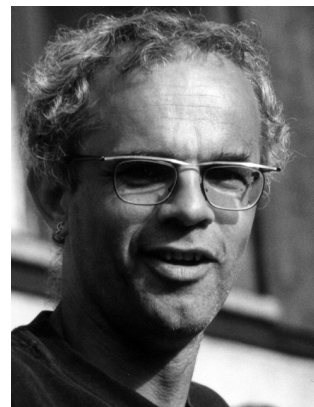


Michael Meurer

ist Diplom-Sportlehrer, „Feldenkrais“-ler, Bildungsreferent bei einer Sportorganisation und seit langem in der Männerbewegung engagiert. Er kennt aus jahrelanger beruflicher Erfahrung die Vielfalt, die sich für Jungen und Männer - auch für eine Identitätsbildung jenseits von Leistung und Kampf - in und mit dem Sport realisieren lässt. Mit den „MännerKörpereien“ gibt es einen Mix aus Fragen der Leser und „Erwähnenswertem“ des Autors rund um die Themen Sport, Gesundheit und gesunde Bewegung.



Füße und Saufen - oder: Was haben Laufen und Schultern miteinander zu tun?

Und noch einmal geht es um das Laufen und die Füße, aber auch um das Trinken, es gibt eine Mini-Feldenkrais-Lektion (die für alle **Sinn**-voll ist – ob sie nur vor dem PC oder sich anderweitig bewegen) und eine Antwort auf die Frage von Christian S., die alle diese Dinge miteinander verknüpft. Vorab: Wie ist es mit dem Sporttreiben in den letzten Wochen gelaufen? Ich hoffe, es hat „königlichen“ Spass gemacht!

Zur Erinnerung

Es macht keinen Sinn, sich zur Bewegung zu peitschen; es wird sich an der Lust zur Bewegung nur etwas verändern, wenn Ihr sanft mit Euch umgeht [1]. Die Versuchung, den „Harten“ zu markieren, ist verführerisch groß, aber Untersuchungen bei den immer beliebteren Marathons haben ergeben, dass 80 % der zu Behandelnden während dieser Läufe Männer sind, die **zu** schnell, **zu** intensiv in den Trainingsprozess eingestiegen sind und sich so Herzschäden und andere gesundheitliche Beeinträchtigungen zugezogen haben.

Wie immer beginnt das Problem im Kopf: Die Fehler der meisten Männer beim (Wieder-)Einstieg in diesen Laufsport ist, sich mit der Forderung „Das muss ich! Das will ich!“ – oder abwertend mit einem „Ich kann das eh nicht“ oder „Ich bin zu schwer...“ – den Zugang zum Spaß an der Bewegung zu zerstören. Wenn das **WOLLEN** irgendeinen überlegenen Lösungsansatz irgendeines Problems hätte, würden wir keine Rückenschmerzen haben **WOLLEN** und sie wären verschwunden. Das wär's, oder?

Die Frage

Christian S. fragt in einer Mail an, was er machen könne, um eine Verhärtung im unteren Wadenbereich zu vermeiden, die bei dreibisviermaligem Laufen pro Woche entstanden sei, seit er „... auf Vorfußlauf“ umgestellt und wahrscheinlich nicht richtig umtrainiert“ habe.

Solcherart Probleme werden häufig beschrieben, und was ich vor dem Hintergrund der Feldenkrais-Methode häufig wahrnehme: die vermutliche Ursache liegt bei den Personen als Idee „irgendwie“ vor. Diese Ahnung eines „Irgendwie“ liegt am autonomen Nervensystem, das alle (Bewegungs-)Prozesse verarbeitet und im Gehirn abgespeichert. Christians eigene Beobachtung wäre mein erster Ansatz, um die Lösung des Problems zu finden: wahrscheinlich war die Umstellung auf einen anderen Laufstil nicht sinnvoll, gemessen an seinem seinerzeitigen psychischen, physischen oder anatomischen Ausgangspunkt. Das Nervensystem hat wahrscheinlich sehr schnell rückgemeldet, dass sich der neue Laufstil sehr „merkwürdig“ anfühlte, es sich nicht mehr so locker lief, hinterher größere Müdigkeit zu beobachten war und die Lust zu laufen über einen Zeitraum x abnahm. Wir sind aber gewohnt, es **trotzdem** zu machen, und das ist dann genau die Schwelle, wo ein Problem entstehen kann. Und glaubt mir: jedes Problem ist höchst individuell, weil jeder Körper im Detail anders „gestrickt“ ist. Viele Ärzte und Physiotherapeuten gehen zu schnell weg von der Problem-**beschreibung** und geben eine Lösung, ihre



Lösung vor. Nicht jeder kann, wie Christian, das Problem differenziert beschreiben: Wann taucht es auf? Wie lange bleibt es?

Ich lege Euch einige Überlegungen dar, und Ihr entscheidet: Das verstehe ich, dem kann ich folgen, erscheint mir logisch. Oder: Nein, das ist für mich Humbug. Was ich sagen will: Für ein Problem gibt es **viele** Lösungsmöglichkeiten. Gesundheitsbildung ist wie ein Schachspiel: ein erster Zug ermöglicht dem Gegenspieler mehrere Antworten, dieser gibt dann wiederum ein Vielfaches an Rück-Antworten...

Der Fuß

Der Cromagnon als **Vorläufer** des homo sapiens geht bzw. läuft seit 40.000 Jahren – und außer in den letzten 100 Jahren gab es nie Laufschuhe, schon gar nicht Luftkissen, pronierte, supa coole outdoor-Exemplare mit Streetware-Look und abriebfester Sohle. Es wurde barfuß gelaufen. Die etwa 26 Knochen, an die zwanzig Gelenke, Dutzende von Sehnen und mehrere Bänder wurden bestenfalls mit tierischer Lederhaut umhüllt.

Das Gehirn hat sich mit dem Großhirn im jetzigen Umfang entwickelt, um u.a. den Prozess des Gleichgewichtes beim aufrechten Gang zu organisieren. Bei einer Schuhgröße von 43 ist der Fuß ca. 190 Quadratzentimeter groß. Diese Fläche trägt ein Gewicht zwischen 60 und 100 Kilogramm, d.h.: pro cm² werden zwischen 150g und 300g Gewicht auf den Boden abgeleitet – soviel, als würdet Ihr zwei Tafeln Schokolade auf dem Zeigefingernagel balancieren.

Schuhkauf

Neulich im Sportgeschäft beim Sportschuhkauf... die Qual der Wahl: mit oder ohne Streifen, mit oder ohne Tier, die Fersen luft-, gel- oder wassergepolstert, Lauf- oder Sportschuh, indoor oder outdoor – was macht da Sinn für den normalen Sportsmann?

Persönlicher Rückblick: In den Zeiten, als ich pro Woche zwischen 60 und 100 Kilometern gelaufen bin, hatte ich neben Spikes maximal zwei Paar Sportschuhe, davon ein Paar ausschließlich für's Laufen. Was heißt das für den normalen Sportsmann? Zum (Wieder-)Einstieg reicht ein Allround-Schuh für verschiedene Freizeitsportmöglichkeiten zu einem Preis von ca. 50-100 Euro völlig aus. Mit dem könnt Ihr in der Halle mal Federball spielen, den Ball auf der Wiese im Urlaub kicken – oder eben ab und an laufen.

Ich habe mir mal die einschlägigen **Laufzeitschriften** gekauft und finde, sie geben einen Anhaltspunkt, an dem Ihr Euch (beim Kauf) orientieren könnt. Dagegen begründet die bekannteste Männer-Gesundheits-Fitness-Zeitschrift keine Entscheidungs- und Kaufhilfe – übrigens mit Argumenten, die für mich nicht mehr schlüssig sind.

Einige Geschäfte tauschen Schuhe sogar noch nach ein oder zwei Wochen um, wenn sie sich wider Erwarten nicht gut tragen; der praktische Test muss ja beweisen, ob die Schuhe zu mir und meinen Füßen passen. Sinnvolle Kriterien für den Kauf: Platz für die Zehen, die

Seiten und Fersen müssen ausreichend Halt haben – je passgenauer der Schuh und je weniger Gewicht, um so besser. Drei Zentimeter dicke Sohlen aber sind aus meiner Sicht völlig unsinnig, weil dann überhaupt kein Bodenkontakt mehr spürbar ist und sich dadurch kein **sinniger** Laufstil entwickeln kann! Ganz gut dagegen sind Schuhe mit angeschnittenen, runden Fersen, weil sie dem natürlichen Bewegungsablauf am ehesten entgegen kommen – mit der Ferse aufsetzen und über den Ballen abrollen.



Die Idee der Sportschuhfabrikanten, eine Pronations- oder Supinationsunterstützung einzubauen, wird anatomisch begründet, nützt aber mehr dem Geschäft als dem laufenden Individuum. Die Idee ist, Laufschuhe für die bei Männern relativ häufig auftretende O-Beine so zu konstruieren, dass die Außenseiten der Füße erhöht werden, um die O-Beine „zu beseitigen“. X- und O-Beine haben sich aber über viele Jahre entwickelt und machen Sinn innerhalb des individuellen Bewegungsablaufes. Jedoch: Einzig der Wille „Ich muss so oder so laufen“ oder gar eine Manipulation durch Einlagen führen in die Sackgasse, weil die Ursachen der O- und X-Beine nicht „berücksichtigt“ werden, sondern nur die biomechanisch günstigste Funktion als Bewegungsideal herangezogen wird. Und wer bewegt sich schon biomechanisch ideal? Niemand! Das plötzliche „Einüben“ eines neuen Bewegungsablaufes, die Veränderung der Fußstellung und damit des Systems „Boden – Fußgelenke – Unterschenkel – Hüfte – Wirbelsäule – Kopf“, ist für den Körper ein außerordentliches Ereignis.

Lösungsmöglichkeiten

Die Füße sind, wie erwähnt, für „Gleichgewicht halten“ und „Abrollen“ konstruiert. Die ideale Bewegung beginnt mit dem Fersenaufsatz, verlagert sich über den Außenrist (= die Außenseite des Fußes) zu den Zehen, mit dem Schwerpunkt großer Zeh. Da es das Ziel ist, vorwärts zu kommen, wird versucht, den nach vorne schwingenden Fuß möglichst weit vor den Körperschwerpunkt zu bekommen und das bedeutet notwendiger Weise, die fersengesteuerte Bewegung zu initiieren. Das ist meine Begründung; die

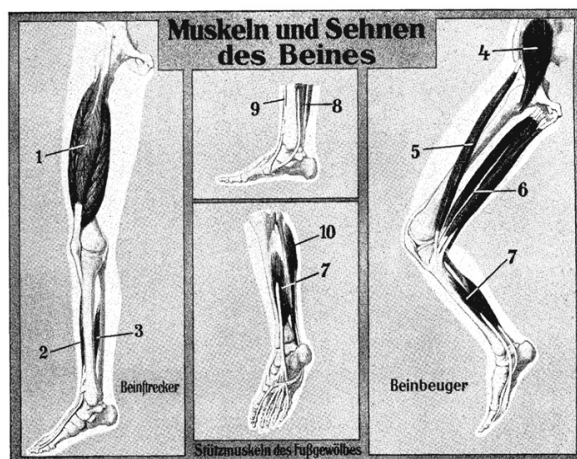
wissenschaftlich (?) hergeleiteten Analysen der Herren Professoren sind natürlich viel beeindruckender – aber auch besser für Euch? DAS Kriterium für jeden einzelnen Bewegler ist meiner Meinung die ganz subjektive Beantwortung der Frage: Fühlt sich das gut an? Das Kriterium sollte nicht sein: Ich *muss auf diese oder jene Weise* laufen, und dann *muss* es sich einfach gut anfühlen. – Noch weitere Lösungsmöglichkeiten, die Christian und Leidensgenossen in ihren Entscheidungsprozess einbeziehen können:

► Wenn der Vorlaufstil (= als erstes setzen Zehen und Ballen auf) angenehm ist, dann kann er weiter gelaufen werden. Vielleicht zwischen durch den vorherigen Stil praktizieren und überprüfen: Wann bin ich muskulär weniger ermüdet? Es kann sogar Sinn machen, beide „Stile“ zu praktizieren, denn sie haben auch etwas mit der Laufgeschwindigkeit zu tun!

► Vielleicht macht es Sinn, einmal 2 Wochen lang mit anderen Schuhen zu laufen und zu beobachten, ob und wie sich der Schmerzpunkt verändert oder bestehen bleibt;

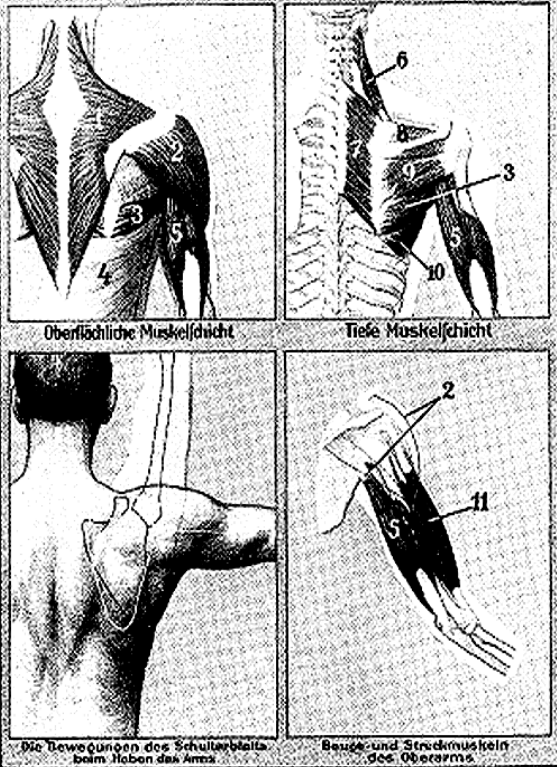
► Oder es liegt am Übergang Muskel – Sehne, und dann wäre es eine Frage von Dehnung und Massage. Diese Übergangsstelle ist der neuralgische Punkt eines Trainings, weil der Muskel schneller an Umfang wächst als die Sehne, die den Muskel an den Knochen „fixiert“. Wäre dieses die Ursache des Problems, wäre eine Zeit lang die Reduzierung des Trainingsumfanges notwendig, bei gleichzeitig intensiver Dehnung der Beinrückseite. Der Regenerierungseffekt könnte nach Beendigung des Trainings durch das Einreiben mit einem Eisdwürfel im Übergang Wadenmuskulatur/Achillessehne unterstützt werden. Der Sinn dieser Behandlung ist, zunächst eine Gefäßverengung herbeizuführen, die nach ca. 5 Minuten ein vermehrte Durchblutung zur Folge hat. Diese Durchblutung erleichtert den Abtransport von Schlackenstoffen aus dem behandelten Muskel-Sehnen-Komplex.

► Es könnte aber auch an einer Unterversorgung mit Flüssigkeit liegen, weshalb ich nun einen kleinen Exkurs über den Gebrauch von Wasser einschiebe.



1. Tiefbäugiger Streckmuskel, 2. Zehenstrecker, 3. Großzehnenstrecker, 4. Leisten-Darmbeinmuskel, 5. Schenkelmuskel, 6. Gruppe der Beuger des Oberschenfels, 7. Zehenbeuger, 8. Hinterer Schienbeinmuskel, 9. Sehne des vorderen Schienbeinmuskels, 10. Wadenbeinmuskel.

Muskulatur des Schultergürtels



1. Trapeziusmuskel, 2. Deltamuskeln, 3. Großer runder Muskel, 4. Zweiter Rückenmuskel, 5. Dreieckiger Brustmuskel, 6. Schulterblattheber, 7. Rautenmuskel, 8. Oberer Rückenmuskel, 9. Unterer Rückenmuskel, 10. Sägmuskel, 11. Bizeps.

Über das Saufen an und für sich

Vor einem Jahr fiel mir ein Buch in die Hand, das sich mit dem Wasser im menschlichen Organismus beschäftigt [2]. Der Körper hat ein sehr ausdifferenziertes System entwickelt, das Wasser im Körper zu verteilen. Zuerst wird immer das Gehirn mit Wasser versorgt. Das bedeutet für alle anderen Körperteile, erst in zweiter oder späterer Rangfolge zu stehen. Das erste Durstgefühl tritt auf, wenn ein bis eineinhalb Liter Wassermangel im Körper „veraltet“ werden muß! Das bedeutet: saufen, saufen und nochmals saufen. Und zwar Wasser, *Leitungsheimer Spätlese* oder *Kraneberger*. Nicht gemeint sind Mineralwasser, Apfelsaftschorle oder Tee. Und schon gar nicht Kaffee! Denn Kaffee und auch Grüner Tee sind **Entwässerungswerke** allererster Güte! Genaue Werte habe ich bisher nicht gefunden, aber die Faustregel lautet: pro Tasse Kaffee ca. einen halben Liter Wasser! Die gute Bar in Italien stellt neben einen Espresso (0,04 ml) häufig ein Glas Wasser (0,2 l), also die 5-fache Menge der zugeführten heißen Flüssigkeit! Muskelkrämpfe

Schreibt, wenn Ihr Fragen habt zu Bewegung, Sport, Gesundheit, Wohlbefinden... Antworten und weitere Themen demnächst an dieser Stelle.

Michael Meurer • Fax 05232. 929063
Leopoldshöher Str. 77, 32791 Pottenhausen
michael.meurer.dapottenhausen@t-online.de

sind garantiert, wenn Ihr vor dem Laufen – weil müde – schnell noch einen Kaffee schlürfen würdet ... Ich kenne viele Menschen, die von sich sagen, dass sie nicht viel Wasser trinken können. Ihr könnt auch hier ein Experiment machen: Trinkt eine Woche lang ausschließlich Mineralwasser, trinkt eine Woche ausschließlich Leitungswasser und protokolliert jeweils die Mengen unter der Maßgabe, dass es Wasser immer in unmittelbarer Reichweite gibt. Beobachtet die Farbe und den Geruch Eures Urins! Riecht der Urin, stimmt etwas nicht! Zeruya SHALEV hat es in *Liebesleben* präzise beschrieben: „... und hörte das Plätschern, und der Raum füllte sich mit scharfem, abstoßendem Uringeschmack, ... und ich dachte, jemand müsste ihm sagen, dass er mehr Wasser trinken soll, das ist wirklich nicht gesund, so ein Urin ...“ [3].

Die Schultern und der Zusammenhang mit dem Laufen

Eine „Lektion“ in der Feldenkrais-Arbeit erarbeitet immer den Zusammenhang einer Bewegung – sie schreibt nicht vor, was gefühlt werden soll. Es geht dabei nicht um Suggestion, sondern um Ausführungs- und Beobachtungshinweise, es geht um das **Wie**. Die Bewegungen sollen sehr, **sehr** langsam ausgeführt werden – so langsam, dass die folgende Aufgabe (hier aus einem Komplex herausgegriffen) etwa 15 Minuten (!) braucht [1; 4]:

Legt Euch als erstes auf die Seite. Oberkörper zu Oberschenkel, Oberschenkel zu Unterschenkel, Unterschenkel zu Fuß bilden jeweils einen rechten Winkel. Der Kopf ist auf einem Handtuch gelegt, sodass er angenehm aufliegt. Der oben liegende Arm wird mit der Hand so auf den Boden aufgestützt, dass die Fingerspitzen in Richtung Brustkorb/Nase zeigen, Schulter, Ellbogen und Hand haben ebenfalls mehr oder weniger rechte Winkel zu einander. Der untere Arm liegt unter dem Kopf oder hinter dem Rücken. Wichtig: Die Ausgangsposition muss angenehm sein!

Die folgenden Bewegungen sind äußerst langsam auszuführen und jedes Mal, wenn am Ausgangspunkt angekommen, unbedingt eine kleine Pause von 3 Sekunden machen. Dies hat den Sinn, dem Nervensystem Ruhe zu geben, um dann erneut die Bewegung zu machen – mit vollem Bewusstsein. Nur eine Bewegung, die langsam und mit möglichst wenig Kraft durch-

geführt wird, kann in ihrer Ausführung differenziert werden. – Es geht los:

- *Vom Ausgangspunkt nur die Schulter in Richtung Kopf (=oben) bewegen und den Weg wieder zurück. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Vom Ausgangspunkt nur die Schulter in Richtung Füße (= unten) und den Weg wieder zurück. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Beide Bewegungsrichtungen miteinander verbinden, Ausführung wie oben. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Wie oben, nur den Weg nach vorn (da wo die Nase ist). Zurück zum Ausgangspunkt. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Den Weg nach hinten nehmen, sonst wie oben. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Den Vor- und Rückweg miteinander verbinden, sonst wie oben. Pause. 3-4 Mal. Größere Pause.*
- *Große Pause auf dem Rücken.*
- *Noch einmal die verschiedenen Bewegungsrichtungen erforschen: Was kann ich jetzt beobachten? Welche Richtung ist leichter, gerader, ...?*
- *Große Pause auf dem Rücken.*
- *Um den Ausgangspunkt (= Mittelpunkt, = Kreuzungspunkt der senkrechten und waagerechten Linie) kleine, dann größer werdende Kreise ziehen – aber nur soweit und so lange es leicht und angenehm ist.*
- *Große Pause auf dem Rücken.*
- *Die gleiche Sequenz auf der anderen Seite wiederholen.*
- *Große Pause auf dem Rücken.*
- *Langsam aufstehen und beobachten: Wie stehe ich? Wie steht mein Kopf? Wie hängen meine Arme? Was macht mein Rücken?*

Bei der nächsten PC-Arbeit, beim nächsten Lauf oder einfach so: Lenkt Eure Aufmerksamkeit für einen Moment darauf, wie und wo die Schultern sind. Wie bewegen sie sich? Oder auch nicht? Nichts verändern, nichts denken, nur beobachten und hinspüren. Alles so sein lassen, wie es sich (nicht) bewegt – nicht wie Ihr glaubt, dass sich alles bewegen sollte!

Ich wünsche Euch eine schöne Zeit!
Ciao belli!

Michael da Pottenhausen

Anmerkungen

- [1] Jack HEGGIE [1992]: Besser Laufen. Das 30-Tage-Programm. Reinbek: Rowohlt
[2] Faridun BATMANGHELEJ [2002]: Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch. VAK Verlags GmbH
[3] Zeruya SHALEV [2001]: Liebesleben. Berliner Taschenbuchverlag • Carmen THOMAS [1999]: Ein ganz besonderer Saft: Urin. München: Piper
[4] Für Abonnenten des *Switchboard* mache ich das Angebot, diese „Lektion“ (ca. 30 Min.) zu besprechen und auf eine CD zu brennen. Preisidee: 5 € + Versand. Ist das ein Angebot?

Die Abbildungen zur Muskulatur wurden dem Buch „Sport und Körper“ von Dr. Wilhelm HAGEN (Hg. v. Deutschen Hygienemuseum, 1925) entnommen.