



## Gesundheit

# „Zehn Prozent weniger machen“

Vor allem in der Lebensmitte neigen viele dazu, ihren Alltag zu überfrachten. Bewegung und gute Ernährung helfen, wieder in die Balance zu finden

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Über Cristiano Ronaldo, Fußballer der Extraklasse, ist überliefert, dass der Rekord-Spieler und Rekord-Torschütze nach 18 Uhr weder Handy noch PC nutzt. Mag sein, dass andere für den Großverdiener das nach 18 Uhr tun müssen. Ronaldo soll sich diese Disziplin auferlegt haben, um Kopf und Körper regenerieren zu lassen. Wer weder Ronaldo heißt noch die Möglichkeit hat, andere für sich arbeiten zu lassen, kann zumindest anfangen zu überlegen, was er für sich, seinen Kopf und Körper Gutes tun kann.

Der Kölner Physiotherapeut Klaus Breitung hat ein simples Rezept als ersten Schritt in den Einstieg der Regenerationsphasen: „Schreib auf, was du vom Aufstehen bis zum Schlafengehen tust und streiche

zehn Prozent.“ Doch was tun mit der Zeit, die man dadurch gewonnen hat? Gutes für Körper und Seele. Was es bringt? Weniger Krankheiten, weniger Stress, mehr Wohlbefinden und Balance im Alltag.

Bei den Männern und Frauen, die Klaus Breitung behandelt, kann er mit seinen Händen spüren, warum Schmerzen ihren Alltag beeinträchtigen, hektisch ihre Leistungsfähigkeit mindert und die Angst vor Schlimmerem ihre Gedanken negativ beherrscht: „Wir sind mittlerweile schon so überdreht, dass wir den Stress im Körper gar nicht mehr spüren. Wenn ich aber die Hand auf den Brustkorb lege, dann fühlt sich der Bereich hinterm Brustkorb wie ein großer Stein an je mehr Stress desto heftiger.“ Wenn Breitung helfen soll, weil der Rücken elendig

schmerzt, fühlt er das verpappete Gewebe an der Wirbelsäule: „Wie ein Trümmerfeld, vergleichbar mit einem zerknubbelten T-Shirt. Wie aber soll ein Gelenk funktionieren können, wenn das Gewebe nicht in Ordnung ist?“ Und: „Mittlerweile haben sogar schon Kinder verpappetes Gewebe.“ Damit es erst gar nicht so weit kommt, kann jeder im Alltag ausprobieren, was Klaus Breitung und seine Kollegen Eva Wermelskirchen und Fabian Jöck empfehlen. Die Philosophie für ein gesundes Leben ist relativ simpel, vorausgesetzt man tut das Richtige.

Wer tagtäglich vorrangig aufs „Gaspedal“ tritt, also im vegetativen Nervensystem den Sympathikus ausreizt, lässt die lebenswichtige Bremse, den Parasympathikus, der Gegenspieler des Sympathikus, verkümmern.

Klaus Breitung nennt das kurz und bündig „Parasympathikus-Tod“. Wie weit man dieses desaströse „Spiel“ schon getrieben hat, lässt sich eindeutig festmachen an: schlechtem Schlaf, gestörter Verdauung, hoher Reizbarkeit, Nervosität. „Der Stress-Level ist bei den meisten Menschen so hoch, dass er sich zu einem der größten, krankmachenden Faktoren entwickelt“, so Breitung. Er weiß, dass der Körper bis zum 25. Lebensjahr vieles verzeiht, sich jedoch ab 30 mit den ersten Zipperlein meldet, die man ernst nehmen sollte. „Die schlimmsten Jahre, in denen man seinen Körper ruiniert, sind die Jahre in der Lebensmitte.“ Kinder, Job, Partner, Freunde, Haus- oder Wohnungskauf, Statussymbole, die angeschafft, bezahlt und gelebt werden wollen, erfordern immer mehr Einsatz und immer mehr Einschränkungen der ureigenen Bedürfnisse. „Genau in dieser Phase schafft man die Grundlage für spätere Schäden“, weiß Breitung.

Die nicht selten aufgrund eines geschwächten Immunsystems und Störungen im Lymphsystem verursacht werden. Beide Systeme gehören eng zusammen. „Jeder bekommt bei der Geburt einen Mülleimer mit. Bedingt durch Stress, falsche Ernährung, zu wenig und nicht zielorientierte Bewegung sowie Verletzungen füllt sich dieser Mülleimer, also Lymphsystem und Lymphknoten.

„Wir sind mittlerweile so überdreht, dass wir den Stress im Körper nicht mehr spüren

Klaus Breitung, Physiotherapeut, Köln

Wenn dieser Mülleimer des Lebens nicht immer wieder geleert wird, kann das System bereits durch einen kleinen Vorfall kippen“, sagt Eva Wermelskirchen, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Osteopathin und spezialisiert auf Lymphtherapien. Sie weiß, dass es „Menschen gibt, deren Eimer ist schon mit Ende 20 voll, weil keine Regeneration stattfindet und das Immunsystem komplett runtergefahren ist.“ Immer neue Infekte, Erkältungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Müdigkeit, Schläppigkeit und ein hohes Schlafbedürfnis sind Alarmzeichen.

Je nach Diagnose helfen Bauch-Tief-Drainagen. Sie aktivieren Lymphsystem und Darm, in dem ein Großteil des Immunsystems sowie Lymphknoten beheimatet sind. Kombiniert ist diese Drainage mit einer speziellen Atmung, die jeder in den Tagesablauf einbauen kann. Wermelskirchen: „Durch tiefe Bauchatmung kann das Zwerchfell Druck aufbauen. Es hebt und senkt sich und massiert über diesen Druck die Organe.“ Zehn bewusste, ruhige tiefe Atemzüge jeden Morgen in den unteren Bauchraum sind Wohltat für Immun- und Lymphsystem. Eine Drainage vom Therapeuten, so Eva Wermelskirchen, sei immer „nur Ergänzung und Unterstützung, aber nie Ersatz für gute Ernährung, ausreichend Bewegung und Regeneration“.

## Veranstaltung

„Regeneration – Sei gut zu deinem Körper“  
Freitag, 24. Januar, 19 Uhr,  
studio dumont, Breite Straße 72, Köln

Experten im Gespräch:



Klaus Breitung  
Physiotherapeut



Eva Wermelskirchen  
Physiotherapeutin,  
Heilpraktikerin, Osteopathin



Fabian Jöck  
Sportwissenschaftler  
mit Schwerpunkt Regeneration

Moderation: Marie-Anne Schlolaut

Karten im Vorverkauf: 16 Euro, 13 Euro mit Abocard, jeweils inkl. VVK-Gebühren, ab sofort erhältlich, Abendkasse 18/15 Euro mit Abocard

KölnTicket: 0221/ 28 01  
Abocard: 0221/ 28 03 44  
» [www.abocard.de/tickets](http://www.abocard.de/tickets)  
» [www.forumbrau-akademie.de](http://www.forumbrau-akademie.de)  
» [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)



Eine nachhaltig positive Aktivierung erzielt jeder durch Bewegung. Fabian Jöck, Sportwissenschaftler mit Schwerpunkt Regeneration, warnt vor zwei Extremen: zu viel ist genauso schädlich wie zu wenig. Beides ist Stress für den Körper. Wer seinen Grundumsatz ankurbeln will, schafft das mit Kniebeugen, Ausfallschritt und Liegestütz: „Alle diese Übungen haben einen super Nachbrenn-Effekt, und zwar 24 bis 36 Stunden nach dem Training.“ Fabian Jöck: „Eine Stunde Anstrengung sind 24 Stunden Kalorienverbrauch“, wenn der Puls hochgeht und viele Muskelpartien gleichzeitig beansprucht werden. Dazu bedarf es keiner teuren Geräte. „Piefnormale Gymnastik ist eine Wohltat für Körper und Muskulatur.“ Wer sich nach einem flachen Bauch sehnt, schafft das nicht mit Sit-ups, sondern mit

dem „Brett“, indem man sich auf die Unterarme stützt, die Füße aufstellt und den Rücken steif wie ein Brett macht.

Die Patienten jenseits der 30, die zu Breitung, Wermelskirchen und Fabian Jöck kommen, wissen in der Regel, was bei ihnen nicht gut läuft. Jöck: „Viele sagen, noch ein Jahr, und wenn ich dies und jenes erledigt habe, kann ich einiges ändern.“ Das sei aber meist nur ein Aufschieben, „bis der Schuss vor den Bug kommt“. Das wisse man, aber man habe

„Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie du gehastet bist

Laotse, Chinesischer Philosoph

eben keine Zeit, wodurch die besten Vorsätze schmelzen. „Wir alle haben genug Zeit, nur nutzen wir sie nicht effektiv. Wir reden von drei bis vier Stunden Bewegung pro Woche – mehr nicht“, so Fabian Jöck. Wer warte, bis aus den Alarmzeichen eine ernstzunehmende gesundheitliche Einschränkung werde, der müsse die bittere Erfahrung machen, dass er sein sauer verdientes Geld nicht mehr genießen, sondern in die Gesundheit seines Körpers stecken müsse.

Am schwersten fällt den meisten Menschen das Umdenken beim Essen, weil sie nicht mit Verboten leben wollen und fürchten, dass Genuss auf der Strecke bleibt. Mitnichten. Wer den Verbrennungsmotor des Körpers, die Muskeln, startet, der kann auch essen. Fabian Jöck weiß: „Wer sich drei Mal pro Woche bewegt, der kann Samstag oder Sonntag das Essen genießen.“ Eva Wermelskirchen plädiert für wenig Zucker, Weißmehl, Fleisch und rät dringend davon ab, sich die „Kaputtmacher des Immunsystems“ in Mengen einzuverleiben, als da wären Fast Food und Genussmittel jeder Art: „Nichts ist gegen ein gutes Stück Fleisch einzuwenden, aber bitte kein Billigprodukt.“ Wermelskirchen weiter: „Ein Genussmittel soll Genuss sein, also gelegentlich konsumiert werden.“

Klaus Breitung macht keinen Hehl daraus, dass eingeschworene Falsch-Esser bis zu einem Jahr bei guter Ernährung durchhalten müssen, bis sich eine spürbare Besserung im Organismus einstellt, die Ablagerungen abtransportiert sind, das verklebte Gewebe lockert ist und Entzündungsprozesse minimiert sind. Letztere werden vor allem durch genmanipulierten Weizen verursacht, der dank des flächendeckenden Angebots in Fertig-Bäckereien massenhaft konsumiert wird. Diese tückischen Entzündungen sind keine sichtbaren Wunden, sondern Schädigungen der Zellen. Breitung glaubt, dass man viele Patienten gar nicht behandeln müsste, würden sie sich Gutes tun bei Ernährung, Bewegung und Stress reduzieren. Der bekannte chinesische Philosoph Laotse, dem das Wort Stress fremd war, die Folgen aber nicht, soll geäußert haben: „Gönne dir einen Augenblick der Ruhe und du begreifst, wie närrisch du herum gehastet bist.“