

DR. KELLY STARRETT

JULIET STARRETT

BUILT TO MOVE

10 essenzielle Methoden
für mehr Beweglichkeit, einen
gesunden, schmerzfreien Körper
und maximale Lebensqualität

riva

© des Titels Dr. Kelly Starrett, Juliet Starrett »Built to Move« (978-3-7423-2292-0)
2023 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

»Ich bewege mich, also bin ich.«

Haruki Murakami

Einleitung

»Gesundheit ist die Fähigkeit, unsere ausgesprochenen und unausgesprochenen Träume zu verwirklichen.«

Moshé Feldenkrais

Wir lernten uns im Jahr 2000 in Chile kennen, wo wir an den Weltmeisterschaften im Wildwasserrafting teilnahmen, die am Futaleufú-Fluss ausgetragen wurden. Vorher waren wir uns noch nie über den Weg gelaufen, obwohl wir beide schon seit geraumer Zeit professionelle Paddelsportler waren – eine ziemlich exotische Berufswahl in den Vereinigten Staaten, aber nicht ungewöhnlich in anderen Ländern. Rafting gilt hier als absolute Nischensportart im Gegensatz zu Osteuropa, Australien, Neuseeland und Japan, wo es extrem populär ist und in einigen Ländern sogar mit staatlichen Mitteln gefördert wird.

In jenem Jahr war das US-Frauenteam mit sehr starken Sportlerinnen besetzt, die schon viele Titel gewonnen hatten und von denen einige bereits regelrechte Raftinglegenden waren. Die Männermannschaft war dagegen eher ein bunt zusammengewürfelter Haufen von Adrenalinjunkies, die irgendwann gemerkt hatten, dass sie Geld damit verdienen können, ihr Leben in langen und heftigen Wildwasserkanälen der Schwierigkeitsstufe 5 (kurz: WW-V) zu riskieren.

Zum ersten Mal gesehen haben wir uns, als das Männer- und das Frauenteam zum ersten gemeinsamen Trainingslauf zum Fluss runtergingen. Es war Liebe auf den ersten Blick. In der indigenen Sprache Mapuche bedeutet Futaleufú so viel wie »Großer Fluss«. Wer in diesem Tal lebt, beschreibt ihn als »un paisaje pintado por Dios« – eine von Gott gemalte Landschaft. Und so fühlte sich der Moment, in dem wir uns trafen, geradezu biblisch an. Vollkommen lebensverändernd.

Während wir beiden Gruppen uns bereitmachten, in unsere Schlauchboote zu steigen, plauderten und flirteten wir auf eine Weise miteinander,

die wohl nur Paddelsportler verstehen können: Juliet schnallte Kellys Rettungsweste ein wenig enger, während er ihre lockerte. So machten beide sich über den Ausrüstungs-»Style« des jeweils anderen lustig. Juliet trug ihre Rettungsweste stets sehr eng, weil sie – genau wie ihre Teamkolleginnen – eine Pragmatikerin war. (Ihre beiden WM- und fünf Landesmeistertitel hatte sie nicht per Zufall gewonnen.) Wenn man ins Wasser fällt und die Weste nicht fest genug sitzt, dann kann sie bis über den Kopf rutschen. In einem solchen Fall treibt sie den Körper nicht mehr an die Wasseroberfläche und der oder die Betroffene kann ertrinken. Kelly und seine Jungs trugen ihre Westen trotzdem lieber locker. Unvorsichtig – fast schon überheblich – opferten sie ihre eigene Sicherheit zugunsten des Komforts, was nie eine gute Idee ist, wie sie kurz darauf erfahren sollten.

Das Gefummel an den Rettungswesten hörte auf, als unsere beiden Teams ihre Aufmerksamkeit auf die anstehende Herausforderung lenkten: das tosende himmelblaue Wasser des Futaleufú. Wir stiegen in unsere Boote und fuhren den Fluss hinunter, geradewegs auf den legendären Mundaca-Katarakt zu. Mundaca ist eine gigantische Stromschnelle mit wahnwitzigen Auf und Abs und Wellen, hoch wie Schulbusse – selbst für erfahrene Rafter eine anspruchsvolle und beängstigende Strecke. Als wir näher kamen, fuhr das Frauenteam zunächst ans Flussufer, um die Stromschnelle vor dem ersten Versuch zu erkunden. So findet man die besten und sichersten Routen. Und was taten die Männer? Sie fuhren direkt in die Stromschnelle hinein! Sie hatten geglaubt, diese chilenische Wand aus Wildwasser gut genug zu kennen, nachdem sie diese zuvor aus etwa einer halben Meile Entfernung begutachtet hatten. Doch da könnte man genauso gut versuchen, vom Dach eines Hochhauses das Nummernschild eines Autos zu erkennen. Beides bringt keine brauchbaren Informationen.

Nach zwei Sekunden in Mundaca kenterte das Schlauchboot der Männer.

Stromschnellen vom Schwierigkeitsgrad 5 besitzen nicht nur hohe und rasend schnelle Wellen, sondern in den Wellentälern auch Löcher, die einen tief nach unten in die Wasserhölle ziehen. Als Kelly kenterte, wurde er vom Wasser brutal hin und her geschleudert und in die Tiefen dieses riesigen Flusses hinabgezogen. Sein 400 US-Dollar teures Paddel trieb derweil flussabwärts, während er versuchte – ja, richtig –, seine Rettungsweste

enger zu schnallen in der Hoffnung, sie würde ihm Auftrieb geben und ihn über Wasser halten.

Plötzlich kam das Frauenteam in seinem Schlauchboot angefahren, wie Superheldinnen, die zur Rettung der Stadt vom Himmel herabschwebten. Juliet streckte dem Mann, den sie kurz zuvor erst kennengelernt hatte, die Hand entgegen und sagte: »Greif zu, wenn du überleben willst.«

Wenn das mal keine tolle Kennenlernstory ist! (Das Frauenteam belegte später bei der WM übrigens den zweiten Platz, ganz zur Ehrenrettung der Männertruppe.) Doch wir haben diese Geschichte nicht wegen des Romantikfaktors erzählt. Wir mussten an jenem Tag auf die harte Tour lernen, dass man niemals die Basics vernachlässigen darf. Vielleicht kommt man einige Male damit davon, doch ohne gründliche Vorbereitung findet man sich früher oder später sprichwörtlich (oder gar buchstäblich) ohne Paddel in einer WW-V-Stromschnelle wieder.

Built to Move ist unsere Rettungsweste, die wir dir hiermit überreichen, zusammen mit Handlungsempfehlungen, wie du deinen Körper auf all das vorbereitest, was ihm tagtäglich zu schaffen macht – seien es der Alterungsprozess, Verletzungen oder schlicht die kleinen und großen Wehwehchen, die während unseres an Stühle gefesselten, technikverliebten und durch Koffein befeuerten Lebens auftreten. Mit diesem Buch als Ratgeber wirst du dir nie wieder beim Bettenmachen den Rücken »ausrenken«. Deine Haltung wird nicht mehr unangenehm vornübergekrümmt sein, wenn du nach längerer Zeit am Schreibtisch vom Stuhl aufstehst. Deine Schultern werden sich entspannen. Du wirst abnehmen und weniger anfällig für Zivilisationskrankheiten wie Diabetes sein. Deine Wirbelsäule wird stabiler und dein Geist klarer werden und du wirst dich energiegeladener fühlen. Falls du ein ambitionierter Sportler bist oder zumindest fleißig trainierst, wirst du spürbar schneller und stärker werden, Knieschmerzen werden verschwinden und dein Risiko, dich an den Schultern oder den Beinbeugern – auch Hamstrings genannt – zu verletzen, wird sinken. Unterm Strich wirst du mit diesem Buch einen verdammt widerstandsfähigen Körper aufbauen, und das mit einigen äußerst überraschenden Methoden.

Damit du siehst, was wir damit meinen, ziehe deine Schuhe aus. Richtig gelesen: Weg mit den Dingen! Befolge nun diese Anweisungen:

Stelle dich an einer sauberen, freien Stelle auf und kreuze deine Füße voreinander. Beuge nun langsam deine Knie und lasse dich nach unten sinken, bis du mit überkreuzten Beinen auf dem Boden sitzt. Halte dich dabei nirgends fest (es sei denn, du fühlst dich extrem instabil). Lehne dich anschließend aus dieser Sitzposition mit gekreuzten Beinen nach vorn. Strecke dabei die Hände vor dir aus, um das Gleichgewicht zu halten, und stehe wieder auf – wenn möglich, ohne mit Händen oder Knien den Boden zu berühren oder dich irgendwo sonst abzustützen.

Du hast soeben den sogenannten Sit-and-rise-Test absolviert, eine Methode zur Bewertung der Mobilität. Wie hast du dich dabei geschlagen? Keine Sorge, falls du nicht auf Anhieb eine gute Figur gemacht haben solltest. Denn dass du üben solltest, dich ohne abzustützen, auf den Boden zu setzen und wieder aufzustehen, wird dir weder im Fernsehen noch von deinem Arzt gesagt. Und Fitnesstrainer haben ganz andere Baustellen. Dabei ist genau das eine ganz hervorragende Methode, um herauszufinden, ob dein Körper dynamisch genug ist, dich auf eine Weise zu bewegen, die dich lebendiger fühlen lässt – und vielleicht tatsächlich dein Leben verlängert. Dasselbe gilt für all die anderen, den meisten Menschen kaum bekannten Benchmark-Verfahren in diesem Buch.

Wir haben dir den Sit-and-rise-Test so früh im Buch vorgestellt (auf Seite 37 werden wir noch einmal detailliert darauf eingehen), weil wir wollten, dass du dir darüber Gedanken machst, was es braucht, dich ohne Hilfe auf den Boden setzen und wieder aufstehen zu können: nämlich Mobilität. Mobilität ist ein etwas schwammiger Begriff, der etwas ganz Tolles beschreibt: Das harmonische Zusammenspiel aller Elemente, die es dir erlauben, dich frei und mühelos durch Raum und Leben zu bewegen. Deine Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien, Nerven, dein Gehirn und das Gefäßsystem, das durch deinen gesamten Körper verläuft, arbeiten alle perfekt aufeinander abgestimmt. Das Programm in diesem Buch – unser Lebenswerk – konzentriert sich auf das komplette Netzwerk all dieser Bewegungskomponenten. Nutze daher die wirkungsvollen Methoden in diesem Buch, um agiler, flinker und leichtfüßiger zu werden und dabei körperliche Einschränkungen, Steifheit und Schmerzen zu besiegen.

Und anders, als du vielleicht glaubst, erfordert gute Mobilität kein Training, weder Ausdauer- noch Krafttraining. Unser Programm besteht aus

einer Reihe simpler Aktivitäten, die deine Fähigkeit, dich frei und mühelos zu bewegen, verbessern und dabei alle Systeme in deinem Körper stärken, die an der Bewegung beteiligt sind (Verdauungs-, Kreislauf-, Immun- und Lymphsystem). Im Englischen gibt es das Sprichwort »Use it or lose it«, das auf Deutsch etwa so viel bedeutet wie: Wer rastet, der rostet. Die Infrastruktur deines Körpers bleibt nur dann dauerhaft erhalten, wenn du sie regelmäßig nutzt. Größere Mobilität optimiert deinen Körper für physisches Training, falls dir daran gelegen ist. Vor allem aber optimiert sie deinen Körper für den Alltag und das Leben.

Die Grundidee von *Built to Move* ist simpel: 10 Tests + 10 praktische Anwendungen = 10 Methoden, um deinen Körper leistungsfähiger zu machen. Dieses Buch stellt Elemente des Wohlbefindens in den Fokus, von denen die meisten Menschen noch nie etwas gehört haben, und webt sie in einen Plan ein, den jeder auf die eine oder andere Weise erfüllen kann. Tests wie der Sit-and-rise-Test, den du eben durchgeführt hast, dienen als Marker für die sogenannten Vitalparameter, die Indikatoren dafür sind, wie gut und wie viel du dich bewegst oder wie sehr andere deiner alltäglichen Aktivitäten die Bewegung unterstützen. Du wirst beispielsweise herausfinden, ob du deine Arme ohne Einschränkungen über deinem Kopf ausstrecken kannst, ob du auf einem Bein stehen kannst, wie viele (oder wie wenige) Mikronährstoffe du täglich zu dir nimmst und wie viele Stunden du nachts schläfst. All diese Dinge gelten nicht als traditionelle Vitalparameter. Wir sind jedoch der Meinung, dass es ebenso wichtig ist, Informationen zu solchen Gesundheitsaspekten zu sammeln, wie auch Puls-, Blutdruck- und Cholesterinwerte zu erfassen. Diese Vitalparameter lassen Rückschlüsse darauf zu, woher bestimmte Wehwehchen, Schmerzen oder Erschöpfung kommen. Mit ihrer Hilfe lässt sich vorhersagen, ob du in der Lage sein wirst, dich von einer Erkrankung oder Verletzung zu erholen oder wie aktiv du einmal im Alter sein wirst.

Du kannst diese Informationen sofort für dich nutzen, weil jeder Test an eine praktische Anwendung gekoppelt ist. Das kann eine Serie von Mobilitätsübungen sein, eine Schlaf- oder Ernährungsstrategie oder eine Kombination aus mehreren Aktivitäten, die helfen, den betreffenden Vitalparameter zu verbessern. Aus alledem haben wir einen übersichtlichen

und praktikablen Plan gebastelt, den jeder befolgen kann und – so unsere bescheidene Empfehlung – auch jeder befolgen sollte. Wir arbeiten lange genug in der Fitnessbranche, um zu wissen, dass dies die zehn Dinge sind, auf die es wirklich ankommt. Sie sind die Grundlage für alles andere. Falls du über 30 bist, keine zehn Pferde dich in ein Fitnessstudio bekommen und du den größten Teil des Tages auf einen Computer starrst, dann haben diese Dinge eine große Bedeutung für dich. Und wenn du ein Triathlet, ein CrossFitter, ein ambitionierter Hobbygolfer oder ein Profi mittleren Alters bist, der nur Zeit findet, an den Wochenenden ein wenig mit dem Hund spazieren zu gehen, dann besitzen sie auch für dich eine große Bedeutung.

Auf den ersten Blick scheinen ein 23-jähriger Mountainbiker von Olympiaformat, der zum ersten Mal in seiner Karriere verletzt ist, und eine 68-jährige Boomer-Oma mit knackenden Gelenken nicht viel gemein zu haben. Doch beide benötigen dieselbe grundlegende Mobilitätspflege, Methoden zur Erhaltung und Verbesserung der natürlichen menschlichen körperlichen Verfassung. Vielleicht träumst du ja davon, wie ein Navy SEAL durch eine raue Meerenge zu schwimmen oder den New-York-City-Marathon zu laufen. Vielleicht willst du aber auch bloß nach einer Marathon-sitzung im Internet ohne Zwicken im Rücken wieder vom Schreibtischstuhl hochkommen oder unbeschwert mit deinen Kindern oder Enkeln im Gras tollen können. Was auch immer es ist, dieses Buch wird dir dabei helfen. Und glaube uns: Es wird sich super anfühlen!

Nicht nur im Alltag, sondern auch in Bezug auf ihre Gesundheit schotten viele Menschen sich aus verschiedensten Gründen ab, etwa wegen ihres Alters, ihres Aktivitätsgrads, ihrer Fähigkeiten oder individueller Wehwehchen. *Built to Move* will diesen Menschen eine Brücke bauen, denn jeder Körper wurde letztlich dafür geschaffen, sich zu bewegen! Selbst wenn du die fortgeschrittenen Mobilitäts- und Bewegungstechniken aus Kellys Buch *Werde ein geschmeidiger Leopard: Die sportliche Leistung verbessern, Verletzungen vermeiden und Schmerzen lindern* (riva 2016) bereits kennst, wirst du hier noch jede Menge lernen können. Egal, was du in deiner Freizeit treibst, wir Menschen müssen uns alle mit denselben Dingen herumschlagen: der Schwerkraft, dem stetig wachsenden Einfluss von Technologie, einem Durcheinander bei der Ernährung, Stress, Schlafproblemen und dem unvermeidbaren Alterungsprozess.

Dieses Buch bereitet dich darauf vor, dabei eine dauerhafte und langfristige Strategie zu verfolgen. Auf den folgenden Seiten findest du Informationen, die wir während unserer Arbeit mit Spitzenperformern gesammelt haben. Doch so interessant und hilfreich diese kleinen Wissenshäppchen auch sein mögen, am meisten interessiert uns eigentlich, was wir von den Unverwüstlichen unter uns lernen können. Nicht was einen Starquarterback ausmacht, sondern warum einige ganz normale Menschen so belastbar und robust sind. Wie kann ein gewöhnlicher 77-Jähriger morgens rausgehen und Schnee schippen und anschließend den Rest des Tages mit seinen Enkeln Schlitten fahren, als wäre er topfit? Sicher kennst du auch Leute, die mit 50 oder 60 schon sagen: »Ich habe das Gefühl, dass bei mir plötzlich alles auf einmal kaputtgeht.« Was ist mit jenen, die genauso alt sind und bei denen nichts kaputtgeht? Wieso können die sagen: »Ich fühle mich genauso kräftig wie immer«? Die Antworten auf diese Fragen wirst du unter den zehn Vitalparametern finden, die wir dir in diesem Buch vorstellen.

Mit 20, 30 und sogar noch mit 40 Jahren kann es schwer sein, die Vorteile einer langfristigen Strategie zu erkennen. In so jungen Jahren macht man sich noch keine Gedanken darüber, ob der Körper einmal kaputtgeht oder ob man, wenn man älter wird, aufgrund fehlender Mobilität eine Last für seine Angehörigen sein könnte. Doch egal, wie alt du bist, ob du noch zur jungen, unbekümmerten Altersgruppe gehörst oder bereits von den Auswirkungen des Älterwerdens betroffen bist, es lohnt sich immer, gute und gesunde Bewegungsgewohnheiten zu entwickeln. Und das Beste daran: Du wirst die positiven Auswirkungen davon sowohl sofort als auch später in der Zukunft spüren.

2010 gründeten wir eine Firma namens MobilityWOD (Workout of the Day) und begannen, täglich ein Video auf YouTube zu posten, in dem es – der Name verrät es – um das Thema Mobilität ging. Das war eine ganz natürliche Entwicklung für uns, denn unsere Arbeit in den Jahren zuvor hatte uns eines gelehrt: Den Körper so einzusetzen, wie die Natur es vorgesehen hat – was kaum jemand, nicht einmal Profisportler tun –, ist der Schlüssel nicht nur zu größerer sportlicher Leistungsfähigkeit, sondern auch zu einem besseren Leben. Wir konnten das in unserer täglichen Arbeit beobachten: Während wir beide Familienleben und Job unter einen Hut bekom-

men mussten, begannen wir nebenbei im Fitnessbereich zu arbeiten und veranstalteten zunächst Workouts im CrossFit-Stil in unserem Hinterhof in San Francisco und eröffneten später eine CrossFit-Filiale in der Stadt. Dabei wurde uns eines bewusst: Egal, ob die Leute sich im Gym abrackerten, ohne Fortschritte zu sehen, oder in Kellys Physiotherapie mit hartnäckigen Schmerzen oder Verletzungen auf dem Tisch lagen, stets bremste sie ein fehlendes Verständnis dafür aus, wie sie ihren Körper korrekt bewegen mussten – in Kombination mit einem Nichtbeachten der grundlegenden Mobilität. Viele hatten zudem ungesunde Strategien entwickelt, mit ihren vollgepackten Terminkalendern umzugehen. Tagsüber putschten sie sich mit Koffein auf, nur um sich abends mit Alkohol oder Schlafmitteln wieder zu beruhigen. Es dauerte nicht lange, bis wir unsere eigentlichen Jobs an den Nagel hängten und uns auch aus dem Studio rausnahmen, um uns auf etwas zu konzentrieren, das die Fitnesswelt bis dato überhaupt nicht berücksichtigt hatte: Bewegungsgesundheit.

Als wir 2010 damit begannen, unsere MobilityWOD-Videos zu veröffentlichen, hätten wir nicht geahnt, damit eine Revolution loszutreten. Innerhalb kürzester Zeit wurde der Begriff Mobility unter Sport- und Fitnessexperten zum regelrechten Modebegriff. Als unser Konzept immer bekannter wurde, erhielten wir plötzlich Anrufe von Menschen aus der ganzen Welt, die mehr darüber erfahren wollten. Aus MobilityWOD wurde wenig später unsere jetzige Firma The Ready State. Wir arbeiteten mit allen Bereichen des Militärs, NFL-, NBA-, MLB- und NHL-Spielern und -Trainern, Olympia- und Collegesportlern, Fortune-500-Unternehmen, Topmanagern und Tausenden anderen Menschen an Bewegung und Mobilität.

Doch man kann im Zusammenhang mit Mobilität gar nicht oft genug erwähnen, dass sie nicht nur Elitesportlern oder den oberen Zehntausend zu Höchstleistungen verhilft. Nein, sie verhilft ausnahmslos *jedem* zu Höchstleistungen – und wenn es nur bei einer Session *Minecraft* oder *Fortnite* ist, während man praktisch regungslos im Sessel sitzt. Die Techniken, mit denen sich die Mobilität maximieren lässt, sind für jedermann gleich. Es hat sich gezeigt: Was einen Spitzensportler über sich hinauswachsen lässt, macht auch Nichtsportler zu agilen, vitalen und schmerzfreien Menschen. Und das Tolle daran ist, dass du kein Sportler sein musst, um unsere Mobilitätstechniken in deinen Alltag einzubauen.

Denn bei diesen Techniken handelt es sich, wie gesagt, nicht um Übungen, wie du sie vielleicht aus dem Fitnessstraining kennst. Training ist wichtig für Herz und Lunge, für die Muskeln, deine Figur, deinen Seelenfrieden und Hunderte Dinge mehr. Wie du dir sicher denken kannst, sind wir große Fitnessbefürworter und raten dringend dazu, regelmäßig Sport zu treiben. Welchen, ist egal. Hauptsache, du tust etwas, das du liebst (oder zumindest magst). Das kann Pilates, Rafting, Laufen, Schwimmen, Zumba, Radfahren, CrossFit, Walking, Yoga, Gewichtheben sein – was auch immer. Wir sind völlig offen dafür, welche Art von körperlicher Betätigung die beste für dich ist. Für das Thema dieses Buchs – Mobilität – ist körperliches Training aber eine freiwillige Zusatzleistung. (Mehr zum Thema Training findest du auf Seite 316.) Keine der vorgenannten Aktivitäten kann Techniken ersetzen, die Muskulatur, Gewebe, Knochen und Gelenke mithilfe simpler und doch grundlegender Bewegungen beanspruchen. Und sie können auch jene Techniken nicht ersetzen, die diese Bewegungen unterstützen. Wie viel du schläfst, beeinflusst beispielsweise, wie viel Schmerz du spürst und demzufolge, wie viel du dich tagsüber bewegst. Wie du in diesem Buch lernen wirst, hängt alles miteinander zusammen.

Du hast vermutlich schon davon gehört, dass häufiges und langes Sitzen zu allerlei Problemen und schlimmstenfalls zu einem frühen Tod führt. Aus diesem Fakt ist allerdings irgendwie die Vorstellung erwachsen, es genüge, sich eine Stunde lang auf dem Peloton-Bike das Herz rauszu trampeln, und das Problem mit dem Sitzen sei damit erledigt. Toll, wenn du regelmäßig trainierst! Doch das ist nicht dasselbe, wie deinen Körper den gesamten Tag über auf gesunde Art zu bewegen, für die er geschaffen wurde. Bewegung bedeutet, den Körper durch Gehen, Beugen, Kriechen, Gewichtsverlagerung, Strecken, Drücken, Ziehen und sogar Zappeln in Schwung zu bringen. Es handelt sich dabei um eine Kombination aus funktionellen Bewegungen, die alles – von den Gelenken bis zum Verdauungstrakt – gut in Schuss hält. Wir alle bewegen uns täglich auf die eine oder andere Weise, aber die meisten Menschen bewegen sich einfach nicht genug – und nicht so, wie sie sollten.

Tatsächlich sind wir von unserem Hirn abwärts dafür geschaffen, uns zu bewegen. Und das nicht immer aus den Gründen, die dir vielleicht in den

Sinn kommen. Es ist umfassend belegt, dass wir die Fähigkeit zum Umhergehen entwickelt haben, weil sie unseren Vorfahren ermöglichte, zu jagen und zu sammeln. Unsere Nahrungsversorgung war somit abhängig von Bewegung (und ist es bis heute, wenn wir das Aufstehen von der Couch und den Weg zum Kühlschrank mitzählen). Auch andere lebenswichtige Prozesse erfordern Bewegung. Wir müssen gehen, weil dadurch alles in unserem Körper im Fluss bleibt. So versorgen wir unser gesamtes Gewebe mit Nährstoffen und entstauen den Körper, indem wir ihn stimulieren, Abfallstoffe abzubauen. Wir sind außerdem darauf programmiert, ständig Kontakt zum Boden zu haben. Frühe Menschen saßen und schiefen auf dem Boden und verrichteten dort sogar ihre Notdurft. In vielen Kulturen ist das heute noch immer so, was zum Teil erklären könnte, warum die Menschen dort im hohen Alter noch deutlich aktiver sind als der Durchschnittsamerikaner oder warum wir hier im Westen häufiger unter Gelenkschmerzen leiden und uns sogar Gelenkprothesen einsetzen lassen müssen.

Das soll nicht heißen, dass wir fortan alle zum Abendessen auf dem Fußboden sitzen oder auf unsere modernen Toiletten verzichten müssen. Wir dürfen nicht zu träumerisch auf unser altsteinzeitliches Ich zurückblicken, denn es war rein gar nichts romantisch in jener Zeit, als man schon an einem vereiterten Zahn sterben konnte. Dennoch würde uns allen ein wenig »Renaturierung« des Körpers nicht schaden. Der Begriff Renaturierung stammt aus dem Naturschutz und bezeichnet im Allgemeinen die »Wiederherstellung und den Schutz natürlicher Prozesse«. Wie jedes Ökosystem ist auch unser Körper von Geburt an so geschaffen, dass er optimal funktioniert. Alles in diesem Buch ist darauf ausgerichtet, diesen natürlichen Normalzustand wiederherzustellen. Renaturierung also.

Dass wir dies benötigen, ist eindeutig und wohldokumentiert. Wir sind eine Gesellschaft, die zum Fitnessstudio mit dem Auto fährt, sich Einkäufe anliefern lässt und mehr Zeit vor dem Bildschirm verbringt, als Steve Jobs und Bill Gates sich in ihren wildesten Träumen hätten vorstellen können. Wir stimulieren unsere Körper nicht mit dem Gewicht dieser Einkäufe, was Knochen und Gewebe kräftigen würde, sondern zwingen unsere Wirbelsäule, Schultern, Hüften und Knie stundenlang in unnatürliche Positionen. Noch mal: Wir sind dazu geschaffen, uns auf eine bestimmte Art zu bewegen. Bewegen wir uns anders, ist das, als würde ein Flugzeug auf der Auto-

bahn fahren: Es funktioniert, ist aber nicht sonderlich effizient. Sobald das Flugzeug aber in den Himmel abhebt – der Ort, für den es gebaut wurde –, wird es rasend schnell aufsteigen.

73 Prozent der Erwachsenen in den Vereinigten Staaten sind übergewichtig, so die Centers for Disease Control and Prevention, eine Behörde des US-Gesundheitsministeriums. Und hier noch eine weitere große Zahl: Dem Health Policy Institute der Georgetown University zufolge berichten 65 Millionen Amerikaner, in jüngerer Vergangenheit über Rückenschmerzen geklagt zu haben, und 16 Millionen Erwachsene leiden unter chronischen Rückenschmerzen. Und nun das: Das Global Wellness Institute schätzt, dass die Fitnessbranche ganze 868 Milliarden Dollar umsetzt, und Daten zeigen, dass wir mehr denn je trainieren. Wie passt das zusammen? Wenn so viele Menschen ihr Geld in Fitnessstudiomitgliedschaften, Yoga- und Spinningkurse, Laufschuhe und so weiter investieren, warum leidet unser gesamtes Land dann unter Übergewicht und Schmerzen? Wir sind fatter, kranker, weniger fit, leiden häufiger unter Schmerzen und lassen uns öfter künstliche Gelenke einsetzen ... und die Liste mit Problemen ist noch viel länger.

Einen Teil der Schuld trägt unserer Meinung nach die Fitnessbranche selbst mit ihren teils überwältigenden Botschaften. Wenn man nicht sonderlich sportlich ist oder unter körperlichen Einschränkungen leidet, dann können die Empfehlungen der Experten leicht abschrecken. Viele Menschen tun am Ende gar nichts, weil sie im Glauben, das Richtige zu tun, gleich voll ins Training einsteigen, obwohl sie auf eine solche Belastung überhaupt nicht vorbereitet sind und sich deshalb verletzen oder schnell die Lust verlieren und aufgeben. Wir können mit Freude berichten, dass Fitnesstrainer im ganzen Land ihren Klienten inzwischen die Mobilitätsübungen vermitteln, die wir bekannt gemacht haben, um deren Körper auf das eigentliche Training vorzubereiten, wodurch dieses leichterfällt und mehr Spaß macht. Doch viele Hobbyathleten, die wirklich leidenschaftlich trainieren, und sogar Spitzensportler haben noch immer nicht verstanden, dass Fitsein mehr bedeutet als harte Gym- oder Laufeinheiten. Um herauszufinden, wie gut die eigene Fitnessroutine wirklich ist, sollten Läufer mal einen Spinningkurs besuchen, Schwimmer beim Pilates vorbeischaun,

CrossFitter sich am Yoga versuchen – und umgekehrt. Wie gut kannst du dich in den verschiedenen Disziplinen bewegen? Wenn du so hyperspezialisiert bist, dass du umkippst, wenn man dir eine Hantel reicht und dich bittet, einen Ausfallschritt zu machen, dann ist deine Fitness nicht wirklich funktionell. Und ist es nicht das, was wir alle wollen: So gut funktionieren, dass wir all das tun können, was wir tun wollen und müssen?

Wir benötigen eindeutig einen anderen Fitnessansatz. Und wir glauben, dieser Ansatz ist es, dir das Rüstzeug an die Hand zu geben, deine elementare Bewegungsgesundheit selbstständig pflegen und aufrechterhalten zu können, indem du eine Reihe verschiedener Techniken ausführst, die sich gegenseitig ergänzen. Dieses Programm ist sozusagen dein »Basislager«, von dem aus du jeden noch so hohen Gipfel erklimmen kannst – egal, ob du für einen 10-Kilometer-Lauf oder einen Marathon trainieren oder ein fremdes Land mit dem Rad durchqueren willst oder ob deine »Gipfel« regelmäßige Wandertouren an den Wochenenden oder morgendliche Spaziergänge durch die Nachbarschaft sind. Was dein Ziel auch ist – und wenn es nur lautet, deinen täglichen Verpflichtungen ohne körperliche Schmerzen nachzukommen –, hier ist von heute an künftig dein Ausgangspunkt. Die Mobilität, die du dir jetzt aneignest, wird dir das Leben in späteren Jahren erleichtern.

In den vergangenen zehn Jahren haben wir Tausende Menschen die Routinen aus diesem Buch absolvieren lassen und fantastische Ergebnisse dabei gesehen. Was wir auf diesen Seiten propagieren, sind außerdem keine Lippenbekenntnisse. Wir wenden unsere zehn Techniken selbst an. Da wir seit Jahren in der Branche arbeiten, haben wir Zugriff auf jedes Hilfsmittel, jeden Trainingsplan und jede Ausrüstung und hoch entwickelte Fitnesstechnologie, die man sich nur vorstellen kann. Wir können die erfolgreichsten und berühmtesten Sportler der Welt anrufen und um Rat bitten. Kurzum: Wir können so richtig aus dem Vollen schöpfen. Zuallererst führen wir aber stets die Techniken in diesem Buch aus, und das jeden Tag. Sie sind unser Startpunkt und wenn unser Leben mal chaotisch wird – was bei zwei normalen Menschen mit zwei Vollzeitjobs und zwei Kindern ehrlicherweise ziemlich häufig der Fall ist –, dann sind diese Techniken auch das Einzige, was wir an Sport machen. Manchmal ist alles, was wir tun, auf dem Boden sitzen und fernsehen (lies weiter, um zu erfahren, wie diese scheinbar pas-

sive Tätigkeit deine Mobilität verbessert), drei Portionen Gemüse essen und anschließend zu Bett gehen und ausreichend schlafen.

Was wir damit sagen wollen: Wir sind nicht perfekt und erwarten es auch nicht von dir. Dieses Credo ist Teil unseres Programms. Alles auf den folgenden Seiten ist für jedermann machbar, du musst dafür nicht ins Fitnessstudio gehen und es gibt viele verschiedene Methoden, es umzusetzen (die wir dir im Abschnitt *Praktische Umsetzung im Alltag* ab Seite 302 aufzeigen). Wir wollen aber auch ehrlich zu dir sein: Du wirst dafür ein wenig Zeit investieren müssen. (Es genügt leider nicht, nur das Buch zu lesen. Die positiven Ergebnisse dieses Programms werden nicht auf magische Weise von selbst eintreten.) Lasse dir von niemandem einreden, für deine Gesundheit zu sorgen, würde keine Mühe erfordern. Denn das tut es. Doch als zwei viel beschäftigte Menschen, die diese Techniken täglich anwenden, können wir dir versichern, dass das zeitliche Investment angemessen und umsetzbar ist – insbesondere, wenn es dir gelingt, Familie, Freunde und sogar Teile deiner Gemeinde als Kontrollinstanz und moralische Unterstützer einzubeziehen.

Was du auch tust, in diesem Buch geht es darum, ein bewusstes Leben zu führen, statt krampfhaft zu versuchen, unrealistische Standards zu erreichen. Unser Ziel lautet schlicht, dich öfter vom Sessel hochzubekommen. Nimm dir ein paar Minuten und versuche, auf einem Bein zu stehen, um deine Balance zu schulen. (Was willst du auch sonst tun, während du dir die Zähne putzt?) Ergänze deinen Abendbrotteller um ein wenig gebratenen Brokkoli. Verwende eine Augenmaske, um besser zu schlafen. Gehe öfter zu Fuß. Setze dich beim Fernsehen auf den Boden. Mache deine Hüften, Schultern und Wirbelsäule beweglicher. Und wenn du all diese Dinge eine Zeit lang vernachlässigt hast, dann beginne einfach wieder von Neuem damit. Lasse sie stets dein Fundament sein, deinen Prüfstein für lebenslanges Wohlbefinden. Und gleite mit ihrer Hilfe so leichtfüßig durchs Leben, dass du das Gefühl hast, du seist zum Bewegen geboren. Denn genau das bist du!

Elf Dinge, die du aus diesem Buch mitnehmen wirst

- Ein Verständnis davon, wie sich der Bewegungsumfang und die Körperhaltung auf Gesundheit, Bewegungsqualität und das Auftreten (oder Nichtauftreten) von Schmerzen auswirken.
- Messbare und wiederholbare Diagnostik, die dir einzuschätzen hilft, wie dein derzeitiger Istzustand ist, wo du hinmusst und wie du dorthin kommst.
- Mobilitätstechniken, um Steifheit zu reduzieren und Schmerzen zu lösen.
- Einen Einblick, wie häufig du sitzt, stehst und gehst – und warum das eine Rolle spielt.
- Ideen, wie du deine Umgebung so arrangieren kannst, dass dir das Umsetzen gesunder Angewohnheiten leichterfällt.
- Strategien für besseren Schlaf.
- Einfache Methoden, wie du deine Ernährung um mehr Mikronährstoffe und Proteine ergänzt, plus Tipps, auf welche Lebensmittel du besser verzichtest, auch wenn du glaubst, sie seien gesund.
- Informationen, wie du mithilfe der Atmung deine Mobilität und dein allgemeines Wohlbefinden verbessern und Stress abbauen kannst.
- Ein Erste-Hilfe-Set für Probleme im Weichteilgewebe. Was solltest du tun, wenn mal etwas wehtut?
- Detailliertes Wissen zur grundlegenden Selbstpflege.
- Eine Reihe von Techniken und Fähigkeiten, die deine Gesundheit verbessern und deinen Körper widerstandsfähiger machen.