

Drei einfache Übungen zur Stärkung der Muskulatur, die für Körperhaltung wichtig ist

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

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

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

Engagierte Mediziner sprechen vom „**Sitzen ist das neue Rauchen**“
https://www.youtube.com/watch?v=IAEv0a_ocBM

... und es gibt viele gute Argumente für tägliche Bewegung zur Verbesserung der Gesundheit
<https://www.apotheken-umschau.de/Sport/Weshalb-Bewegung-so-gesund-ist-534569.html>

Bewegungsmangel macht krank

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

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

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

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

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

1) Tiefe Kniebeuge

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

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



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

Ein weiterer Faktor der Gelenkbeschwerden begünstigt sind verkürzte Muskeln und Faszien. Aus diesem Grund sollten auch **Dehnübungen** regelmäßig gemacht werden, da verkürzte Muskeln und Faszien auch die Mobilität und Stoffwechselprozesse von Gelenken beeinträchtigen. Zudem können blockierte Strukturen auch selbst Schmerzen begünstigen, die dann oft fälschlicherweise als Gelenkschmerzen wahrgenommen werden.

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

Faszien – Geheimnisvolle Welt unter der Haut

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Kniearthrose durch schwache Beinmuskulatur

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

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

NATUR & HEILEN 10/2022

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

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

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

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

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

[Was passiert, wenn wir täglich Kniebeugen machen](#)

Körperhaltung – Knochen – Stoffwechsel - Verletzungsrisiko

2) Planke

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

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

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

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

Versuchen Sie am Anfang zum Beispiel drei bis fünf Sets von der Übung zu machen.

30 bis 60 Sekunden Planke – 30 Sek. Pause – 30 bis 60 Sek. Planke – 30 Sek. Pause

Der tägliche Zeitaufwand ist also sehr gering – ca. 5 bis 8 Minuten.
Aber es ist jeden Tag schwer „den inneren Schweinehund zu überwinden“.
Dass Sie für die Übung „keine Zeit haben“ ist keine wirklich glaubhafte Ausrede.

(Nur) So lange müssen Sie die Planke nur halten, um Bauchfett zu verbrennen

3) Diagonale Planke

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

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

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

.....

>> Ergänzend ist nachfolgende Übung aus dem Qi Gong empfehlenswert <<

Qi Gong Schüttelübung

Durch diese Übung können Sie den **Stoffwechsel anregen**, die **Entgiftung fördern**, die **Sauerstoffversorgung anregen** und auch **Knorpel- und Knochenzellbildung stimulieren**.

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

Diese Übung empfehle ich sehr oft meinen Patienten nach einer osteopathischen Behandlung bei Gelenkbeschwerden sowie bei Erkrankungen des Nervensystems bzw. Neurodegenerativen Erkrankungen, da dadurch sanft Muskulatur, Knochen, Gewebe, Stoffwechselprozesse, Nerven stimuliert werden können.

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

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

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

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

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

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

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

Sie wollen noch mehr tun? **Effektives Ganzkörper Training**

Als **dynamisches Ganzkörper-Training** ist z.B. **Funktionales Training** sehr effektiv.
Hier ein Beispiel <https://www.youtube.com/watch?v=wF5-uMJD8uw>

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

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

Entsprechende Trainings gibt es z.B. von Mark Lauren und anderen auf DVD.
[Mark Lauren](#) ist selbst erfahrener Kampfkünstler und hat das Trainingsprogramm der amerikanischen Spezialstreitkräfte überarbeitet.

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

Anmerkung zu „Knochenschmerzen“ bei Kindern:

Auch wenn es sehr populär ist, dass in diesem Fall oft von „**Wachstumsschmerzen**“ gesprochen wird, sollte man beachten, dass „Wachstum“ im Normalfall keine Schmerzen verursacht.

Es ist jedoch oft zu beobachten, dass „Wachstumsschmerzen“ bei einem **schnellen Längenwachstum** durch einen **Mangel an Mineralstoffen** (z.B. Magnesium, Calcium) und **Vitamin D Mangel** begünstigt werden.

Werden diese Mängel erkannt und ausgeglichen, verschwinden die Schmerzen i.d.R. sehr schnell – und das gesunde Wachstum in allen Zellen wird begünstigt.

Für das gesunde Knochenwachstum und Stoffwechselprozesse sind jedoch dann auch immer „**Bewegung**“ und eine „**ausreichende Flüssigkeitszufuhr**“ sehr wichtig.

Eine **Unterversorgung mit Nährstoffen** wird heute, im Rahmen der Ernährung mit **industriell hergestellten Nahrungsmitteln, hoher Stress- und Schadstoffbelastung** häufig begünstigt, findet aber i.d.R. so gut wie keine Beachtung in einer Standardmedizin.

Dies ist bedauerlich, da der [Mangel an Nährstoffen schleichend auch Beschwerden und Krankheiten begünstigen kann](#).

Videos

> **Deutschlands kranke Kinder** – Gespräch mit Prof. Dr. med. Spitz und Frau von Aufschnaiter
<https://www.youtube.com/watch?v=oK5tFOt5WgI>

> Warum reicht heute **Ernährung** meist nicht mehr aus
https://www.youtube.com/watch?v=w_yCt-cj14k

> Mikronährstoffe – **Mangel oder Überfluss?** – Prof. Spitz & Apotheker Uwe Gröber
<https://www.youtube.com/watch?v=falBpoTw2zs>