



Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter August 2015

Erdung, Teil 2

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Erdung und Bewegung

Im letzten Newsletter wurde bereits das Thema „Erdung“ in Zusammenhang mit der Verdauung angesprochen. Wenn der Körper nicht gut geerdet ist, kann dies vielfältige nachteilige Auswirkungen auf die Verdauung, die Regenerationsfähigkeit und das innere Gleichgewicht haben. Mangelnde Erdung äußert sich zudem oft in der Unfähigkeit, längere Zeit ohne Nahrung in einem angenehmen Körpergefühl zu bleiben. Zyklen ohne Nahrung sind aber für die Regeneration unseres Körpers von entscheidender Bedeutung. Sie verbessern die Assimilation der Nahrung deutlich und damit wird der Nahrungsbedarf auf natürliche Weise geringer, wenn wir gesunden Hunger zulassen können. Wer sich Erdung vor allem über Nahrung holen muss, gerät somit in einen ungünstigen Kreislauf: Er hat häufig Hunger, der unangenehm ist, muss deshalb oft essen, wodurch aber die Verdauungsorgane und die Leber nicht ausreichend Zeit zur Regeneration haben, was wiederum häufigeres Essen notwendig macht, weil die Nahrung nicht gut assimiliert wird. Aus diesen Gründen ist es sinnvoll, die energetische Qualität von Erdung unabhängig von Nahrung so im Körper zu verankern, dass man auch auf angenehme Weise längere Zeit ohne Essen auskommt.

Bewegung und Energiekultivierung

Grundsätzlich brauchen wir Bewegung, um Regeneration im Körper anzuregen. Langes Sitzen ohne Bewegungspausen ist für den Körper ausgesprochen ungünstig, wie im Newsletter vom Juni ausführlich dargelegt wurde. Der Körper belebt und regeneriert sich, wenn er immer wieder den Anreiz verspürt, auf Kräfte zu reagieren, die auf ihn einwirken. Diesen Aspekt der Körperschulung nennt man Propriozeption und die wohl wichtigste Kraft

des propriozeptiven Trainings ist die Schwerkraft. Wenn uns über lange Zeit Stühle einen Großteil der Arbeit mit der Schwerkraft abnehmen, schlafen regenerative Funktionen des Körpers ein, es gibt ungünstige Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel und den Stoffwechsel generell. Regelmäßige Bewegungspausen, in denen man zumindest 1 bis 2 Minuten aufsteht und ein paar Schritte geht oder sich im Stehen etwas streckt, sind eine sehr wichtige Basis für die Gesundheitserhaltung bei sitzender beruflicher Tätigkeit.

Die Bedeutung der Propriozeption erklärt auch, warum Training an den meisten Fitnessgeräten wenig Sinn macht. Alle Geräte, die Bewegungen und damit Muskelaktivität isolieren und keine Anforderungen an Koordination, Bewegungsgefühl und Gleichgewicht stellen, bauen lediglich „tote“ Kraft auf, die kaum Bezug zur Gesundheit hat, kaum etwas für gesünderes Bindegewebe, elastischere Faszien, höhere Knochendichte und Regenerationsfähigkeit des Körpers bewirkt. Man kann mit einem solchen Training vielleicht den gestylten Körpern der Hochglanz-Magazine nacheifern, nachhaltige Gesundheit fördert man damit aber nicht.

Sinnvolles Krafttraining

Glücklicherweise gibt es inzwischen eine Fülle an Angeboten, um gesundheitsförderliches Krafttraining zu lernen. Alle Arten des Trainings, die den Körper vielseitig stimulieren und gleichzeitig Anforderungen an Kraft, Koordination und Bewegungsgefühl stellen, können Vitalität und Erdung fördern. Ob Kettlebell-Training oder die vielfältigen Übungen, bei denen man das eigene Körpergewicht auf anspruchsvolle Weise zu bewegen lernt – zum Gerätepark im Fitnessstudio gibt es viele sinnvolle Alternativen. Ein Übungsprogramm sollte herausfordernd sein, Spaß machen und die richtige Balance der Intensität finden. Der Körper braucht Anreize des Trainings, wird aber erst stärker in der Pause nach dem Training. Krafttraining sollte prinzipiell niemals mit Muskelkater von einer vorherigen Belastung durchgeführt werden, weil man den Körper auf diese Weise übertrainiert, was ihn schwächt und die Lebensenergie der Nieren verschleudert.

Sinnvolles Ausdauertraining

Lange Zeit galt extensives Ausdauertraining als besonders gesund – eine Idee, die vom Erfinder des Gesundheitsjoggings, dem deutschen Arzt Ernst van Aaken, begründet wurde. Diese Sichtweise besteht nicht mehr uneingeschränkt. Gerade Laufen ist aufgrund der geringen muskulären Belastung eine Sportart, bei der man sehr leicht in ein Übertraining des Herz-Kreislauf-Systems geraten kann. Zu intensives oder zu umfangreiches Lauftraining führt zu einer erhöhten Produktion an freien Radikalen im Stoffwechsel. Intensiv trainierende Läufer haben ein erhöhtes Risiko, an Herzmuskelentzündungen zu erkranken. Außerdem kann die klassische Lauftechnik mit einem Aufsetzen des Mittelfußes Knie- und Hüftgelenke und die Wirbelsäule übermäßig belasten.

Barfußlaufen oder Laufen mit der Ballentechnik, bei der das Körpergewicht so auf dem Fußballen aufgefangen wird, dass ein weiches Nachgeben des

Fußgelenks möglich ist, können das Verletzungsrisiko der Gelenke durch Lauftraining deutlich reduzieren. Diverse Barfußschuhe wie *Leguanos* oder Zehenschuhe sind für diesen Zweck sinnvoll, weil die üblichen Laufschuhe mit dicken Sohlen für Dämpfung des Fußaufsetzens sorgen sollen, damit aber für eine Ballenlauftechnik ungeeignet sind. Lauftraining sollte auch von kleinen Abschnitten des Rückwärtslaufens oder Rückwärtsgehens begleitet sein, weil dadurch andere Trainingsreize für die stützenden Muskeln der Gelenke gesetzt werden.

Mit Ausdauertraining sollte in jedem Fall ausgesetzt werden, wenn akute Infektionen, auch bei nur sehr leichten Symptomen, vorliegen. Viele Ausdauersportler haben ehrgeizige Vorgaben für ihr Training, wenn sie für einen Marathon, Triathlon, ein Radrennen oder andere Wettkämpfe trainieren, und ein mental vorgegebenes Soll in Bezug auf absolvierte Trainingskilometer kann der Gesundheit sehr abträglich sein, wenn der Körper Erholung braucht.

Übungssysteme für Lebensenergie

Yoga, Qigong, Taiji und andere Praktiken, die darauf abzielen, Körper und Lebensenergie in Harmonie zu bringen, können dagegen gesundheitlich enorm wertvoll sein. Von sehr sportlich veranlagten Menschen werden solche Methoden manchmal unterschätzt, weil sie oft unspektakulär aussehen und auch nicht unbedingt zu einem Körperbau führen, der dem westlichen Klischee von Kraft oder Fitness entspricht. Aber Fitness ohne Kultivierung von Lebensenergie bleibt unvollständig und fördert nicht unbedingt die Gesundheit. In der taoistischen Definition von Kraft im Körper wird zwischen äußerer und innerer Kraft unterschieden. *Äußere Kraft* entspricht den athletischen Fähigkeiten von Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer, wie man sie in den meisten Sportarten benötigt. *Innere Kraft* bedeutet, einen freien Fluss von Qi zu erleben, gesunde Erdung, Ausgeglichenheit und auf dieser Basis Kraft und Ausdauer, die realen Lebensanforderungen entsprechen.

Ein Taiji-Meister wird mit vierzig Jahren im Vergleich zu einem vierzigjährigen Marathonläufer, oberflächlich betrachtet, als weniger ausdauernd erscheinen. Doch die Art der Ausdauer, die der Taiji-Meister hat, erlaubt es ihm, das tägliche Leben mit allen körperlichen und emotionalen Herausforderungen entspannt zu meistern und sich so zu regenerieren, dass seine innere Kraft wächst. Mit fünfundachtzig Jahren würde er dann vielleicht auch den ehemaligen Marathonläufer im Laufen abhängen, der möglicherweise inzwischen Arthrose in den Knien hat und wesentlich schneller gealtert ist.

Ich habe auch von Meistern des Qigong und Taiji gelernt, die nicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden konnten, auch wenn viel größere und in athletischer Hinsicht viel stärkere jüngere Kampfsportler mit aller Macht versuchten, sie zu schieben, zu stoßen oder auf eine andere Art aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die jungen Kampfsportler konnten vielleicht beeindruckende Gewichte beim Bankdrücken stemmen, ihren Körper effektiv in Balance halten konnten sie nicht und deswegen war die perfekte Balance eines kleinen Taiji-Meisters für sie ein unlösbares Problem. Innere Kraft verbindet den Körper zu einer energetischen Einheit und lehrt ihn, ökonomisch zu funktionieren. Sie wird auch im Alter nicht weniger. Ich werde jetzt, als

Fünfundvierzigjähriger, nicht mehr an meine besten Zeiten im Laufen und Triathlon anknüpfen können, zwei Sportarten, die ich in meiner Jugend intensiv betrieben habe. Kein Training kann mir diese Art äußere Kraft verleihen, die ich in jüngeren Jahren hatte. Aber meine innere Kraft ist sehr viel stärker als zu meinen sportlichsten Zeiten in meiner Jugend und wird in zwanzig Jahren noch einmal sehr viel stärker sein als jetzt.

Doch wie wäre es, wenn innere und äußere Kraft gemeinsam kultiviert werden könnten? Wenn wir also einen kraftvollen Fluss von Lebensenergie, Kraft und Ausdauer gemeinsam entwickelten, ohne endlos viele Übungsprogramme absolvieren zu müssen? Mit dieser Möglichkeit wird sich der nächste Newsletter befassen.

Mit herzlichem Gruß,
Christian Dittrich-Opitz

<http://www.befreite-ernaehrung.de>