln länger werden beim Krafttraining, davon handelt dieses Buch.

1.3 Entstehungsgeschichte der Idee „Muskelstein“ und Schmerzen zu verhindern

Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du.³³

Mahatma Gandhi

1.3.1 Schulzeit

Während meiner Schulzeit musste ich das Stillsitzen lernen. Da ich im Schwarzwald aufgewachsen bin, war ich gewohnt, draußen in der Natur meine Zeit zu verbringen. Im Unterricht kippte mein Stuhl oft nach hinten um, da ich versuchte, dem körperlichen Bewegungsdrang nachzugeben. Die Schulzeit empfand ich damals manchmal als interessant, öfter aber als langweilig. Langweilige Gebäude, manchmal interessanter, öfter aber langweiliger Unterricht, manchmal nette, oft aber auch langweilige Lehrkräfte. Wenn in einem Umfeld der Körper nicht davonlaufen kann, wenn er es gerne möchte, dann flieht eben der Geist. ³⁴

Interessanterweise hörte ich öfter: „Du könntest der Beste sein, bist aber ein fauler Kerl.“ Tja, so ist das, wenn einem langweilig ist.

³³<https://www.google.com/search?q=Zuerst+ignorieren+sie+dich,+dann+lachen+sie+u%CC%88ber+dich,+dann+beka%CC%88mpfen+sie+dich+und+dann+gewinnst+du.,> zuletzt besucht am 23.05.21, 11.12 Uhr.

³⁴ Vgl. Vester 1998, Denken, Lernen, Vergessen.

In seinem Buch zum Schulfach Glück schreibt Ernst Schubert: „Richtig spürbar ändern wird sich trotz einiger Initiativen aus Kostengründen (...) nichts³⁵.“

Aus heutiger Sicht hätte ich damals sicher das Medikament „Ritalin“ zur Ruhigstellung bekommen. Ritalin ist ein Medikament, das Kinder ruhigstellt und lernfähiger macht – zumindest kurzfristig. Dies ist bei manchen Kindern sicherlich notwendig, auch um sie und andere zu schützen. Andererseits wird es oft auch als unnütz diskutiert und wirkt ohne enge Grenzen der Verordnung langfristig eher schädlich. Der Preis ist für die Betroffenen langfristig oft hoch und in der Behandlung erlebe ich öfter Eltern, die sich Sorgen um die Gesundheit ihrer Kinder machen.³⁶

Später als Erwachsener, fand ich endlich Themen und Lehrer/-innen, die mich begeistern konnten. Von diesen Lehrmeister/-innen bekam ich dann zu hören: „Du warst der beste Schüler, den ich je hatte.“ Auch die Prüfungsergebnisse spiegelten dies wider. Damals wurde mir klar, dass es begeisterte Lehrer/-innen in jedem Fachgebiet braucht, um in Schüler/-innen ein Feuer zu entfachen³⁷. Dann kann fast jeder Mensch sehr viel lernen und auch gut sein in dem, was er oder sie tut. Mit den Worten von Manfred Spitzer: „Akute emotionale Erregung kann dazu führen, dass wir bestimmte Dinge besser behalten³⁸.“

Es ist schade, wenn Lehrer/-innen schon im Studium als frustriert³⁹ bezeichnet werden und sie sich keinen anderen Beruf suchen, in dem sie glücklich werden und an dem sie dann viel Spaß haben. Mit allem, was ich heute an interessierte Menschen an Wissen weitergeben kann, versuche ich sie zu begeistern.

1.3.2 Zehn Jahre in einer Musikkapelle

Zehn Jahre meines Lebens spielte ich in einer Musikkapelle in meiner alten Heimat Hofstetten im Schwarzwald aktiv Querflöte und Piccolo-Flöte. Aus dieser Zeit weiß ich sehr gut, wie einseitig die Haltungen beim Musizieren sein können. Ich wurde technisch immer besser am Instrument, aber Schulterschmerzen und starke Rückenschmerzen im Stehen (wie bei vielen Menschen⁴⁰) gehörten auch dazu. Leider, ohne dass wir genau dafür eine Lösung lernten. Wir bekamen damals zwar die Grundlagen und Techniken des Musizierens mit unterschiedlichen Instrumenten beigebracht, aber nicht, wie wir die einseitigen Haltungen des jeweiligen Instruments ausgleichen können. Dazu mehr in Kapitel 2.6.5.

³⁵ Schubert, 2011, Herder, S. 87.

³⁶ Vgl. Hoffmann 2009, Rettet unsere Söhne.

³⁷ https://www.aphorismen.de/suche?f_autor=219_Aristophanes&seite=2, Aristophanes, Zuletzt besucht 26.05.21, 11.53 Uhr „Menschen bilden bedeutet nicht, ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entfachen“.

³⁸ Vgl. Spitzer, 2006, Lernen.

³⁹ <https://www.tagesspiegel.de/wissen/der-ausgebrannte-lehrer-wer-sich-illusionen-macht-gibt-schneller-auf/1140822.html>, zuletzt besucht am 10.09.21 um 17.23 Uhr.

⁴⁰ 3 Sat Sendung Nano vom 15.3.2022, 18.40 Uhr: 2 von 3 Menschen leiden unter Rückenschmerzen (Gilad Dänemark, Anaul Report 2020).

1.3.3 Erster Beruf

Mein erster Beruf, den ich im Schwarzwald erlernen durfte, war Industrieschreiner. Es war eine schöne Zeit des Lernens, denn Holz ist ein toller Werkstoff und riecht gut. Man lernt handwerkliches Geschick, genaues Arbeiten und entwickelt eine dreidimensionale Vorstellungskraft. Es war allerdings auch eine Zeit unsäglicher Rückenschmerzen. Damals verbrachte ich viel Zeit in Arztpraxen, in denen es keine nachhaltige Lösung für die Rückenschmerzen gab.

Ich bekam Spritzen in den Rücken (wo der Schmerz saß), Röntgendiagnostik (Morbus Scheuermann) und 1991 schließlich ein Gutachten (siehe Kopien unten) des Hausarztes mit der Konsequenz einer Umschulung - nach nur vier Jahren im Beruf. Vorgabe war: nur noch 15 kg heben und sitzen, stehen und laufen im Wechsel beim Arbeiten. Besser wurde der Rückenschmerz damals durch alle Maßnahmen allerdings auch nicht. Im Zeitraum vom 14.-25. Lebensjahr wurde der Schmerz eher immer schlimmer.

Hausarztattest 1991

Ä R Z T L I C H E S A T T E S T

Herr Markus Rachl, geb. 24.3. 68, wohnhaft Hansjakobstr. 14 in 7612 Hofstetten leidet unter schmerhaften Bewegungseinschränkungen im Bereich der Wirbelsäule und des Kreuzbeines bei röntgenologisch nachgewiesenen Wirbelveränderungen nach jugendlicher Aufbaustörung der Brust- und Lendenwirbelsäule (Morbus Scheuermann). Die Beschwerdesymptomatik hat im Laufe des vergangenen Jahres zugenommen.

Die von Frau Dr. Kendel im Mai 1990 bestimmten Einschränkungen im Leistungsbild (z.B. nur leichte Arbeit wie das Tragen einer Last von ca. 5kg und nur zeitweise mittelschwere Arbeit wie Tragen einer Last von ca. 15kg) können am Arbeitsplatz des Schreiners Markus Rachl realiter durchgesetzt bzw. eingehalten werden. Gemäß dem Gutachten der Arbeitsamtsärztin ist daher eine berufliche Neuorientierung von Herrn Rachl uneingeschränkt zu befürworten.

Außerdem besteht bei Herrn Rachl eine Chondropathia patellae bds, rez. ISG-Blockade und Blockaden der BWS (Dr. Berbuer, Hornberg) und ein Hohl-Spreizfuß bds sowie rezidivierende Cervicocephalgien bei Funktionsstörung des Segmentes C2/C3 (Dr. Schondelmaier, Haslach).

Ch.M

Abhilfebescheid

Sehr geehrter Herr Rachl,

die Überprüfung der Angelegenheit hat nunmehr ergeben, daß in Ihrem Fall eine berufliche Umschulung angezeigt ist. Der Ablehnungsbescheid vom 27.8.91 ist also hinfällig.

Wegen der Förderung im einzelnen erhalten Sie demnächst von der zuständigen Stelle einen entsprechenden Beratungstermin.

Da Ihrem Widerspruch also dem Grunde nach entsprochen wurde, betrachte ich die Angelegenheit als erledigt.

Im Widerspruchsverfahren entstandene notwendige Aufwendungen können auf Antrag erstattet werden.

Mit freundlichen Grüßen

Im Auftrag



„Schmerz ist ein Warnsignal des Körpers. Akuter Schmerz ist ein wichtiges akutes Warnsignal, Aktivitäten zu stoppen und eine Ruhephase einzulegen, um manifeste strukturelle Schäden zu verhindern. Die Autoren beschreiben den absolut wichtigen Aspekt, dass 80–90% akuter Rückenschmerzen kein pathomorphologisches Korrelat aufweisen. Ich sehe hier die Situation eines beginnenden, akuten, funktionellen, segmentalen, neuromuskulären Kompartmentsyndroms, begleitet von lokalen Entzündungsvorgängen.“⁴¹

Aus heutiger Sicht sage ich: „Natürlich wurde der Rückenschmerz damals nicht besser“. Denn dort, wo der Schmerz sitzt, ist oft nicht die Ursache, sondern oft nur die (Aus-)Wirkung, das Schutzsignal unseres Gehirns. Nach vielen Jahren und viel Zeit mit „Fachleuten“ kam mir ein Unfall in der 3. Klasse in Erinnerung, nach dem der Rückenschmerz seinen Anfang nahm, dazu später mehr. Außerdem waren die Jahre des intensiven Sports geprägt durch viele Verletzungen. Eine Erkenntnis aus dieser Zeit: Sport hat zwei Seiten - eine ungesunde und eine gesunde. Das hat natürlich auch langfristige Konsequenzen.

Die Oberärztin Dr. med. Sâra D. Aytaç⁴² schreibt: Notaufnahmen vergeben den ersten Preis in der meistgehassten Kategorie „Der unnütze Patient“ an das Patientengut mit dem Volksleiden Nummer eins: Rüggen. Rüggen. Rüggen. Rückenschmerzen machen den größten Teil der Krankschreibungen (...), die den größten Teil der Krankschreibungen (...) anführen.

⁴¹ <https://www.aerzteblatt.de/archiv/181122/Warnsignal-an-den-Koerper>, zuletzt besucht am 11.04.21, 10.25 Uhr.

⁴² Dr. med. Aytaç, Sâra, (2022), AUSGEBLUTED, S. 55-56.

1.3.4 Medizinische Ausbildungen

Seit 30 Jahren beschäftige ich mich in verschiedensten medizinischen Ausbildungen mit dem Lernen von Anatomie⁴³, Physiologie⁴⁴, Ätiologie⁴⁵ und Pathologie⁴⁶ sowie verschiedensten Therapiemethoden. In diesen Jahren habe ich sehr viele Bücher pro und kontra Schulmedizin⁴⁷ gelesen.

Bei den Rettungsschwimmern lernte ich ab dem 12. Lebensjahr die ersten konsequenten Schulungen⁴⁸ zur ersten Hilfe kennen und anwenden.

Den Zivildienst leistete ich in der Psychosomatischen Klinik in Zell a.H⁴⁹. Mit viel Begeisterung gab es dort die unterschiedlichsten Aufgaben zu erledigen. In dieser Zeit wurden die Rückenschmerzen zum ersten Mal leicht besser, was sicher auch an den netten Kollegen/-innen damals lag. Unbefriedigend war zu dieser Zeit, dass wir keine Schulungen zu psychischen Erkrankungen bekamen. Aus meiner heutigen Sicht war das nicht richtig. Allerdings reifte in dieser Zeit der Wunsch, einen Beruf zu finden, bei dem ich Menschen mit Rückenschmerzen helfen kann. Das lernt man am besten, wenn man Physiotherapeut wird - dachte ich.

Als Physiotherapeut lernte ich (nach meinem Vater) meinen ersten interessanten und prägenden Lehrmeister, den Freiburger Arzt Walter Packi kennen. Er hat mich mit seinen Ideen und Behandlungen sofort begeistert. Später baute er eine Klinik für Biokinematik und Biokybernetik in Bad Krozingen⁵⁰ auf. Während seiner Zeit in Freiburg durfte ich ihn in seiner Praxis jederzeit besuchen und von ihm lernen. Er war der ärztliche Leiter unserer Physiotherapieschule in Lahr/Schwarzwald⁵¹. Leider verstarb dieser prägende Lehrmeister im November 2021⁵². Eine

⁴³ <https://www.pschyrembel.de/Anatomie/K02BJ/doc/>, zuletzt besucht am 27.05.21, 10.06 Uhr.

Lehre vom Bau der Körperteile sowie Kunst des Zergliederns.

⁴⁴ <https://www.pschyrembel.de/Physiologie/K0GXU/doc/>, zuletzt besucht am 27.05.21, 10.08 Uhr.

Wissenschaft und Lehre von den normalen Funktionsabläufen in Zellen, Geweben und Organen eines Organismus.

⁴⁵ <https://www.pschyrembel.de/%C3%84tiologie/K01S5/doc/>, zuletzt besucht am 27.05.21, 10.10 Uhr.
Die im Einzelfall einer Erkrankung zugrunde liegende konkrete Ursache, bzw. allgemein die der Entstehung und Entwicklung einer Erkrankung zugrunde liegenden Ursachen, Risikofaktoren und krankhaften Regulationsmechanismen. Der Übergang zu den verwandten Begriffen Ätiopathogenese und Pathogenese ist fließend.

⁴⁶ <https://www.pschyrembel.de/Pathologie/K0GFP/doc/>, zuletzt besucht am 27.05.21, 10.14 Uhr.
Lehre von den abnormen und krankhaften Veränderungen im (menschlichen) Organismus. Sie umfasst insbesondere die Ursachen (Ätiologie), die Entstehung und Entwicklung (Pathogenese) von Krankheiten und die durch sie verursachten organischen Veränderungen (pathologische Anatomie, Histopathologie) sowie die funktionellen Auswirkungen (Pathophysiologie).

⁴⁷ 3.3.1 pro Medizin, 3.3.1 kontra Medizin.

⁴⁸ Abzeichen Bronze, Silber und Gold.

⁴⁹ <https://www.bo.de/lokales/offenburg/celenus-schliesst-psychosomatische-fachklinik-in-zell#>, zuletzt besucht am 26.05.21, 13.42 Uhr.

⁵⁰ <http://biokinematik.com/>, zuletzt besucht am 26.05.21, 13.31 Uhr.

⁵¹ <https://physiotherapieschule-lahr.de/die-schule/die-physiotherapieschule-stellt-sich-vor>, zuletzt besucht am 26.05.21, 13.53 Uhr.

⁵² <https://bztrauer.de/nachruf/walter-packi/59181680>, zuletzt besucht am 15.03.22, 14.30 Uhr.

ebenfalls prägende Lehrerin in meiner Physio-Ausbildung war Regine Biegert. Sie hat mit unglaublicher Power und Begeisterung unterschiedliche Fächer unterrichtet und wurde als Brügger Therapeutin später Ausbilderin für Myoreflextherapie in unserem Team in der Schweiz.

In dieser Zeit hörte ich von Walter Packi, dass es 85-jährige Männer gibt, die noch einen Spagat machen können, die Shaolin-Mönche. Shaolin ist der Name eines buddhistischen Mönchsordens in China und seiner Mitglieder. Ebenso bezeichnet Shaolin das Ursprungskloster des Ordens, das am Berg Songshan im Ort Dengfeng in der Provinz Henan im Herzen Chinas liegt. Es ist berühmt für seinen Kampfkunststil, besser bekannt als „Shaolin Kung Fu⁵³“.

Zu dieser Zeit trainierte ich selbst viele Stunden Kampfsport. Jiu-Jitsu wurde meine Leidenschaft, was ich später auch als Trainer an Schüler weitergeben durfte. Allerdings war diese Leidenschaft auch die, die Leiden schaffte. Was aus dieser Zeit als Kampfsportler⁵⁴ an Erkenntnissen zum Training, den Formen und Ergebnissen für die Gelenke resultierte, dazu mehr im Buch.

Als ehemaliger Ausbilder in der Myoreflextherapie⁵⁵ nach Dr. med. Kurt Mosetter⁵⁶ konnte ich verschiedene Praxisstandorte und Kurse in ganz Deutschland⁵⁷ und der Schweiz⁵⁸ mit aufbauen. In diesen 17 Jahren entstanden als Autor auch mehrere Bücher⁵⁹ und ich war auf unterschiedlichen Kongressen und Tagungen als Teilnehmer und Referent in Deutschland⁶⁰ und der Schweiz unterwegs.

An der Uni Köln verbrachte ich sieben Semester in Vorlesungen und als Referent hielt ich Vorträge und Workshops unter Prof. Dr. Gottfried Fischer⁶¹ in der Psychotraumatologie und in muskulärer Trauma adaptierter Schmerztherapie⁶². Auch privat gab es viele Stunden der Diskussionen und des Austauschs mit ihm und seiner Frau Dr. phil. Dipl.-Psych. Monika Becker-Fischer, die heute noch

⁵³ Schaut Euch dazu mal ein Video an: <https://www.youtube.com/watch?v=MCpiNjN0ZZM>

⁵⁴ Jiu-Jitsu Schwarzgurt bei der kanadischen Militärpolizei in Lahr/Schw. und Ju-Jutsu Braungurt bei der Polizei in Konstanz.

⁵⁵ Master Instruktor

⁵⁶ Deutschland, Schweiz, Österreich

⁵⁷ Konstanz, Gutach/Schw., Köln, Hamburg, Heppenheim

⁵⁸ Adliswil (Zürich), Berlingen

⁵⁹ Siehe Literaturliste

⁶⁰ Z.B. Median. Klinikum am Burggraben in Flachsiede, Symposium: Psychotherapie Seminar 5.-7. Februar 2010 oder Internationale Tagungsreihe „Psychotherapie auf dem Weg zur eigenständigen Disziplin: Rückkehr des Geistes in die Psychotherapie“, 28.-29. Mai 2010 in Köln.

⁶¹ Gottfried Fischer, Kausale Psychotherapie, 2007, S.653 Über den Autor.

⁶² http://psychotraumatologie.de/institut/ueber_uns.html, zuletzt besucht am 27.05.21, 11.56 Uhr.

1991 als gemeinnütziger Verein gegründet, ist das Deutsche Institut für Psychotraumatologie (DIPT) eine der ersten wissenschaftlich-therapeutischen Einrichtungen der Bundesrepublik Deutschland, die sich programmatisch der Erforschung Psychotherapie und Prävention psychotraumatischer Störungen gewidmet hat. So konnte im Laufe der Zeit eine Sensibilisierung der Fachwelt und der Öffentlichkeit für Psychotraumatologie erreicht werden. In enger Kooperation mit dem Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität zu Köln unter der Leitung von Prof. Dr. Gottfried Fischer, wurde im Jahr 1995 im Rahmen des Kölner Opferhilfemodell-Projekts (KOM) die psychologische Beratungsstelle für Gewalt- und Unfallopfer ins Leben gerufen und seither systematisch ausgebaut.

das Institut für Psychotraumatherapie in Köln⁶³ leitet. Leider verstarb Gottfried Fischer 2013 und hinterließ eine große Lücke.

Heute kann ich als Referent in der Schweiz (beim „SIPT⁶⁴“ unter Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski) und in Köln die Verbindungen aus körperlichen Schmerzsymptomen und traumatischen Erlebnissen interessierten Studenten/-innen in ihren Kursen näherbringen.

Es gab Jahre in der Ausbildung bei einem ehemaligen Professor der Psychologie/Psychiatrie. Steven Gallegos bildete mich in der von ihm entwickelten Therapieform zum „Begleiter in der Imaginationsarbeit⁶⁵“ in Österreich weiter. Nach seiner Aussage wurden Patientinnen und Patienten in seiner Zeit als Professor in einer Psychiatrie nicht deshalb gesund, weil er ihnen Medikamente verschrieben hatte, sondern weil sie aus sich heraus einen Antrieb entwickelten, dass sie etwas an ihrem Zustand verbessern wollten.

In Karlsruhe verbrachte ich mehrere Jahre bei Dr. Dr. Damir del Monte (geb. Lovric). Er ist begeisterter Sportler, Ausbilder, Medizinwissenschaftler, Hirnforscher und Psychotraumatologe. Bei ihm und seinem Institut „Hirnwelten⁶⁶“ lernte ich strukturiertes Aufarbeiten von Inhalten und viele Zusammenhänge neuesten medizinischen und wissenschaftlichen Denkens. Daraus hat sich eine bis heute anhaltende Freundschaft entwickelt.

2012 war es dann so weit, dass ich meine eigene Therapieform im Wasser, die **Myohydro-Therapie⁶⁷** (siehe Kapitel 2.8), beim europäischen Marken- und Patentamt anmelden konnte. Im Idealfall wird sie in Kombination mit dem respektvollen und achtsamen Schwimmen mit freilebenden Delfinen in Ägypten und auf den Bahamas⁶⁸ durchgeführt.

2019 kam die Anmeldung des Konzepts **DehnKraft2go⁶⁹**, Trainings- und Übungssystem für den Alltag⁷⁰ (siehe Kapitel 2.6) dazu.

2022 komplettiert nun das **MyoBoard2go[®]** zur Eigenbehandlung (siehe Kapitel 2.7) zuhause und unterwegs die Trilogie⁷¹ zur Senkung der Muskellspannung in Ruhe.

⁶³ <https://psychotraumatologie.de/beratungsstelle/mitarbeiter.html>

⁶⁴ <https://psychotraumatologie-sipt.ch/das-sipt/ueber-uns>, zuletzt besucht am 27.05.21, 11.52 Uhr.

Das SIPT setzt sich für Anliegen von Trauma-Opfern ein und bietet Fortbildungen für verschiedene Berufsgruppen an, die in ihrer Arbeit mit traumatisierten Menschen konfrontiert sind. Im Fortbildungsangebot des SIPT stehen psychodynamische Konzepte im Vordergrund.

<https://psychotraumatologie-sipt.ch/das-sipt/dozent/markus-rachl/0ed5229a-3761-4a47-bf84-0ea3d7446edd>

⁶⁵ Eine Technik, um sich mit inneren Bildern (Tagträumen) aus dem Schamanismus auseinanderzusetzen und sich seiner alten seelischen Verletzungen bewusst zu werden.

⁶⁶ <https://www.damirdelmonte.de/>

⁶⁷ das Fachbuch dazu wird voraussichtlich 2024 erscheinen.

⁶⁸ <https://muskel-gesundheit.de/behandlung/myohydro-apnoe/>

⁶⁹ das Fachbuch hältet Ihr in der Hand

⁷⁰ <https://muskel-gesundheit.de/videos/uebungen-grundlagen/>

⁷¹ <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Trilogie>, zuletzt besucht am 27.5.21, 13.17 Uhr.

Dreiteiler: Aus dem Englischen übersetzt: Eine Trilogie besteht aus drei Kunstwerken, die miteinander verbunden sind und entweder als einzelnes Werk oder als drei einzelne Werke betrachtet werden können.

Heute bin ich als Heilpraktiker (mit physiotherapeutischem Hintergrund) tätig und halte als Muskelspezialist Vorträge und Workshops in Firmen wie z.B. RWE, Sparkasse Köln-Bonn, Bayer AG (u.v.a). und in unterschiedlichsten Sportvereinen.

Verschiedene Praxen für Myo-Therapien (Myoreflextherapie und Myohydrotherapie) sichern heute das finanzielle Standbein, um andere Projekte voranzutreiben.⁷² Unser Motto: Wenn Patienten/-innen wieder locker werden und sich besser bewegen können, haben sie wieder etwas zu lachen. Dies passiert oft schon in der ersten Minute, wenn der Kopf sich plötzlich deutlich weiter drehen lässt oder jemand sein Bein sehr viel weiter in die Streckung bewegen kann.

Letztes Jahr begann die Ausbildung als „Certified Expert of Applied Neuroscience⁷³“ (zertifizierter Experte in angewandter Neurowissenschaft) in Berlin.

Dr. Dr. del Monte sagt dazu: „Sie verfügen nicht nur über ein tiefes und praxisbezogenes Verständnis neurofunktioneller Zusammenhänge, sondern Sie zeigen mit der Zertifizierung Ihre neurowissenschaftliche Kompetenz auch Ihren Klienten und Seminarteilnehmern gegenüber.“

So werden wir nun Teil eines Netzwerkes, das sich auf höchstem didaktischem und strukturellem sowie visualisiertem Niveau weltweit bewegt und forscht.

Wichtig: Lachen ist (bekanntlich) die beste Medizin⁷⁴.

1.3.5 Leistungssportler

Als Leistungssportler habe ich viele Trainingseinheiten mit viel Energieeinsatz, Verletzungen, Erfolgen und Spaß in unterschiedlichen Sportarten absolviert.

Zehn Jahre Leistungsturnen mit üblen Verletzungen, zehn Jahre Jiu-Jitsu⁷⁵ und Ju-Jutsu⁷⁶ mit Knochenbrüchen, Mountainbiken mit Stürzen, Beach-Volleyball, Fußball mit Teilnahme an Laien-Meisterschaften und mit meinen drei Jungs auf dem Sportplatz, Joggen, 20 Jahre Rettungsschwimmen und bis heute Schwimmen, Turmspringen mit vielen Schmerzen, Apnoetauchen mit Trommelfellrissen.

„Es lebe der Sport, er ist gesund und macht uns hart!“⁷⁷

Ebenso konnte ich an vielen unterschiedlichen Wettkämpfen teilnehmen, bis zu mehreren Deutschen Meisterschaften in unterschiedlichen Sportarten⁷⁸. In dieser Zeit konnte ich auch sechs

⁷² Adressen: <https://muskel-gesundheit.de/kontakt/>

⁷³ <https://eilert-akademie.com/neuroscience-experte-werden/>

⁷⁴ <http://www.sprichwort-plattform.org/sp/Lachen%20ist%20die%20beste%20Medizin>

⁷⁵ 1. Dan Schwarbgurt

⁷⁶ 1. Kyu Braungurt

⁷⁷ YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=OyrYudljNxY>

⁷⁸ Ju-Jutsu Berlin, Rettungsschwimmen, Strandwettkampf Warnemünde

Jahre an internationalen (DLRG) Nationen-Wettkämpfen⁷⁹ und unterschiedlichen Weltrekordversuchen⁸⁰ teilnehmen und dort Erfahrungen sammeln.

Eine Erkenntnis als Kampfsporttrainer war: Ich lasse mich am besten nicht von jemandem mit einem Messer schneiden. Wir trainierten Abwehrtechniken gegen Messerangriffe⁸¹. Dies führte in der Zeit in der Klinik und beim Zuschauen von Operationen mit dazu, dass die Frage aufkam: „Wie kann ich verhindern⁸², dass Menschen (Patienten/-innen) mit scharfen Messern (Skalpell in der Sprache der Mediziner/-innen) geschnitten werden, wenn dies nicht unbedingt nötig ist. Dadurch kommt es bei allen Erfolgen auch immer wieder zu Nebenwirkungen oder unerwünschten Wirkungen und langfristigen Leiden⁸³.

In den Jahren als aktiver Kämpfer in Training und Wettkampf sowie als Trainer im Jiu-Jitsu⁸⁴ und Ju-Jutsu⁸⁵ kamen Erkenntnisse aus der **Verbindung von Behandlung und Kampfkunst** bzw. Kampfsport zum Wissen dazu. Wenn die Kampfsporttrainer und medizinischen Lehrmeister⁸⁶ die gleichen Punkte zeigten und unterrichteten, war die Frage: „Wieso ermöglichen die gleichen Punkte einmal die **Heilung** und beim anderen Mal die **Zerstörung** des Körpers?“, obwohl es um die gleichen Menschen, Körper und Muskeln⁸⁷ geht. Klar war, dass nicht der Punkt den Unterschied macht, sondern der **Umgang damit**. Das verhält sich wie die Tasten an einem Klavier. Die Tasten selbst kann man analysieren bis in die kleinsten Atome. Man wird trotzdem nicht herausfinden, wieso Mozart oder Beethoven klingen, wie sie nun mal klingen oder was ihre Musik in uns berührt und an Gefühlen auslöst.

Unterschiedlich waren die Ideen, was man am Behandlungspunkt erreichen möchte. Man muss die physikalischen Wirkungen, die Zeit auf dem Punkt oder die Fläche, die getroffen oder behandelt wird bzw. die Tiefe im Gewebe, in dem die Wirkung entfaltet wird, betrachten. Irgendeine Instanz muss also wissen, was sie mit dem Reiz von außen machen muss. Diese Instanz ist unser Gehirn. Mehr zur genauen Wirkweise der Reize in Kampfsport und Behandlung weiter hinten im Buch.

ES GIBT VIELE TÖDLICHE METHODEN..., (ABER) MAN KANN SIE NICHT LEHREN, WENN MAN SIE NICHT ANWENDEN DARF.⁸⁸

Die Kunst des Kampfes

⁷⁹ In der Sport Förderschule der Bundeswehr in Warendorf

⁸⁰ 100 km Flossenschwimmen in Zell a.H., Apnoe Flusstauchen in der Ruhr

⁸¹ Heim, Gresch, Ju-Jutsu 1, 1990, S.97 und Ju-Jutsu 2, 1985, S. 36, S.41.

⁸² Brand, Aikido, 1990, S. 229 ff.

⁸³ Helsing, Wagner, 2021, WENN DAS DIE PATIENTEN WÜSSTEN, S.69-77

⁸⁴ Jiu-Jitsu/Judo Club Neuried e.V. und Canadien MP Trainingscenter Lahr/Schw.

⁸⁵ Polizei-Sportverein Konstanz e. V.

⁸⁶ Ärzte und Professoren

⁸⁷ Bergsmann und Bergsmann, Projektionssymptome (1997), S. 130 ff.

⁸⁸ Crudelli, 2008, Die Kunst des Kampfes, S. 103.

Heute unterrichte ich als Tauchlehrer (Master Instructor) im Apnoetauchen/ Freediving⁸⁹. Es geht mir hierbei um maximale Entspannung im Medium Wasser, nicht so sehr um die Leistung in Metern - wie tief oder weit kommst du? Genauso wenig wie um die Zeit - wie lange kannst du unter Wasser bleiben⁹⁰? Beim Wettkampf kommt es gerade in diesem Sport immer wieder zu Bewusstlosigkeit = Black-Out⁹¹ oder unkontrolliertem Muskelzucken/Zittern = Samba. Das Wichtigste aus meiner Sicht ist die Entspannung und das Training der Atemtechnik in den Bauch.

Wenn es ums Überleben geht, lohnt es sich zu schauen, wo das Maximum beim Luftanhalten liegt.

„Unsere Atmung ist die Verbindung zwischen der körperlichen Welt und der Seele. Wenn wir als menschliche Wesen den Weg zurück zu unserer Seele finden können, gewinnen wir den Krieg. (...) Ich meine den Krieg gegen Bakterien und Viren.“⁹²

Wim Hof

Manchmal komme ich heute noch zum Laufen (Joggen), Bogenschießen oder Schwimmen in Kombination mit DehnKraft2go®-Übungen⁹³.

Meine Art zu schwimmen, hat sich gegenüber früher verändert: Früher ging es um den Kampf gegen die Uhr, einen Gegner oder den Wasserwiderstand. Also ging es um Leistung. Aber genau das ist es, was langfristig Schäden (allerdings behandle ich am wenigsten Schwimmer/-innen) verursachen kann. Heute geht es eher darum, das Wasser zu fühlen, den Körper in eine Wellenbewegung zu bekommen und mich mit dem Wasser zu bewegen oder so zu laufen (joggen), dass es sich gut anfühlt.

Hier ein wichtiger Tipp: Traue auch Deinem Bauch-Gefühl⁹⁴! Die Frage ist nicht ob es stimmt, sondern ob Du ihm traust. Der Verstand muss mir die Entscheidungen dann umsetzen.

1.3.6 Konzept der „Gesundheitskunde“ an einer Kölner Schule

Von 2007-2012 begleitete ich die Schulleitung mit dem Konzept der „Gesundheitskunde“ beim Aufbau der Internationalen Friedensschule Köln. Dort lernten die Kinder der Klassen 1-4, wie lockere Muskeln bis ins Erwachsenenalter erhalten werden können. Für die Lehrer/-innen und Eltern gab es Vorträge, damit auch sie mit ins Konzept eingebunden wurden. Die Lehrer/-innen konnten die Kinder im Unterricht mit den DehnKraft2go®-Übungen immer wieder aus der Stressspannung heraustrainieren. Mehr dazu im weiteren Verlauf des Buches.

⁸⁹ Kuchem, Giove, 2016, Freediver **

⁹⁰ Andres-Brünner, 2014, Apnoetauchen, S.99.

⁹¹ Kuchem, Giove, 2016, Freediver**, S.35-36, 63.

⁹² Wim Hof, 2021, NIE WIEDER KRANK; S. 9.

⁹³ <https://muskel-gesundheit.de/videos/uebungen-sport/>

⁹⁴ Bas Kast, 2009, Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft.

1.4 Wieso braucht es dieses Buch?

Wenn es darum geht, so gesund wie möglich und schmerzfrei zu bleiben, braucht es unterschiedliche Herangehensweisen.

Viele medizinische und psychologische Probleme werden die Menschen sogar ohne fremde Unterstützung lösen können. (...) Wir gewinnen an Freiheit, indem wir selbst mehr Verantwortung übernehmen können. (...) Selbstverständlich muss es auch hier Assistent*innen geben, die jene beraten, die – aus welchen Gründen auch immer – Unterstützung dabei benötigen. (...) Vielleicht ist es die heute schon existierende Disziplin der Gesundheitswissenschaften, die dieser Vision am nächsten kommt. (...) Die Grundlagenforschung, die all diese Disziplinen vereinen wird, sollte im Interesse ihrer Unabhängigkeit und damit sie nicht profitorientiert handeln muss, weitgehend öffentlich finanziert sein. (...)

Sollte es nur ansatzweise gelingen, die Gesundheit aller Menschen so zu lenken, dass die meisten Krankheiten gar nicht erst auftreten, werden die Gesundheitssysteme überall auf der Welt so unfassbar viel Geld sparen, dass die Systembiologie selbst für ärmere Länder und Menschen finanziert wird. Die Kosten werden deutlich reduziert sein. „So wie die Medizin heute betrieben wird, muss sie extrem teuer sein. Sie ist extrem invasiv. (...) Die Herausforderung wird also auch eine ethische sein: (...) Es darf nicht sein, dass sich einige wenige auf Kosten großer Teile der Weltgemeinschaft aus der Verantwortung stehlen oder sich womöglich skrupellos bereichern.⁹⁵ Wir wollen damit weniger nach den Ursachen von Krankheiten suchen, sondern nach dem Ursprung der Gesundheit.⁹⁶

Peter Spork

Durch die Behandlungen von tausenden kranker Menschen jeden Alters in den letzten 30 Jahren durfte und konnte ich mir sehr viele leidvolle Geschichten anhören. Auch viele Sportler/-innen suchten in diesen Jahren meine Praxis auf.

Oft konnten wir schon Besserung und Schmerzfreiheit durch das **Senken der meist viel zu hohen Ruhespannung der Muskeln** erreichen. Danach muss sich selbstverständlich ein Muskeltraining anschließen, damit die Muskeln nicht wieder in die Anspannung hinein trainiert werden. Ansonsten haben wir einen „Jo-Jo-Effekt“, den viele Menschen von den ganzen und ständig neuen Diäten der Abnehm-Industrie kennen. Erst abnehmen, um danach umso mehr wieder zuzunehmen.

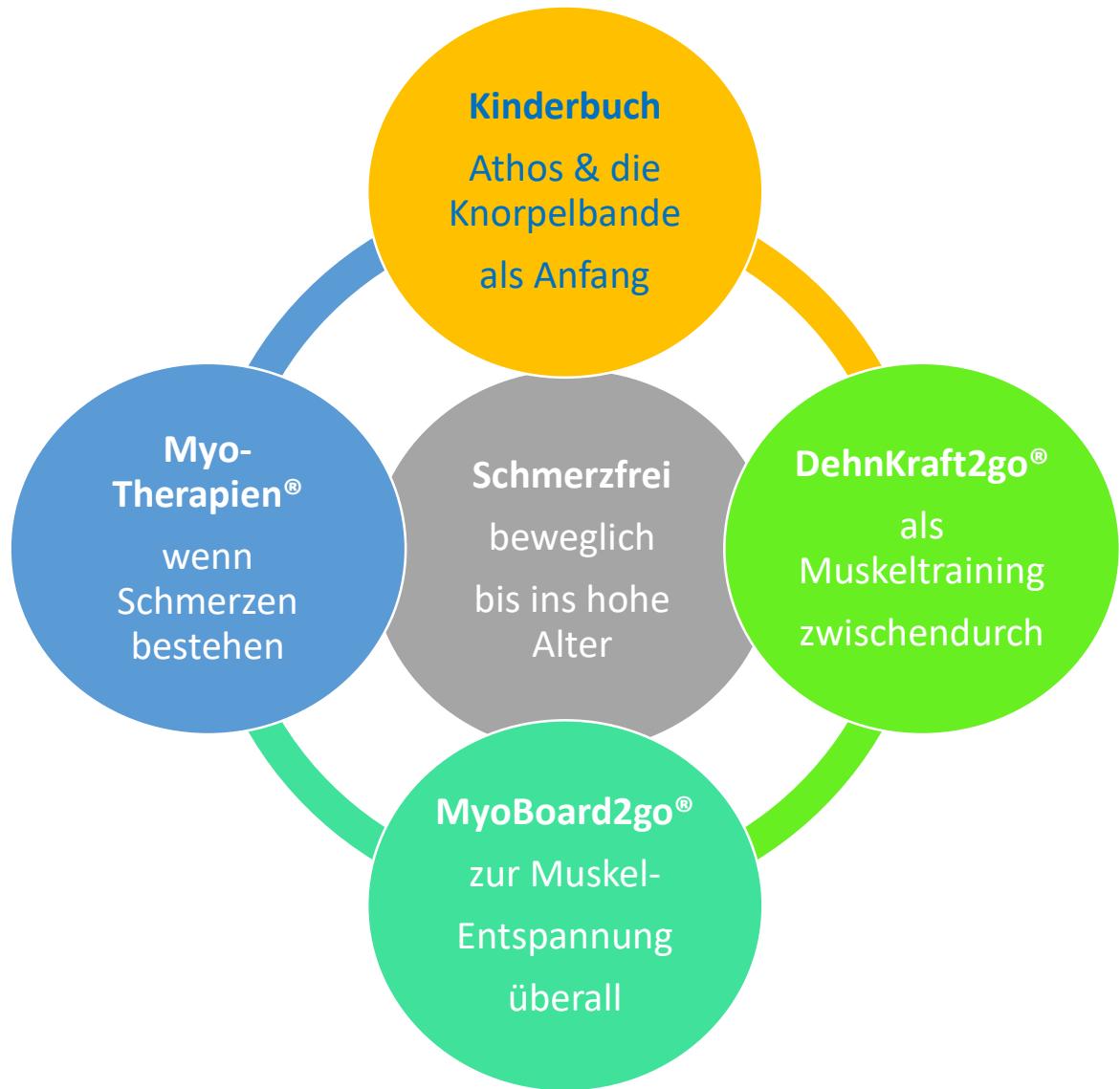
Das Gleiche gilt für die Muskulatur. Ich kann nicht ständig Entspannung suchen, mich massieren lassen, eine Schmerztherapie nach der anderen besuchen, mit der Faszienrolle (oder anderen Hilfsmitteln) arbeiten, in die Sauna gehen, Entspannungstechniken lernen und üben etc., um danach die Muskeln nach den gleichen Prinzipien (aber mit immer neuen Trainingsgeräten und -methoden) wie immer zu stärken und damit die Anspannung wieder weiter aufzubauen. Das

⁹⁵ Spork, 2021, DIE VERMESSUNG DER GESUNDHEIT, S.282-284.

⁹⁶ Spork, 2021, DIE VERMESSUNG DER GESUNDHEIT, S.286.

macht keinen Sinn, sondern ist eher Un-sinn, zeitaufwändig, fördert Schmerzen (Operationen/Medikamentenkonsum) und ist auch noch teuer! Dies nennt man auch in diesem Bereich einen „Jo-Jo-Effekt“.

So kamen dann aus allen beschriebenen Erfahrungen die Ideen zu den drei oben beschriebenen Patentanmeldungen und dem Konzept „**Muskelstein verhindern durch Muskelputzen in jedem Alter**“ zustande.



Das Motto lautet: „Mach Dich locker, dann wirst Du stark!“ Viele der Konzepte, die es bis heute gibt bei den Therapien und Trainings, sind in sich schlüssig. Allerdings kosten diese bei jeder Behandlung Geld und Zeit. Langfristig sind heute viele Menschen leider krank, operiert, voller Medikamente, die sie zu sich nehmen (werden mit chemischen Mitteln bewirtschaftet⁹⁷), bewegungsunfähig und weder gesund noch leistungsfähig. Was dann in Kombination mit der modernen Ernährung auch wieder Leid und hohe Kosten mit sich bringt, wie es Hr. Grimm⁹⁸ mit

⁹⁷ Reuther, 2018, Die Kunst, möglichst lange zu leben.

⁹⁸ Grimm, Food War, 2020, S. 8.

„47 Billionen Dollar zu erwartenden Kosten an Krankheitsbelastungen bis 2050 weltweit“ aktuell beschreibt, das ist für unsere Gesellschaft nicht unbedingt zum Besten.

Ein wichtiger Punkt, der dazu beigetragen hat, dass ich anfing nach einem Weg zu suchen, Menschen so weit wie möglich vor Operationen zu bewahren, waren meine Erfahrungen beim Arbeiten in unterschiedlichen Kliniken und das Lesen vieler Bücher. Es gab immer wieder Ärzte, die mich förderten und oft konnte ich bei Operationen (orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie⁹⁹) live dabei sein. Dies war eine faszinierende Welt, vor allem durch den Hintergrund meiner handwerklichen Ausbildung als Industrieschreiner¹⁰⁰.

Auch im OP-Saal wurde gehämmert, gefräst und gebohrt, nur das Material war eben ein anderes - und die Auswirkungen, wenn etwas schief ging, auch. Was die moderne Medizin an Krankheiten verbessern und heilen kann, ist wirklich erstaunlich. Aktuell z.B. sichtbar im Krieg in der Ukraine oder dem verehrenden Erdbeben in der Türkei und Syrien, wo die Notfallmedizin Menschenleben akut retten kann. Auf der anderen Seite erlebte ich beruflich wie privat einen menschenverachtenden Umgang mit hilflosen und schmerzgeplagten Patientinnen und Patienten.

Ein Beispiel, bei dem ich live dabei war: Eine Frau lag mit Rückenschmerzen im Bett und konnte nicht aufstehen. Es stellte sich heraus, dass sie nach der Trennung von ihrem Mann einen fünfstelligen Betrag Schulden hatte und vier Kinder als alleinerziehende Mutter zu versorgen hatte. Sie stand enorm unter Druck und ihre Bandscheiben auch, sodass sie einen Bandscheibenvorfall erleiden musste. Bandscheiben¹⁰¹ sind gallertartige Gebilde zwischen unseren Wirbeln.



Ansicht:
Becken von vorne
(ventral)

Blau =
Bandscheiben

Grafik mit
freundlicher
Genehmigung:

Encephalon
Karlsruhe,

⁹⁹ Klinikum Konstanz

¹⁰⁰ 1986-1993, mit Unterbrechung durch den Zivildienst

¹⁰¹ Nucleus Pulposus

Um die Bandscheiben befindet sich ein Faserring¹⁰², der bei zu starker Dauerbelastung einreißen kann. Dort kann dann das Bandscheibengewebe, meistens nach hinten (dorsal) oder hinten/seitlich austreten (dorso-lateral) und schmerhaft auf Nervengewebe drücken.

Die Klinik stellte die besagte Patientin vor die Wahl: Rückenoperation oder Entlassung, da es durch konservative Behandlungen¹⁰³ mit den Schmerzen nicht richtig besser wurde. Als Physiotherapeut bemühte ich mich in unserer Abteilung um diesen Fall, da ich auch schon die Mitpatientin in ihrem Zimmer betreute. Mit dem Operateur nahm ich Kontakt auf, da er damals als Spezialist für die aufkommende mikrochirurgische Bandscheibenoperation galt. So war ich auch im Zimmer, als der Operateur sie zum Aufklärungsgespräch besuchte. Die Patientin konnte auf seine Aufforderung, sich mal hinzustellen, nicht stehen und knickte mit ihrem rechten Bein vor Schmerzen immer wieder ein. Mich wies er an, den „Trendelenburg¹⁰⁴“ weg zu trainieren, da die Patientin immer wieder mit dem Bein einknickte. Aus meiner Sicht war das Einknicken des Beines eine Folge der Schmerzen und nicht aufgrund einer primären Muskelschwäche. Aber er war ja der Arzt.

Nach dieser ersten Begegnung suchte ich ihn nochmal auf und lobte ihn, als bekannten Chirurgen in unserer Abteilung, für die zu der Zeit neu aufkommende Mikrochirurgie. Ich fragte ihn, ob ich bei der Operation dabei sein könnte. Er sagte zu. Mit der Patientin besprach ich das Vorgehen für die Tage vor der Operation und für die Tage danach. So hatte ich die Möglichkeit, Physiotherapie mit ihr zu trainieren und ich kam zusätzlich für eine Myoreflex-Therapie jeden Tag. Bei meiner Therapie war das primäre Ziel, die tastbare und deutlich zu hohe Zug-Spannung aus dem tiefen Bauchmuskel zur LWS (Hüftbeuger-Muskel) zu senken, ebenso die Kiefermuskulatur zu entspannen, da dort das tiefe Spannungsmuster der Muskulatur startet, mit dem „Fight-Flight“-Reflex-Muster. So bestand die Möglichkeit, dass sie wieder besser in die körperliche Aufrichtung kommen konnte, wenn sie stehen wollte oder musste. Auf längere Sicht kann die Bandscheibe dann wieder regenerieren¹⁰⁵ und man kann sich in der Folge wieder seelisch¹⁰⁶ aufrichten.

Am Tag der Operation stand ich morgens dann umgezogen an einer Seite des OP-Saals. Während einer Operation war es als Zuschauer üblich, still und leise zu sein und nicht im Weg zu stehen oder gar umzufallen. Es ist wichtig, dass alles steril bleibt. Völlig überraschend rief mich der Operateur zu sich an den OP-Tisch. Er zeigte mir genau was er tat und ließ mich durchs Mikroskop schauen. Er erklärte, dass er die Bandscheibe ausräumt. Auf meine Frage, was er denn in das Bandscheibenfach einfüllen würde, erklärte er: „Nichts, das vernarbt.“ Für mich, im Handwerk ausgebildet, war das überraschend, da ein Hohlraum entstand.

¹⁰² Anulus fibrosus

¹⁰³ <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=konservative+Behandlungen+> , zuletzt besucht am 17.7.22 um 20.29 Uhr. In der Medizin versteht man unter konservativer Therapie die Behandlung eines Krankheitszustandes mit Hilfe medikamentöser Therapie und/oder physikalischen Maßnahmen. Im Gegensatz hierzu ist die chirurgische Behandlung mittels Operation eines Krankheitszustandes zu sehen.

¹⁰⁴ <https://flexikon.doccheck.com/de/Trendelenburg-Zeichen> , zuletzt besucht am 31.1.21, 20:45 Uhr.

Als Trendelenburg-Zeichen bezeichnet man das Abkippen des Beckens zur gesunden Seite beim Stehen auf dem erkrankten Bein im Ein-Bein-Stand.

¹⁰⁵ Mosetter, Myoreflextherapie 1, S.82, 83.

¹⁰⁶ Mosetter und Mosetter (2015), Wie der Rücken die Seele und die Seele den Rücken heilt: Die Psychologie der Muskeln.

Wieder zurück im Zimmer der Patientin. Der Chirurg kam zur Kontrolle, als wir gerade bei der Therapie waren. Wieder geschah das Gleiche wie beim ersten Kontakt. Er wies sie an, aufzustehen. Sie sagte, sie habe noch Schmerzen. Dies ging so weit, dass eine frisch an der Bandscheibe (LWS) operierte Frau von ihrem Operateur angeschrien wurde: „Jetzt sagen Sie bloß, dass meine Operation nichts gebracht hat.“ Durch diese Situation bemerkte ich eine große Wut in mir. Wie konnte er so mit einer hilflosen, wehrlosen und leidgeplagten Frau umgehen, die nichts dafür konnte, dass sie Schmerzen hatte? Als trainierter Kampfsportler war ich nah daran, körperlich einzuschreiten, ein Umstand, dessen sich der Operateur zum Glück nicht bewusst war. Allerdings fand ich es außergewöhnlich, dass er mich hautnah bei der OP dabei sein ließ. Dafür wiederum war ich ihm dankbar.

Aus Erlebnissen wie diesem entstand der tiefe Wunsch in mir, alles dafür zu tun Menschen die Situation im OP-Saal (so weit es mir möglich ist), zu ersparen.

Wenn wir die Entwicklung gerade beim Thema Bandscheibenoperation betrachten, geht der Trend bei vielen Ärzten/-innen heute zu immer weniger Operationen, je nachdem, was man unter Operation versteht. Manche zählen schon tiefe Injektionen/Spritzen unter CT-Kontrolle dazu, andere nicht. Diese Entwicklung ist aus Sicht der von Rückenschmerzen geplagten Patienten/-innen sehr erfreulich.

Man sieht an diesem Beispiel schön, was wir durch Erfahrung im Laufe der Jahre und Jahrzehnte dazu lernen. Auch, wie viel Angst man früher den schmerzgeplagten Menschen machte, dass Sie gelähmt bleiben könnten, wenn der Nerv abstirbt. Es zeigt auf der anderen Seite, wie wichtig es ist, genau zu untersuchen, wie neue Ideen den Betroffenen nicht nur kurz- (im akuten Notfall wichtig), sondern vor allem langfristig helfen und was die persönlichen und gesellschaftlichen, finanziellen Kosten dafür sind.

Beispiele für den neuen Trend mit so wenig OP wie möglich:

1. Im Klinikum in Leverkusen wird unter der Leitung von Prof. Dr. med. Leonard Bastian¹⁰⁷ nur noch der akute Bandscheiben-Notfall mit Blasen- oder Darmlähmung operiert. Ansonsten wird mit viel Physiotherapie und Bewegung gearbeitet, wie mir bei einer Klinikbesichtigung und einem persönlichem Gespräch 2015 bestätigt wurde.
2. Auch Praxen unter neurochirurgischer Leitung von Dr. med. Uwe H. Kühnle wie das ZAS in Backnang¹⁰⁸ oder das
3. Zentrum für integrative Therapien¹⁰⁹ in Konstanz unter Leitung von Dr. med. Kurt Mosetter tut aus funktioneller Sicht alles dafür, diese Operationen zu vermeiden.
4. Meine Praxen in Köln-Lindenthal und Haslach i.K. tun das auch.
5. Viele weitere Praxen und Kliniken haben sich bis heute auf diese Art der Bandscheibenbehandlungen spezialisiert. Mein erster ärztlicher Lehrmeister, der heute eine Klinik für Biomechanik in Bad Krozingen hat, wurde vor 30 Jahren noch für funktionelle Ideen bei der Behandlung von Bandscheibenvorfällen (auch mit Lähmungserscheinungen oder tauben Stellen) ausgelacht und als „Spinner im 3. Semester“ tituliert.

¹⁰⁷ <https://www.klinikum-lev.de/prof.-dr.-leonard-bastian.aspx>

¹⁰⁸ <https://www.zas-backnang.de/>

¹⁰⁹ <https://www.myoreflex.de/uebersichtsseite-praxen/zit-konstanz>

Im Mai 2021 kam ein neues Buch¹¹⁰ des Medizinjournalisten Dr. Frank Wittig auf den Markt. Er untersuchte, welche Operationen den Menschen helfen und welche heute aus Patientensicht eher nicht mehr durchgeführt werden sollten. Er recherchierte auch, was das heute die Beitragszahlerinnen und Beitragszahler der Krankenkassen kostet. Hierzu muss man natürlich auch die Arbeitgeber/-innen fragen, die die Ausfälle von Krankmeldungen, Kuren und Rehas mitzutragen haben.

Heutige Zahlen, wenn es nur um Rückenoperationen geht, variieren je nach Quelle. Allerdings sind alle Quellen¹¹¹ im Bereich mehrerer Hunderttausend Fälle (bis zu 800 000/ Jahr allein in Deutschland), durch unterschiedliche Ursachen belegt. Das sind mehrere hunderttausend Menschen, bei denen mit scharfen Messern in den Rücken geschnitten, mit Nadeln hineingestochen wird oder mit Schrauben in den Knochen eingedrungen wird. Nicht immer sind dies akut notwendige oder lebensrettende Maßnahmen. Siehe Kapitel 2.1 oder hört Euch den Podcast¹¹² dazu an.

Deshalb braucht es (scheinbar) neue Betrachtungsweisen, Konzepte und Wege, wenn es darum geht, schmerfrei zu sein oder wieder zu werden, zumindest aus der Sicht der Betroffenen. Vielleicht können meine Ausbildungen, Erfahrungen und heutigen Konzepte zu einem **Strukturwandel von Training und Therapie** beitragen und Euch neue, zukunftsfähige Ideen und Konzepte mit auf den Lebensweg geben - mit weniger Zeitaufwand als bisher und deutlich kostengünstiger für Euch direkt und indirekt, durch weniger Ausgaben unserer Gesellschaft für die Beiträge zu den Krankenversicherungen. Dass es Kräfte gibt, die andere Interessen verfolgen, ist mir dabei selbstverständlich bewusst.

¹¹⁰ Wittig, 2021, Hightech Schamanen, RIVA-Verlag.

¹¹¹ https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Publikationen/GrauePublikationen/VV_SpotGes_Rueckenoperation_dt_final.pdf, zuletzt besucht am 3.6.21, um 11.16 Uhr.

Obwohl eine Rückenoperation bei vielen Rückenerkrankungen nicht notwendig ist, hat die Zahl der Rücken-OPs, die pro Jahr durchgeführt werden, im gesamtdeutschen Durchschnitt in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Um ganze 71 % stieg die Zahl der Rückenoperationen im Zeitraum von 2007 bis 2015: Waren es 2007 noch 452.000 Rücken-OPs, wurden 2015 schon 772.000 Operationen vorgenommen, obwohl sich viele Rückenbeschwerden auch und zum Teil sogar zielführender durch eine konservative oder multimodale Schmerztherapie behandeln lassen.

Doch nicht nur die Gesamtheit der Rücken-OPs hat deutlich zugenommen: Im Rahmen der Bertelsmann-Studie hat sich gezeigt, dass zudem extreme Unterschiede zwischen einzelnen Regionen im deutschen Raum bestehen. Während in einigen Städten und Landkreisen nur selten eine Bandscheiben-, Versteifungs- oder Dekompressions-OP vorgenommen wird, gibt es einige Regionen, die 6- bis 13-mal häufiger operieren als andere; so wurden bei Bandscheiben-OPs bis zu 6-fache und bei Versteifungs- und Dekompressions-OPs 13-fache Unterschiede ermittelt. Der Sachverständigenrat im Gesundheitswesen hat bereits in seinem Gutachten 2000/2001 bei Rückenerkrankungen eine „Tendenz zur operativen Überversorgung“ und eine „zu großzügige Indikationsstellung“ festgestellt. Alle Versuche gegenzusteuern, waren bisher letztlich erfolglos – im Gegenteil: Die Zahl der stationären Behandlungen hat sich drastisch erhöht. Zugleich hängt die Art der Versorgung heute noch weit stärker vom Wohnort der Patienten ab als vor zehn Jahren.

¹¹² <https://muskel-gesundheit.de/was-kann-ich-als-patient-tun-um-nicht-im-medizinsystem-missbraucht-zu-werden-folge-049/>

„Denn was, Scheiße nochmal, soll ich eigentlich akut als Arzt tun, wenn Sie nicht einen einzigen **auftrainierten Muskel** in Ihrem Körper haben? (...) also akut kann ich Ihnen höchstens ein und einen **Muskelweichmacher** geben“, schreibt Dr. med. S. Aytaç¹¹³.

Wenn wir uns das Training und die Ergebnisse der oben erwähnten Mönche des Shaolin (auf YouTube¹¹⁴ gibt es viele Filme dazu) ansehen, merken wir, dass diese Ideen nicht neu sind, sondern schon sehr alt. Dazu später noch mehr.

Dass die Ideen von langfristiger Gesundheit nicht von heute auf morgen zu realisieren sein werden, ist mir durchaus bewusst. Jeder Strukturwandel braucht seine Zeit und hat auch seine Zeit. Wenn die Rahmenbedingungen und das Wissen stimmen, braucht es noch das Umdenken und Umsetzen durch uns selbst. Da jeder Mensch andere Interessen und Erfahrungen hat, dauert es Jahre oder Jahrzehnte, bis sich neue Effekte einstellen.

Trotzdem bin ich mir sicher, dass die Zeit reif ist für Veränderungen: weg von ständigen Behandlungen und Operationen, hin zu **eigenverantwortlichem Bewegen** und Gesunderhalten (ist nicht gleich Fitness!) des Körpers. Dieses Umdenken beobachte ich auch, wenn es um Umweltschutz oder Tierhaltung geht. Je achtsamer wir mit uns selbst werden, desto achtsamer werden wir auch für die Welt um uns herum.

„Was läuft falsch im ökonomisierten Gesundheits(un)wesen und wie kann Heilung gelingen? Am besten, so ihre Erkenntnis, indem Sie nicht blind jenem vertrauen, deren Geschäft ihre Krankheit ist, sondern indem Sie selbst zum Heiler werden“¹¹⁵

Interessant ist in diesem Zusammenhang, dass nach einer Metastudie unsere sozialen Kontakte der wichtigste Faktor¹¹⁶ (55%) sind, um gesund zu sein. Ein weit gespanntes soziales Netz verringerte die Sterberate im jeweiligen Untersuchungszeitraum um die Hälfte, schreiben die Forscher im Online-Journal „Plos Medicine“. Andere Faktoren, wie Gene (5%), Ernährung und Bewegung (20%), medizinische Versorgung (20%) spielen dabei eine untergeordnete Rolle. Dies bedeutet, dass wir keinen der Teilbereiche, auch Bewegung, nicht zu wichtig nehmen sollte.

Was mir Mut macht, ist das System der Zahnhygiene. Dieses System zeigt, dass Aufklärung kindgerecht in Kindergarten und Schule beginnen muss. Die Eltern müssen mit im Boot sein und die Lehrer/-innen, Zahnärzte/-innen helfen Euch dann, wenn mal Zahnschmerzen da sind, Korrekturen der Zahnstellungen vorzunehmen oder Zahnstein zu entfernen. In einem Fortbildungskreis in Köln werden Zusammenhänge aus unterschiedlichen Fachgebieten

¹¹³ Dr. med. Aytaç, Sâra, (2022), AUSGEBLUTED, S. 56.

¹¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=c4Gmp8kE-us>, Shaolin Kung Fu - Aufwärmrunden und Basisübungen

¹¹⁵ Van Helsing, Wager, 2021, S. 455

¹¹⁶ <https://julianneholtlunstad.byu.edu/covid-19>, zuletzt besucht 12.02.23, 19.18 Uhr.

In a recent study of 3.4 million adults (conducted before the COVID-19 crisis), Holt-Lunstad's research showed that loneliness and social isolation can have dramatic consequences for health (increasing the risk of premature mortality by 26%), but that perceptions of social support can increase the odds of survival by 35%. In this video, Dr. Holt-Lunstad discusses how to cultivate connection in the midst of the Covid-19 pandemic. April 1, 2020.

beleuchtet. Ins Leben gerufen von Dr. med. dent. Werner Schupp - Fachzahnarztpraxis für Kieferorthopädie - kommen unterschiedliche Fachdisziplinen zu Wort und tauschen sich aus. Dort darf ich regelmäßig mit am Tisch sitzen und von den Experten weiter fachübergreifend dazu lernen.

„Der Zimmermann bearbeitet das Holz.
Der Schütze krümmt den Bogen.
Der Weise formt sich selbst.“¹¹⁷

Buddha

Kurse zum DehnKraft2go® Training

Zur Anwendung der DehnKraft2go®-Übungen könnt Ihr auch an speziellen Kursen teilnehmen, die über die Website¹¹⁸ (Seminare) und die sozialen Medien angeboten werden (online und in Präsenz). Zum besseren Verständnis: Was Ihr mit den DehnKraft2go® Übungen alles machen könnt, könnt Ihr Euch in Ruhe (für Euch kostenlos) in den Lehrvideos¹¹⁹ im Internet und zusätzlich auf der Website www.muskel-gesundheit.de oder YouTube¹²⁰ anschauen. In den nächsten Kapiteln findet Ihr mehrere Tabellen (ab S. 259). In diese könnt Ihr Eure jeweiligen Übungen genau eintragen. Je nach Körperregion, damit Ihr nicht jedes Mal wieder von vorne anfangen müsst, die Übungen zu überlegen. Die Übungen sind auch gut von Laien zu schaffen. In den Behandlungen können mir die Patient/-innen oft genau sagen, bis wohin sie ihren Muskel belasten können, um den Schmerzpunkt nicht zu überschreiten. Die beste und ausreichende Dehnung in den Bewegungen finden die meisten selbst heraus. Also nur Mut beim Ausprobieren! Sucht Euch die entsprechenden schmerzenden Gelenkstellungen und in Eurer Muskulatur, die Ihr trainieren möchte. Oder lasst Euch diese sachte von Eurer Therapeutin oder Eurem Therapeuten zeigen.

Trainer/-in werden für DehnKraft2go®

Falls Interesse besteht, mit einer Praxis oder als einzelne Therapeutin oder Therapeut, Yogaschule, Apnoetauchlehrer*in etc. Trainer/-in für DehnKraft2go® zu werden, einfach eine Mail (siehe Anhang 3.7) senden oder anrufen, dann melden wir uns bei Euch.

Euer Yves Rachl

¹¹⁷ <https://www.careelite.de/buddha-zitate-buddhismus-sprueche/>

¹¹⁸ www.myoboardtogo.de

¹¹⁹ www.myoboardtogo.de

¹²⁰ YouTube Kanal von Markus Rachl, 14.03.2014 beigetreten, Thema: Muskeln (nicht der Namensvetter Markus Rachl mit den Katzenvideos!!)