

**Fit mit jedem  
Schritt**

Markus Roßmann & Bernd Neumann

# FIT MIT *jedem* SCHRITT

## RICHTIG GEHEN

Das einfachste Training, um gesund zu leben

# INHALT

<b>Vorworte</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1: EINFÜHRUNG IN DAS THEMA</b>	<b>11</b>
Wie viel Bewegung ist gesund?	12
<b>KAPITEL 2: GRUNDLAGEN FÜR DAS RICHTIGE GEHEN</b>	<b>17</b>
Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – wo sind die Gedanken?	18
Wissenschaft und Meditation	21
Die Bedeutung der Schwerkraft für die Gesundheit	23
Unsere Haltung beeinflusst unseren Gemütszustand	25
Vom Vierbeiner zum Zweibeiner mit aufrechtem Gang:	
Wie wir zu Läufern wurden	28
Der Stoffwechsel des Menschen – seit 10.000 Jahren unverändert	31
Die Bedeutung der Muskeln	32
<b>KAPITEL 3: DIE FASZIEN – OHNE SIE GEHT GAR NICHTS</b>	<b>35</b>
Eine vernachlässigte Körperstruktur rückt ins Rampenlicht	36
Der Katapult-Effekt: Nutzen Sie Ihre inneren Sprungfedern	39
Die Bedeutung des Wassers in unserem Körper	43
Mit allen Sinnen dabei sein – die Bedeutung der Körperwahrnehmung	44
Fazit: Faszientraining hält uns rundherum gesund	45
<b>KAPITEL 4: GESUNDHEITSSPORT HEISST, MIT WENIG AUFWAND VIEL BEWIRKEN</b>	<b>47</b>
Die Wahl der besten Sportart	48
Hitliste der besonders unaufwendigen, aber höchst gesundheitsnützlichen Sportarten	50
Lust auf mehr Bewegung – vom Gehen zum Laufen	50
<b>KAPITEL 5: DIE 7 GRUNDPRINZIPIEN DES RICHTIG GEHEN</b>	<b>57</b>
Prinzip Nummer 1: Sich auf das Hier und Jetzt konzentrieren	59
Prinzip Nummer 2: Locker bleiben	61

Prinzip Nummer 3: Arme locker pendeln lassen	63
Prinzip Nummer 4: Den Blick in die Ferne richten	69
Prinzip Nummer 5: Der Psoas Walk	72
Prinzip Nummer 6: Kiefergelenk lösen	74
Prinzip Nummer 7: Die Bewegung und den Moment genießen	76
<b>KAPITEL 6: VON HANDTASCHEN, AKTENKOFFERN UND STÖCKELSCHUHEN – MACHEN SIE DAS BESTE AUS IHRER JEWEILIGEN SITUATION</b>	<b>79</b>
<b>KAPITEL 7: DAS BETRIEBSSYSTEM „GEHEN“ NEU KONFIGURIEREN</b>	<b>83</b>
<b>KAPITEL 8: DIE BESTEN ÜBUNGEN FÜR IHRE GESUNDHEIT</b>	<b>87</b>
Bewegung: RICHTIG GEHEN	88
Bewegung: Tiefe Hocke – Thailänder-Sitz	89
Bewegung: Hängen	92
Bewegung: Stabilisieren	95
Bewegung: Schwingen	98
Bewegung: Dehnen	110
<b>KAPITEL 9: BEWEGUNG: HÜPFEN UND SPRINGEN</b>	<b>123</b>
<b>KAPITEL 10: BEWEGUNG: BALANCIEREN UND ROLLEN</b>	<b>127</b>
Balancieren	128
Rollen	129
<b>KAPITEL 11: WEITERE SINNVOLLE ÜBUNGEN</b>	<b>145</b>
<b>KAPITEL 12: DAS BESTE 60-MINUTEN-PROGRAMM</b>	<b>153</b>
<b>RICHTIG GEHEN</b> Checkliste – Woche 1 bis 6	<b>170</b>
Nachwort	176
Danksagung	177
Literaturhinweise	178
Register	188
Bildnachweis	191
Impressum	192



---

## VORWORTE

### Vorwort von Markus Roßmann

Gesundheit und Fitness liegen gerade voll im Trend. Und das nicht nur bei den Jüngeren, auch ältere Menschen wollen fit und aktiv im Leben stehen. Die Magazine sind voll mit Gesundheitsthemen, und jeden Tag erscheinen neue Bücher über die besten Trainingsmethoden. Um aber gesund und fit zu werden oder zu bleiben, muss man solche Trainingspläne nicht nur lesen, sondern auch Zeit in das Training investieren. Und genau hier liegt das Problem: im Faktor Zeit. Schon als Fitnesstrainer hatte ich sehr oft mit Menschen zu tun, für die Zeit ein rares Gut war. Ihre erste Frage lautete oft: „Markus, du weißt ja, ich habe wenig Zeit – wie kann ich mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel für meine Gesundheit tun?“ Keine wirklich neue Frage, aber eine gute. Meine erste Überlegung: Wenn man keine Zeit hat zum Trainieren, dann muss man das Training eben in seinen Alltag integrieren. Und welche Bewegung macht jeder von uns Tag für Tag? Gehen. Genau. Gehen muss jeder von uns, jeden Tag. Vom Bett ins Bad. Von der Haustür zum Auto. Von der S-Bahn zum Arbeitsplatz usw., und all diese Wege dann auch wieder zurück.

Bei meiner wissenschaftlichen Recherche wurde mir sehr bald eines klar: Das ganz normale Alltagsgehen kann tatsächlich einen großen Beitrag zur Erhaltung oder Wiedererlangung der Gesundheit leisten – und das auch noch ohne dass man ins Schwitzen geriete, also ohne sich umziehen zu müssen und damit ohne zusätzlichen Zeitaufwand. Vorausgesetzt, man geht richtig. Beim Gehen werden z. B. Botenstoffe von der Muskulatur in den Körper ausgeschüttet, die uns vor Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Parkinson u. a. schützen. Gleichzeitig sorgt das RICHTIG GEHEN bei allen wichtigen Gelenken und unserer Wirbelsäule für ausreichende Bewegung. Dadurch können wir Mobilitätsproblemen und Arthrose vorbeugen, unser kompletter Bewegungsapparat wird flexibler und elastischer. Bereits vorhandene Störungen verbessern sich, Schmerzen werden gelindert. Eigentlich also ganz einfach, wäre da nicht ein Problem: Wie funktioniert denn das eigentlich – gesundes, RICHTIG GEHEN?

Ein kleines Experiment: Beobachten Sie doch einmal in Ruhe andere Menschen beim Gehen. Hier werden Ihnen sehr schnell große Unterschiede in der Art und Weise der Bewegung auffallen. Nicht nur in puncto Geschwindigkeit, sondern

auch an der Körperhaltung. Bei vielen Menschen sieht Gehen schon fast ungesund aus. Und das stellt ein echtes Problem dar. Denn man kann beim Gehen tatsächlich viel falsch machen – das ist eigentlich kaum zu glauben! Und wenn wir falsch gehen, geben wir dem Körper auch jeden Tag falsche Impulse, bei jedem Schritt. Das führt dazu, dass unsere vorhandenen körperlichen Probleme durch das Gehen sogar zunehmen können. Gehen wir hingegen jeden Tag richtig, so geben wir unserem Körper jeden Tag richtige Impulse, die mittel- und langfristig zu einer Verbesserung unserer allgemeinen Gesundheit, unseres Allgemeinbefindens, führen können.

Nach nunmehr einigen Jahren Erfahrung mit dem RICHTIG GEHEN konnte ich einen weiteren positiven Effekt bemerken: Die Menschen möchten sich plötzlich immer mehr bewegen. Und nicht nur aus dem anfänglichen Antrieb heraus, nur etwas für ihre Gesundheit tun zu wollen, sondern einfach, weil es ihnen Freude bereitet! Das ist das eigentliche Ziel dieses Buchs: die Menschen in ein bewegteres und gesünderes Leben zu führen.

Was aber haben eigentlich die Faszien damit zu tun? Wenn Sie sich in der letzten Zeit mit dem Themenkomplex „Gesundheit und Sport“ beschäftigt haben, dann sind Sie sicher buchstäblich auch über dieses Organ gestolpert. Lange Zeit wurde den Faszien keinerlei größere Bedeutung beigemessen. Doch wie man in den letzten Jahren festgestellt hat, haben sie durchaus großen Einfluss auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Faszien und Muskeln kann man nicht trennen. Man kann sich aber mehr muskulär oder mehr faszial bewegen. Ich vergleiche das immer gern mit einem Hybridmotor: Bewege ich mich eher muskulär, dann arbeitet vor allem der Benzinmotor. Bewege ich mich hingegen mehr faszial, dann ist der Benzinmotor weniger aktiv und der Elektromotor springt ein. Die mehr fasziale Art der Fortbewegung ist also die sparsamere, energieeffizientere.

RICHTIG GEHEN ist ein sehr einfaches Konzept, das wirklich jeder Mensch – auch die Bewegungsmuffel unter uns – einfach erlernen und umsetzen kann.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg mit unserem Buch. Sie werden feststellen, wie einfach es ist, das RICHTIG GEHEN zu erlernen. An dieser Stelle passt der Spruch „Manchmal sind die einfachsten Dinge die besten!“ sehr gut.

Im ersten Teil des Buchs erläutern wir Ihnen die theoretischen Hintergründe des RICHTIG GEHEN. Im zweiten Teil erklären wir Ihnen die 7 einfachen Prinzipien des RICHTIG GEHEN und im dritten Teil zeigen wir Ihnen die 9 effektivsten Übun-

gen zur Gesunderhaltung Ihrer wichtigsten Gelenke und Ihrer Wirbelsäule. Alles unter dem Aspekt des „Minimalprogramms“: wie Sie mit wenig Zeitaufwand viel für Ihre Gesundheit bewirken.

Falls Sie mich persönlich erreichen wollen, dann nehmen Sie bitte Kontakt über meine Webseite [www.concept-rossmann.com](http://www.concept-rossmann.com) auf oder schicken Sie eine Email an [office@concept-rossmann.com](mailto:office@concept-rossmann.com).

Markus Roßmann

März 2017

### **Vorwort von Bernd Neumann**

Ich war bereits für ein anderes Buch sehr intensiv in das Thema „Faszien“ eingestiegen und absolut begeistert von den neuen Einsichten, die mir die Lektüre der wissenschaftlichen Literatur beschert hatte. Gemeint ist unter anderem der Sprungfeder-Effekt der Faszien – dadurch waren plötzlich nicht nur Phänomene wie die enorme Sprungkraft vieler Tiere und die unglaublichen Leistungen nepalesischer Sherpas erklärbar. Auch und vor allem die Ursachen verschiedener Schmerzerkrankungen des Bewegungsapparats sowie die Wirkung diverser Therapieformen wurden plötzlich offenkundig. Als ich gefragt wurde, ob ich gemeinsam mit Markus Roßmann dieses Buch über sein RICHTIG GEHEN-Konzept schreiben wolle, fiel mir deshalb und vor diesem Hintergrund die Entscheidung nicht allzu schwer.

Wenngleich ich von Markus natürlich eine praktische Einführung im RICHTIG GEHEN bekam und ebenso wie viele seiner anderen Seminarteilnehmer all die positiven Effekte auch an mir selbst beobachten konnte, bin ich doch eher der Theoretiker von uns beiden. Mit meinem Wissen um die Zusammenhänge und den aktuellen Stand der Faszienforschung kann ich auch nur bescheinigen, dass Markus' Konzept des RICHTIG GEHEN absolut Sinn ergibt. Das Beste ist, Sie probieren es einfach aus: Obwohl der Aufwand außerordentlich gering ist, können Sie Ihrer Gesundheit mit dem RICHTIG GEHEN einen großen Dienst erweisen.

Bernd Neumann

März 2017



## Kapitel 1



# EINFÜHRUNG IN DAS THEMA

## WIE VIEL BEWEGUNG IST GESUND?

Laut einer repräsentativen Umfrage aus dem Jahr 2013, die das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die Techniker Krankenkasse (TK) durchführte, treibt jeder zweite Deutsche überhaupt keinen Sport. Dass es besser und gesünder wäre, sich mehr zu bewegen, ist den meisten Sportmuffeln aber durchaus bewusst. Doch etwa jeder dritte Bundesbürger ist beruflich zu stark eingespannt, jeder zweite auch noch dazu privat enorm ausgelastet. Da fehlt oft einfach die Zeit fürs Joggen, für den Besuch im Fitnessstudio oder den Yogakurs an der Volkshochschule. Hinzu kommt, dass viele Menschen nach einem anstrengenden Arbeitstag einfach keine Lust mehr haben, noch einmal loszulegen und ihren Körper ein bisschen zu bewegen, sondern sich stattdessen lieber aufs Sofa lümmeln und zu Fernbedienung und Kartoffelchips greifen. Folglich stellt sich die Frage, wie auch jene Bundesdeutschen, die mit Zeitmangel und Motivationsproblemen zu kämpfen haben, ausreichend Bewegung in ihren Alltag einbauen könnten. Die Antwort ist an sich wirklich einfach: Wir gehen den ganzen Tag über zwischendurch immer ein paar Schritte, ein paar Hundert Meter oder auch mehr. Wir gehen zum Bus, zum Auto, zu Hause vom Wohnzimmer in die Küche, ins Bad, die Kinder abholen, vielleicht mittags in die Kantine ... und, und, und. Wir müssen uns also jeden Tag gehend fortbewegen. Wäre es dann nicht toll, wenn man diese Alltagsbewegung für die Gesundheitsvorsorge nutzen könnte? Die Frage aber ist: Reicht das an Bewegung?

---

*Mit 10.000 Schritten am Tag haben Sie schon viel für Ihre Gesundheit getan – und diese müssen Sie nicht einmal am Stück gehen!*

---

Vermutlich haben Sie auch schon einmal gehört, dass wir pro Tag mindestens 10.000 Schritte tun sollten. Diese Zahl stammt aus den 1960er-Jahren, als ein japanischer Hersteller von Schrittzählern eines seiner Produkte als „10.000-Schritte-Zähler“ (auf Japanisch manpo-kei) vermarktete. Auch wenn die 10.000-Schritte-Marke somit eigentlich nichts weiter

war als ein griffiger Marketing-Slogan, wurde sie in der Folge doch von den Gesundheitsministerien verschiedener Staaten und diversen Organisationen zum erstrebenswerten Ziel für jeden Bürger erhoben.

In den USA und vielen weiteren Ländern wird Erwachsenen von den Gesundheitsbehörden geraten, sich mindestens 150 Minuten pro Woche mit mäßiger Intensität (z. B. Walking mit rund 100 Schritten pro Minute) zu bewegen. Das

entspricht also gut 20 Minuten an jedem Tag der Woche oder 30 Minuten an den Werktagen. Eine große Studie mit mehr als 330.000 Europäern hat ergeben, dass bereits 20 Minuten flotten Gehens pro Tag das Risiko eines frühzeitigen Todes um 16 bis 30 Prozent verringert. Umgerechnet in Schritte wären das etwa 3.000 bis 4.000. Dabei ist allerdings zu bedenken, dass diese 3.000 bis 4.000 Schritte – ebenso wie die 20 bis 30 Minuten am Tag – als zusätzliche Bewegung zu verstehen sind! Wer einen aktiven Lebensstil pflegen möchte, muss schon auf mindestens 10.000 Schritte pro Tag kommen (siehe Abb. 1).

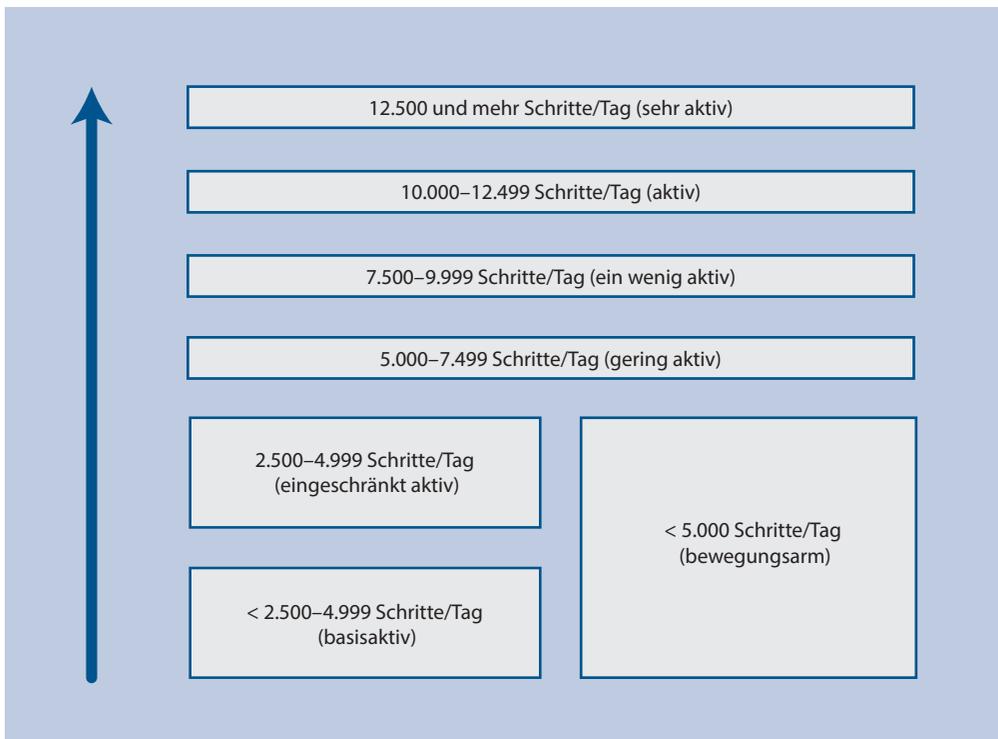


Abb. 1: Für einen aktiven Lebensstil müssen Sie es schon auf mindestens 10.000 Schritte am Tag bringen.

Wie aber sieht die Realität aus? Es gibt eine ganze Reihe von Untersuchungen, die diese Frage zu klären versuchten. Eine der größten und differenziertesten stammt aus den USA – 1.963 Frauen und 1.781 Männer nahmen an dieser Studie teil. Danach kommen rund 43 Prozent der weiblichen und männlichen Bevölkerung auf 5.000 bis 10.000 Schritte am Tag, etwa 22 Prozent schaffen mehr als 10.000, etwa 35 Prozent bleiben allerdings unter 5.000 Schritten (siehe Abb. 2).

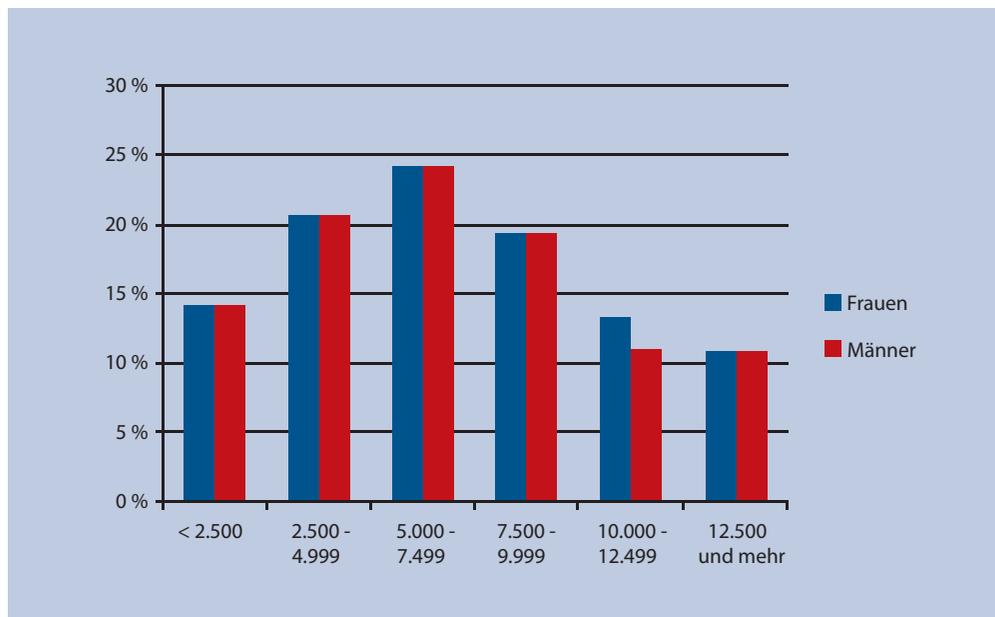


Abb. 2: So viele Schritte tun Frauen und Männer durchschnittlich pro Tag.

Wir gehen jetzt einmal davon aus, dass die Verhältnisse in den USA auf Deutschland übertragbar sind – wofür vieles spricht, da Untersuchungen in Australien, Belgien und England zu ganz ähnlichen Ergebnissen kamen. Damit wären also lediglich 22 Prozent von uns mit mehr als 10.000 Schritten am Tag rein bewegungsmäßig im „grünen Bereich“, d. h., die allermeisten Menschen eben leider nicht.

All diese Studien beziehen sich aber lediglich auf die Vorteile für die Organe und das Herz-Kreislauf-System. Wäre es nicht fantastisch, wenn das Alltagsgehen auch unsere orthopädische Gesundheit förderte, wenn das Gehen auch Wirbelsäule und Gelenke (Knie, Hüfte, Schulter) gesund hielte? Und an dieser Stelle müssen wir uns eine sehr berechtigte, grundsätzliche Frage stellen: Gehen wir überhaupt richtig?

Haben Sie sich denn schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob Sie richtig oder falsch gehen? Wir beschäftigen uns sehr viel damit, ob wir am Schreibtisch eine korrekte (= nicht gesundheitsschädliche) Sitzposition einnehmen. Unternehmen heuern für viel Geld Fachleute an, die in die jeweilige Firma kommen und jeden Arbeitsplatz nach den Richtlinien von Ergonomie und Gesundheitsbewusstsein begutachten. Wir wollen also wissen, ob wir die passive Position

„Sitzen“ richtig machen. Aber wir verwenden keine Zeit auf Gedanken darüber, ob wir die aktive Bewegung „Gehen“ richtig machen. Eigentlich absurd! Das Schlechteste für die Gesundheit, nämlich das Sitzen und Sich-nicht-Bewegen, wollen wir perfektionieren und geben dafür sehr viel Geld aus (Beratung, ergonomisch geformte Stühle und Tische etc.). Und in das Beste für die Gesundheit, nämlich das RICHTIG GEHEN, investieren wir weder Geld noch Aufmerksamkeit. Doch gerade beim Gehen, dieser so häufigen und „ge-läufigen“ Alltagsbewegung, können wir viel falsch machen und unserem Körper dadurch mehr schaden als nützen. Andersherum können wir mit der richtigen Gehweise zwischendurch immer wieder Impulse für mehr Gesundheit setzen. Warum das so ist, erfahren Sie im nächsten Kapitel.



## Kapitel 2



**GRUNDLAGEN  
FÜR DAS *RICHTIG*  
*GEHEN***

## VERGANGENHEIT, GEGENWART, ZUKUNFT – WO SIND DIE GEDANKEN?

Wenn Sie in Ihrem Büro vor dem Computer sitzen und effektiv und konzentriert arbeiten wollen, wo sind Sie dann mit Ihren Gedanken? Sicherlich nicht bei Dingen, die Ihre Zukunft betreffen: Reicht das Geld in diesem Monat? Hoffentlich wird meine Frau wieder gesund! Bekomme ich den Auftrag oder nicht? Oder bei Ereignissen, die in der Vergangenheit liegen: Mann, hat mich mein Chef gestern wieder genervt! Nein, gewiss nicht. Denn produktiv und effektiv sind wir nur dann, wenn wir im „Hier und Jetzt“ sind, wenn wir unsere Aufmerksamkeit voll und ganz auf die Sache lenken, mit der wir es gerade zu tun haben.

Reicht das Geld in diesem Monat? Hoffentlich wird meine Frau wieder gesund! Bekomme ich den Auftrag oder nicht? Diese Art von Gedanken und Sorgen über unsere Zukunft begleiten uns häufig – aber auch Vergangenes lässt uns oftmals mental nicht zur Ruhe kommen, etwa: „Mann, hat mich mein Chef gestern wieder genervt!“ Oder: „Warum streite ich in letzter Zeit dauernd mit meinen Kindern?“ Haben Sie auch schon bemerkt, dass es sehr schwerfällt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, wenn sich unsere Gedanken zu stark im Gestern und Morgen befinden und uns vom eigentlichen Moment ablenken? Wirklich produktiv und effektiv sind wir nämlich nur dann, wenn wir im „Hier und Jetzt“ sind, wenn wir uns voll und ganz dem widmen, womit wir gerade beschäftigt sind.

---

*Sind wir mit unseren Gedanken anderswo, dann ist unsere Bewegung längst nicht so effektiv für die Gesundheit. Versuchen Sie einmal, sich während des Gehens zu beobachten. Wo sind Sie dabei mit Ihren Gedanken?*

---

Das Begriffspaar „Hier und Jetzt“ haben Sie garantiert schon einmal gehört. Es soll ursprünglich auf einen nordindischen Adligen namens Siddhartha Gautama Buddha zurückgehen, der um 500 v. Chr. lebte und seine Mitmenschen die Meditation lehrte, sie damit auf einen Pfad brachte, der den Menschen zur Vervollkommnung, zur „Erleuchtung“ führen soll. Das vollständige Buddha-Zitat lautet:

**„Laufe nicht der Vergangenheit nach und verliere dich nicht in der Zukunft. Die Vergangenheit ist nicht mehr.**

**Die Zukunft ist noch nicht gekommen. Das Leben ist hier und jetzt.“**

Vielleicht denken Sie nun, wir wollten Ihnen hier esoterisches Geschwätz aufhängen. Denn was soll das schon heißen: „im Hier und Jetzt sein“? Man kann doch

beim Gehen wunderbar über Geschehenes nachdenken und Künftiges planen. Sie haben recht, selbstverständlich kann man das! Dagegen ist auch absolut nichts einzuwenden. Es ist nur so, dass die meisten von uns beim Gehen – ebenso wie bei fast allen anderen Tätigkeiten – nichts anderes mehr tun! Diese andauernde geistige Unruhe ist übrigens ein Grund dafür, dass viele von uns früher oder später ein Burn-out und Depressionen bekommen. Immer wieder im „Hier und Jetzt“ zu leben, ist elementar für unsere körperliche und seelische Gesundheit sowie für unser Wohlbefinden ganz allgemein. Um Ihnen diese Behauptungen näher zu erläutern, müssen wir ein wenig ausholen.

Lassen Sie uns mit einem interessanten Versuch beginnen: Vor etwa zehn Jahren führte der Schmerzforscher Prof. Lorimer Moseley ein interessantes Experiment durch. Seine 13 Testpersonen litten alle unter dem sogenannten komplexen regionalen Schmerzsyndrom (Complex Regional Pain Syndrome, CRPS) in einer Hand. Bei dieser Krankheit kommt es nach äußerer Einwirkung (z. B. Unfall, Operation) zu Durchblutungsstörungen, Hautveränderungen und vor allem Schmerzen in bestimmten Abschnitten der Gliedmaßen (z. B. Hand, Handgelenk, Unterarm). In Moseleys Studie durchliefen die Testpersonen mehrere Phasen. Auf eine Anfangsphase von rund zwei Wochen ohne jede besondere Aktivität folgten zwei Wochen mit Behandlung, die folgendermaßen aussah: Täglich einmal mussten sich die Probanden so hinsetzen, dass sie ihre betroffene Hand nicht sehen konnten (Abb. 3, oberer Abschnitt). Dann wurden in der jeweiligen Schmerzregion fünf Punkte nacheinander und in für alle Teilnehmer gleich definierten Abständen mit nicht schmerzhaftem Druck gereizt. Die Prozedur dauerte immer 24 Minuten, während dieser Zeit sollten die Patienten lesen, Musik hören oder sich auf andere Weise ablenken. Schon während der zweiwöchigen Anfangsphase hatten die Patienten jeden Tag auf einer 100-Millimeter-Skala ihre durchschnittliche Schmerzstärke eingezeichnet, in der zweiten Phase sollten sie dann täglich ihren aktuellen Schmerzpegel angeben.

Die dritte, ebenfalls rund zwei Wochen dauernde Phase lief an sich gleichermaßen ab, allerdings gab es einen entscheidenden Unterschied: Jetzt sollten sich die Probanden nicht mehr durch irgendwelche Aktivitäten vom Behandlungsgeschehen ablenken, sondern sich vielmehr währenddessen auf eine Fotografie des bei ihnen betroffenen Handareals konzentrieren, worauf die Stimulationspunkte markiert waren. Und sie sollten jeweils benennen, welcher Punkt gerade gereizt wurde (Abb. 3, unterer Versuchsaufbau).

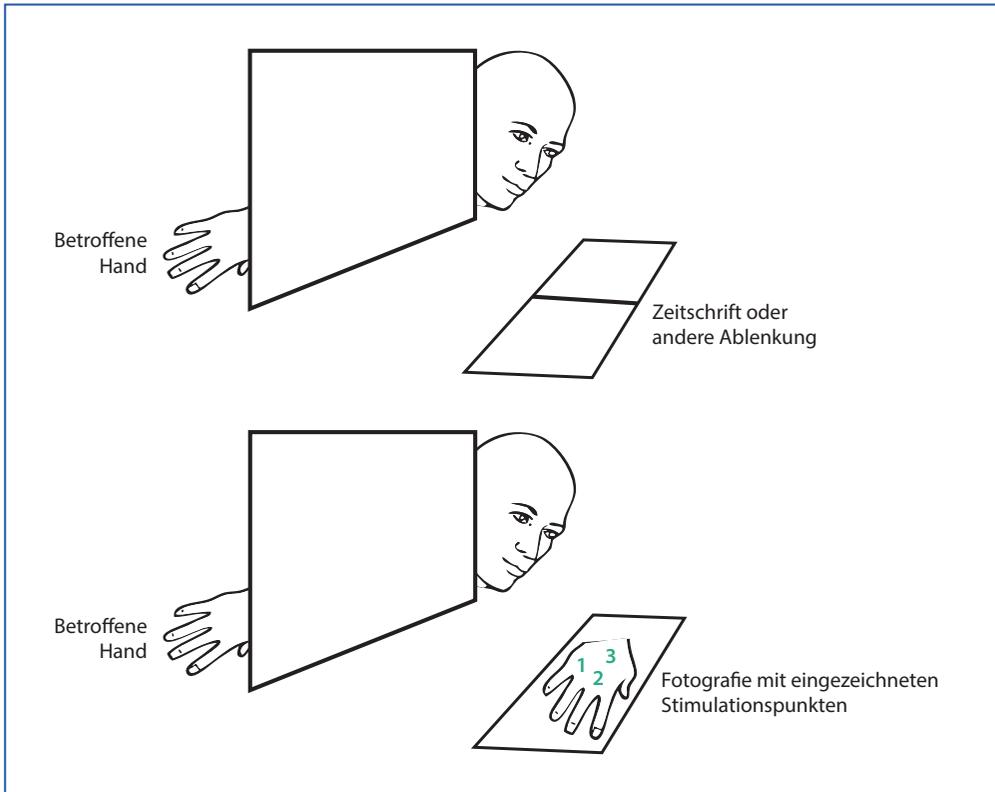


Abb. 3: Eine Schmerzlinderung tritt nur dann ein, wenn der Proband seine Aufmerksamkeit auf die betroffene Hand lenkt.

Und jetzt raten Sie mal, was bei diesem Test herauskam: Während der Phase, in der die Studienteilnehmer bei der Stimulation der Schmerzpunkte ihrer Hände mit Lesen oder Musikhören beschäftigt, also abgelenkt waren, blieb ihr Schmerzniveau gleich. In der Phase jedoch, in der sie ihre Aufmerksamkeit vollständig auf ihre Hände und die Stimulationspunkte lenkten, verringerten sich ihre Schmerzen deutlich.

Was lernen wir daraus? Ganz einfach: Nur wenn wir unsere Aufmerksamkeit bündeln und darauf ausrichten, womit wir gerade beschäftigt sind – also ganz im Hier und Jetzt sind –, können wir maximalen Nutzen aus unserer Tätigkeit bzw. der jeweiligen Beschäftigung ziehen. Wenn Sie sich also – aus welchen Gründen auch immer – ohnehin wenig bewegen, dann sollten Sie von dieser wenigen Bewegung zumindest optimal profitieren. Und das geht nur, wenn Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit bei Ihrer Bewegung sind, im „Hier und Jetzt“.