

Körperliche und geistige Beweglichkeit – eine Einheit

Aus der Sicht eines an eigener Fitness und Bewegung Interessierten und aus der Sicht eines Neurologen hat mich das Konzept von SanoGym überzeugt. Warum?

Täglich sehe ich eine Vielzahl von Menschen jugendlichen bis fortgeschrittenen Lebensalters, die mit schmerzhaften Muskelverspannungen, Kopf- / Rückenschmerzen und Haltungsproblemen in die Klinik kommen. Viele haben bereits eine Odyssee von Arztkontakten, diagnostischen Verfahren und medikamentösen Behandlungsversuchen hinter sich, andere leiden still im Alltag vor sich hin, bis irgendetwas im Umfeld aus den Fugen gerät und die Schmerzen unerträglich werden. Die Einen haben eine bewegungsarme Vergangenheit, Andere haben sich beim Krafttraining übernommen oder erwarten von sich unrealistische Leistungen. Bei einigen Menschen werden die Haltungs- und Schmerzprobleme durch eine Erkrankung ausgelöst, eine MS, ein Parkinson-Syndrom, eine Polyneuropathie oder eine Operation.

Gemeinsam haben alle, dass unser Bewegungskonzept und unsere Eigenwahrnehmung durcheinander gerät. Je länger ein solcher Zustand mit Schonfehlhaltung und -bewegung anhält, desto mehr verlieren wir unsere ursprünglichen Bewegungsmuster, Selbstkontrolle und Regeneration. Wir bekommen Schlafstörungen, haben eine geringere Ausdauer und verhalten uns anders: Wir ziehen uns zurück, fixieren uns auf unsere Beschwerden, verlieren den Überblick über unser Leben und unsere Ziele. Leider trifft dies auf eine traditionell in den westlichen Industrieländern verbreitete fatale Lebenseinstellung, nämlich die Erwartung, dass eine Veränderung, Wohlbefinden und Fitness von außen kommen und als Dienstleistung erkaufte werden können. Etwas muss mit mir geschehen, gemacht werden, ich bediene mich eines Dank des medizinischen Fortschritts verfügbaren Hilfsmittels, einer Tablette oder einer Maßnahme und alles wird wieder gut – und zwar sofort. Das Ergebnis dieser Haltung kann nur Unzufriedenheit sein, mit sich selbst und anderen.

Denn das, was uns verändert, kann nur aus uns selbst kommen. Niemand kann uns leben. Erforderlich ist also eine andere Einstellung zu unserem Leben und uns selbst, ein Perspektivenwandel. Und wir alle müssen uns für ein Ziel entscheiden, das wir verfolgen. Entweder wollen wir im Alltag fit und ausdauernd sein, unsere Arbeit effizienter bewerkstelligen, oder wir wollen eine bestimmte sportliche Leistung erbringen, wenn wir an einer Krankheit leiden unseren Bewegungsumfang verbessern, in Zusammenhang mit einer Operation unseren Körper trainieren, oder mehrere Ziele gemeinsam verfolgen. Der Weg zu unserem Ziel braucht naturgemäß Zeit und deshalb Geduld und stetige Übung. Unsere innere Haltung und Vorstellung von unserem Bewegungsziel ist unsere Stütze. Wenn ich nicht genau weiß, wo meine Tasse Tee steht und wie ich sie benutze, werde ich nicht daraus trinken können. Deshalb muss ich meinen Körper besser kennen und verstehen lernen, um die Kontrolle über ihn zu verbessern. Und dafür brauche ich unter den oben genannten Umständen Anregungen und ein Feedback. Dies kann ich nur von einem Menschen erwarten, der mich beobachtet, meine Schwachpunkte analysiert und mir diese praktisch vermitteln kann.

Während in üblichen Fitnessseinrichtungen Geräte, oft mit mechanisch vorgegebenem Bewegungsumfang, bereitgestellt werden, ein in der Regel laues „Personal-Training“ angeboten wird, oder Kurse als Massenveranstaltung abgehalten werden, ist das Personal-Training und das Kurskonzept von SanoGym gut durchdacht und auf die individuelle Situation ausgerichtet.

Das Entscheidende ist für mich die Wahrnehmung und Analyse meiner eigenen Bewegungsprobleme, die daraus folgende gezielte Beratung und das daraus abgeleitete entsprechende Training. Wichtiger als die Möglichkeit, eine Vielzahl von Geräten benutzen zu können, also durch Geräte fit zu werden, ist die Vermittlung von Eigeninitiative und der Ansatz des funktionellen Trainings, um die gesamte motorische Steuerung und Bewegungskette, Koordination und Haltungskontrolle zu fördern und ein effektives Krafttraining darauf abzustimmen. Innovativ ist für mich die Synthese aus

sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, Yoga, Pilates, Krafttraining und physiotherapeutischer medizinischer Erfahrung.

In dieser Hinsicht habe ich durch mein Training bei SanoGym in nur wenigen Trainingsterminen (bisher 13) erheblich profitiert, viel über mich selbst gelernt und zahlreiche Anregungen bekommen.

SanoGym verwendet aus meiner Sicht sehr sinnvolle und ganz unterschiedliche Trainingsmethoden, bei denen man unter Anleitung eine hohe Eigeninitiative zur Aktivierung des Bewegungssystems entfalten muss. Unterstützend wird ein seitenalternierendes Vibrationstraining mit der Galileo-Plattform zum Muskelaufbau und zur raschen Regeneration zwischen Trainingseinheiten eingesetzt. Dieses ursprünglich für die ESA entwickelte System (Projekt Mars-Expedition) ist sehr wirkungsvoll. Ich setze es auch in der Klinik bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen ein. Bei SanoGym werden Patienten, u.a. mit Multipler Sklerose, Parkinson-Syndrom, Polyneuropathien oder Wirbelsäulenproblemen trainiert. Besonders unterstützenswert finde ich auch hier die Sichtweise eines sportlichen Trainings aus der individuellen Lebenssituation heraus, das die Eigenverantwortlichkeit voraussetzt, anstelle einer passiv absolvierten „Krankengymnastik“. Ohne die Selbstverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit geht gar nichts. Das ist Thema bei allen meinen Visiten in der Klinik. Dabei geht SanoGym unkonventionelle Wege und setzt z.B. bei Patienten mit Multipler Sklerose und Parkinson-Syndrom wirkungsvoll Training auf einer Slackline ein.

Ohne eine sinnvolle Ernährung sind die Ergebnisse des Trainings, vor allem im Leistungsbereich, dürftig. Ich bin deshalb davon begeistert, dass bei SanoGym eine Beratung hinsichtlich natürlicher und gesunder Ernährung Teil des Personal Trainings ist, und zwar nicht die übliche kommerzielle und passive Ausrichtung, sondern wiederum auf das persönliche Verständnis und die Eigeninitiative ausgerichtet.

Sehr innovativ und extrem modern finde ich den Ansatz von SanoGym, sportliches Training in Zeiteinheiten von 12 Minuten in den betrieblichen Alltag von Firmen zu integrieren. SanoGym ist hier mit einigen großen Betrieben bei der praktischen Umsetzung. Immer mehr Menschen arbeiten konzentriert unter immer höheren Leistungsanforderungen über viele Stunden an spezifischen Arbeitsplätzen in monotoner Körperhaltung. Viele leiden unter den hiermit assoziierten Beschwerden und es ist inzwischen in den Führungsebenen längst erkannt, dass Kreativität, Effektivität, Produktivität und Gesundheit unter diesen Umständen leiden. Wenig zweckdienlich ist hier die Möglichkeit einer Raucherpause. Eine nur kurze Trainingseinheit von 12 Minuten zwei mal pro Person und Woche – wiederum unter persönlicher Anleitung eines Trainers, der auf die individuelle Situation und das spezifische sportliche Leistungsprofil eingeht, kann den Arbeitsalltag nachhaltig verändern, zur Entspannung beitragen, Konzentration und Aufmerksamkeit fördern. Letzteres kann nur zur Kundenzufriedenheit führen. Auf jeden Fall ist dieses Konzept aus ärztlicher Sicht sehr unterstützenswert.

Dr. GP Huss
Facharzt für Neurologie