



August 2007 2,20 €

Österreich 2,55 € Schweiz 4,40 €  
BeNeLux 2,65 € Frankreich 3,10 €  
Griechenland 3,50 € Italien 3,10 €  
Spanien 3,10 € Portugal (cont.) 3,10 €  
Slowenien 3,50 € / 838,74 SIT

# vital

## Homöopathie im Urlaub

Naturmedizin für die  
Reiseapotheke.  
Hilfe bei den  
häufigsten  
Beschwerden

## So kommen Sie ans Ziel!

Durch Beharrlichkeit Ideen  
und Träume verwirklichen

## Die neuen Schönheits-Pillen

Gegen Falten, Cellulite,  
trockene Haut: Was können  
sie wirklich?

## Mehr Ausstrahlung durch Venus-Workout

10 Fitness-Übungen für  
weibliche Power, Balance  
und Selbstbewusstsein

## Wie intelligent ist Ihr Körper?

- Die heilende Kraft  
unserer Motorik
- Wie Körper und Psyche  
zusammenarbeiten
- Mit Body Intelligence gegen  
Stress, Unruhe, Ängste

\* Nr. 1 im Genre-Ranking der LeadAwards 2007

Deutschlands bestes Fitness- und Gesundheits-Magazin!\*

# gesundheit



## Wie intelligent ist Ihr Körper?

Wenn er könnte, wie er wollte, würde er sich **positiv bewegen** und uns damit glücklich und gesund machen. So geht's!

**D**ie Handflächen zum Himmel, den Blick geradeaus, den Körper aufrichten, als würden Sie von einem unsichtbaren Faden gezogen, die Schultern entspannt. Versuchen Sie bitte, sich in dieser Haltung klein, ängstlich und schlecht zu fühlen. Geht nicht? Nun krümmen Sie den Rücken, blicken zu Boden und runzeln die Stirn. Sind Sie jetzt in der Lage, Stolz und Glück zu empfinden? Nein.

Das **Signal**  
„Ich bin angespannt“  
fördert die Ausschüttung von Stresshormonen. Und bremst Glücks- und Wachstumshormone.

Unser Körper ist nämlich intelligenter als unser Verstand. Er weiß, welches Gefühl zu welcher Körperhaltung passt – und lässt sich nicht täuschen. Mehr noch: Der Körper entscheidet über

Ihre Emotionen und Ihre körperliche und psychische Gesundheit.

Eigentlich dachten wir, die Dinge laufen so: Wir wachen z. B. schlechtgelaunt auf – und schleppen uns mit hängenden Schultern und gerunzelter Stirn durch den Tag. Man weiß auch: Halten psychische Belastungen (private Probleme, Verstimmungen, Stress, z. B. im Job) dauerhaft an, „somatisieren“ sie sich. Das heißt, sie drücken sich über den Körper aus. „Das ist mir auf den Magen geschlagen“

oder „Das geht mir an die Nieren“ sind nur zwei von vielen sinnfälligen Umschreibungen, die im Kern bereits die Lösung enthalten. Krieg deine Probleme auf die Reihe – dann haben sie keinen Grund mehr, sich körperlich bemerkbar zu machen. Logisch. Vielfach wissenschaftlich bestätigt und in psychosomatischen Kliniken angewandt. Aber, und das ist eine richtig gute Nachricht: Auch umgekehrt wird ein Schuh draus! Der Körper kann die Psyche buchstäblich bewegen und nachhaltig beeinflussen – positiv wie negativ.

### Die neue Mobilität: sich positiv bewegen

„Über Gesten und Veränderungen von Haltungen und Spannungsmustern der willkürlichen und unwillkürlichen Muskulatur, der Faszien und Gelenke, wird die emotionale Befindlichkeit geprägt. Sie kann daher von dort aus auch gezielt verändert werden“, so Prof. Dr. Gerald Hüther, der die Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen leitet. Denn: „Weil der Körper ursprünglich so eng mit dem Gehirn und allem, was dort geschah, verbunden war, bietet er einen besonders leichten Zugang zu den im Gehirn abgespeicherten Sinneseindrücken, den Gefühlen, den unbewusst gesteuerten →

Verhaltensmustern und nicht zuletzt zu den frühen Erinnerungen.“

Wie das im Einzelnen funktioniert, ist eine ziemlich komplizierte Angelegenheit: Das Gehirn ist mit dem Körper über seine „effferenten“ und „afferenten“ Nervenbahnen und über den Blutkreislauf verbunden. Will das Gehirn den Körper zu einer Reaktion bringen, schickt es seine Helfershelfer in Form von Signalstoffen über die Nervenzellfortsätze oder über die Blutzirkulation zu den Zielzellen. Und umgekehrt: Der Körper bewegt sich – die Nervenimpulse setzen Signalstoffe frei und diese docken an den entsprechenden Schlüsseln im Gehirn, den Rezeptoren, an.

Der entscheidende Punkt: Je öfter ein Signalstoff „oben“ ankommt, desto stärker werden Zellen und Enzyme beeinflusst, bestimmte Leistungen stärker zu erbringen, andere zu verringern. Zum Beispiel: Signalisiert der Körper durch eine angespannte Haltung dem Gehirn „Ich bin angespannt“, verringern sich die Glücks- und Wachstumshormone, die Stresshormone nehmen zu.

### Eine verkrampfte Haltung bedeutet Gefahr

Aber woher „weiß“ das Gehirn, dass eine Körperhaltung „angespannt“ ist? Aus seinem ererbten Gen-Schatz. Denn der enthält das Wissen aus 100000 Jahren: Bei Angst oder Unbehagen fällt der Körper in eine Angststarre, die auf frühere Zeiten zurückzuführen ist, als ein stilles Ausharren auch gleichzeitig eine Lebensversicherung war, so das Ergebnis jüngster Forschungen an der Federal University of Rio de Janeiro.

Durch diese Reaktion blieb man von einem drohenden Angreifer – Mammut von links! – unbemerkt. Studienleiterin Eliane Volchan: „Bei drohenden Stimuli löst das Gehirn Nervenimpulse aus, die sofort einen Bewegungsstopp einleiten.“ Und das funktioniert noch heute: Die Forscher zeigten 48 Probanden Fotos von verstümmelten Körpern und verletzten Personen. Allein das Betrachten löste eine Angststarre aus: Der Blick wird starr, die



Tut das gut! Eine alltagstaugliche Variante der Lifting-Übung (siehe rechts unten)

Muskeln versteifen sich, die Kontrolle über die Körperfunktionen lässt nach, Fäuste ballen sich, die Stirn ist gerunzelt, die Haltung gekrümmt.

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie sitzen am Computer, den Zeitdruck und den Chef im Nacken – der Blick wird starr, der Nacken versteift, der Rücken ist krumm, die Stirn gerunzelt. Klar, dass das Gehirn registriert: Gefahr im Verzug, Stresshormone ankurbeln! „Behalten Sie diese Haltung bei, verlängern Sie die Refraktärzeit im Körper und speichern die negativen Emotionen“, erklärt Dr. Maja Storch von der Universität Zürich. Zusammen mit Hüther und Benita Cantieni hat sie das Phänomen in einem Buch be-

schrieben („Embodiment“, Huber, 163 Seiten, 26,95 Euro\*). Auf Dauer schwächen wir so das Abwehrsystem des Körpers, Organe und Muskulatur. Denn je einseitiger die Haltung, desto punktueller konzentriert sich die Körperwärme nur noch auf bestimmte Muskelgruppen und Körperstellen und vernachlässigt andere. Zum Beispiel: Ein krummer Rücken bedeutet einen Energiestau im Organismus, der Zahnneknirschen, Bronchialasthma und Nierenkrankheiten hervorrufen kann.

Mit der Technik des „Basis-Embodiment“ steuern Sie wirkungsvoll gegen: Füße in eine leichte V-Stellung bringen, das Becken aufrichten, die Wirbelsäule Wirbel um Wirbel aufspannen, den Bauchnabel →

\* Im Buchhandel oder zu bestellen über:  
 info@vitaldirekt-shop.de oder  
 Tel. 0 18 05/15 70 00 (vitaldirekt, 14 Cent/Min.)

# Fünf Übungen, die Sie glücklich und gesünder machen



## **Basisübung: Mein Gehirn lernt neue Verbindungen**

Wählen Sie Musik aus, die Sie innerlich berührt – mal gefühlvolle, romantische und an einem anderen Tag mitreißende, temperamentvolle (z. B. von Rossini). Suchen Sie sich einen ungestörten Platz und fangen Sie an, sich zur Musik zu bewegen. Je kleiner und feiner die Bewegungen, desto besser. Achten Sie unbedingt darauf, dass sich auch der Kiefer bewegt, das ist bei allen Trainingselementen der positiven Bewegungen wesentlich. Wenn Sie spüren, dass die Musik und Ihre Bewegungen übereinstimmen, dann lassen Sie vor Ihrem inneren Auge schöne Bilder entstehen. Erinnern Sie sich an Situationen, die Ihnen Freude bereitet haben, die Sie stolz gemacht haben, in denen Sie sich absolut wohl gefühlt haben.



## **Die Ich-Bewegung: Ich bin ich!**

Suchen Sie eine Musik mit starkem Rhythmus aus (z. B. Märsche, „Auf in den Kampf, Torero!“, Rock 'n' Roll) und gehen Sie dann durch den Raum, herzhaft und mit festem Tritt. Die Arme unterstützen diese Kraftbewegung, und nach wenigen Schritten spüren Sie, wie Energie in Ihnen hochsteigt. Nutzen Sie den Rhythmus der Musik und lassen Sie Ihr Auftreten immer entschlossener werden. Atmen Sie dabei bewusst kräftig aus und denken oder sagen Sie zu sich selbst Sätze wie: „Ich bin ich – und das ist gut so! Ich liebe meine Stärken und meine Schwächen, meine Sehnsüchte und meine Verrücktheiten, meine Gedanken und Gefühle, und ich zeige mich so, wie ich bin – ohne Wenn und Aber!“



## **Die Ja-Bewegung: Dirigieren mit dem Vorsatz „Ja, ich mache es!“**

Dafür sollten Sie sich eine sehr bewegende, expressive Musik aussuchen, z. B. Rossini oder die Rolling Stones. Nun stellen Sie sich vor, Sie hätten ein Orchester vor sich und dirigierten es jetzt zu dieser Musik. Folgen Sie den unterschiedlichen Motiven der Musik – nachlassend, aufwattend, energisch – und setzen Sie sie um in Bewegung, lassen Sie den Kiefer mitmachen und versuchen Sie, mitzusingen oder zu summen. Auch Ihr Gesichtsausdruck verändert sich ständig, das kann man sich bei großen Dirigenten gut abgucken. Die Botschaft beim Dirigieren ist: „Ich nehme es in die Hand! Ich mache es! Ich bestimme!“ Die starken, beherzten Bewegungen unterstützen diese Gedanken und verbinden sich mit ihnen. Sie werden eins mit der Musik, Ihren Gedanken und Bewegungen. Hier finden bremsende, pessimistische Gedanken keinen Raum mehr, sie werden durch diese starke Verbindung schlicht verdrängt.



## **Ich lasse los: Der Schmetterling**

Die bisherigen Bewegungen haben Sie in eine wachsende Aktivität hineingeführt, in die aufsteigende „rote“ (Feuer-)Energie. Jetzt ändert sich die Richtung der Reise. Wir schaffen Raum für die absteigende „blaue“ Energie, für die Entspannung. „Lass doch mal los!“ – das haben Sie vielleicht schon oft gehört oder es zu sich selbst gesagt. Aber das Loslassen funktioniert eben nicht einfach als Folge unseres Willens. Wenn sich Spannungszustände im Körper eingenistet haben, kann auch das Loslassen nur gelingen, wenn es im Körper beginnt. Jedes Loslassen ist darum zuerst eine körperliche Aktivität – erst dann ist gedankliches Loslassen möglich. Ein wunderbares Loslassen gelingt mit der „Schmetterlings“-Bewegung: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine auf. Nun öffnen und schließen Sie die Beine im sanft wiegenden Rhythmus der Musik. Sie können auch mit den aufgestellten Beinen hin und her pendeln, von rechts nach links und wieder zurück. Nehmen Sie die Kieferbewegungen mit hinein in dieses Geschehen. Lassen Sie den Atem fließen und begleiten Sie diesen Bewegungsfluss mit Gedanken wie „Ich gebe mich diesen Bewegungen hin, werde eins mit ihnen. Ich muss mich jetzt nicht anstrengen. Hier erwartet niemand etwas von mir. Ich habe Zeit. Ich verpasse nichts. Ich genieße diesen Augenblick“. Wenn dieses Loslassen gelingt, dann schwinden sämtliche Stresszustände, körperlich und gedanklich.



## **Ich gebe ab und werde los: Lifting zur Gelassenheit**

Sie liegen gerade und entspannt auf dem Rücken, die Beine sind aufgestellt. Nun legen Sie die gefalteten Hände unter den Kopf und heben ihn an, die Hände unterstützen den Kopf dabei. Es soll ein ganz sanftes, außerordentlich langsames und kleines Anheben sein – nur wenige Zentimeter. Wesentlich ist dann das zeitlupehafte Absinken des Kopfes. So, als würde Ihr Kopf Millimeter für Millimeter in warmen, weichen Sand sinken – dabei entspannt sich alles um den Kopf herum, der Mund öffnet sich, und die Augen schließen sich, das Ausatmen zieht sich dahin. Wenn Sie mit dem „Lifting“ vertraut sind, dann führt diese minimale Bewegung direkt ins Innere. Belastende Gedanken lösen sich wie von allein auf, und eine tiefe Gelassenheit durchströmt Sie. Wenn Sie mögen, können Sie am Anfang Ihren Kopf von einer zweiten Person liften lassen, die wunderbaren Wirkungen dieser Bewegungen erschließen sich dann noch stärker. Deshalb gilt dieses Element (es gibt auch Arme-, Beine- und Beckenlifting) als das ideale Instrument zur Bearbeitung von Partnerschaftskonflikten. Wichtig: Nach einer gewissen Zeit (ca. zwei Wochen Training) erzielt man die gleichen Effekte, wenn man sich das Lifting nur vorstellt. Dadurch eröffnen sich ganz neue Möglichkeiten der Stressbewältigung – zu jeder Zeit, in jeder Situation.

leicht zum Brustbein hochziehen, Schlüsselbeine zart auseinanderdehnen. Und lächeln. Diese Haltung signalisiert dem Gehirn: „Alles im grünen Bereich. Du bist entspannt und heiter. Glückshormone, marsch!“ Auch dies ist auf unserer DNA kodiert – ab und an ließ man es auch 100000 v. Chr. locker angehen.

Als Kinder haben wir das positive Embodiment prima drauf. Hüpfen, springen, schaukeln, klettern – der kindliche Bewegungsdrang kennt wenig Grenzen, alles fließt und kommt ganz natürlich wieder in die aufrechte Grundposition zurück. Aber negative Erfahrungen in Schule und Familie sorgen schnell dafür, dass wir buchstäblich den Kopf einziehen.

### Der Körper lernt, auf „optimistisch“ zu schalten

Genau hier setzt auch das Training des Psychologen Peter Bergholz vom „Odenwaldprojekt“ an – und geht sogar darüber hinaus. Er hat die so genannten „positiven Bewegungen“ entwickelt: minimale Moves, die An- und Entspannung regulieren und das kindliche Körpergefühl zurückbringen.



**Peter Bergholz,**  
Psychologe  
und Bewegungs-  
Experte

### „Die eigene Kraft wieder spüren lernen“

Peter Bergholz hat die „positiven Bewegungen“ als Therapie entwickelt

#### VITAL: Werden mit dem Training auch Störungen gelindert?

**Bergholz:** Was Menschen mit Stress- und Angststörungen am wenigsten hilft, ist die üblicherweise verordnete oder antrainierte Ruhestellung – einer der großen Irrtümer im Umgang mit solchen Krisen. So hat autogenes Training nach meinen Erkenntnissen noch niemandem mit ernstesten Angstproblemen geholfen.

#### Was ist die Alternative zur üblichen Behandlung?

Ein wirkliches Loswerden von Spannungen ist nur möglich, wenn der Organismus zu seiner ursprünglichen inneren Dynamik zurückfindet, und dazu braucht er neue motorische Stimulation. Erst dann spüren wir wieder die eigene Kraft und kommen aus Stressspiralen, lähmenden Gedankenzirkeln, Müdigkeit und Erschöpfung heraus. Und finden neue Möglichkeiten, schwierige Situationen anders zu bewältigen, als körperlich zu verkrampfen.

#### Ist mit Risiken und Nebenwirkungen zu rechnen?

Das Training ist ein Gesundheitstraining und für jeden und jede geeignet. Unabhängig von Alter und persönlicher Fitness kann man ohne besondere Vorbereitung einfach loslegen, allein, mit der ganzen Familie oder in der Gruppe.

Die Übungen, „Rossini-Reisen“ genannt (siehe auch Seite 55), verknüpfen gleich drei für Körper und Psyche neue Erfahrungen: positive Bewegung plus therapeutische Musik plus Imagination. Peter Bergholz: „Die Musik weckt, befeuert und vertieft die Bewegungen. Das potenziert deren Wirkung und füllt den Körper mit neuen Rhythmen, Melodien und Pulsationen. Die Vorstellung individueller innerer Bilder löst zusätzlich positive Gefühle aus.“

Diese neuen Erfahrungen gehen ein ins Körpergedächtnis, mit jeder Wiederholung stärker. Erklärtes Ziel der Methode: die Prozesse so tief zu verankern, dass wir in allen Situationen auf sie zurückgreifen können. Der Psychologe empfiehlt, die in VITAL vorgestellten fünf Übungen zweibis dreimal wöchentlich auszuführen. Nach ca. 14 Tagen spüren Sie das „bewegende“ Ergebnis: Sie fühlen sich besser. \*

**Mehr Infos** zu Seminaren und CDs von Peter Bergholz: [www.rossini-reisen.de](http://www.rossini-reisen.de).  
• Basis-Embodiment: [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com) • Individuelles Embodiment bei Dr. Maja Storch im Institut für Selbstmanagement und Motivation: [www.ismz.ch](http://www.ismz.ch)

## So kommen

Sich strecken,  
recken, massieren,  
spüren: eine  
kleine Auswahl  
bewährter  
und neuer Körper-  
therapien