

Katy Bowman

DYNAMIC AGING

Aktiv und beweglich in jedem Alter!

Unter Mitarbeit von Joan Virginia Allen,
Shelah M. Wilgus, Lora Woods und Joyce Faber

Aus dem Amerikanischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

Hans-Nietsch-Verlag

© Hans-Nietsch-Verlag 2018

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose, Freiburg

Lektorat: Ute Orth, Freiburg

Korrekturat: Petra Westermann

Fotos: Shutterstock (Softulka, Rawpixel, Jacob Townsend, jwblinn, Monkey Business Images, Halfpoint, michaeljung), Unsplash (Zack Minor, Ceci Bravo, Jon Flobrant, Peter Danka)

Illustrationen: Evgennya Balchinova

Layout: Kurt Liebig

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss, unter Verwendung der Layout-Vorlage zur Buchreihe von Guter Punkt, München

Coverfoto: FatCamera/istockphoto

Druck: Finidr, Ltd., Český Těšín/Tschechien

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

79100 Freiburg

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-710-1 (Print)

ISBN 978-3-86264-808-5 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-806-1 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-807-8 (PDF)

Inhalt

Einführung	8
Unsere Füße: Die Basis für ein gesundes Leben	25
Für mehr Balance und Stabilität & gegen die Angst vor dem Stürzen ...	51
Starke Hüften und das Gleichgewicht	67
Gehen	87
Funktionelle Bewegungen im Alltag	103
Fit fürs Autofahren	131
Leben ist Bewegung!	149
Auf geht's!	157
Mehr Bewegung im Alltag – Wichtige Empfehlungen	157
Auf die Haltung achten	168
Aktiv und beweglich bleiben – Ein kleines Work-out für jeden Tag	170
Anhang	181
Alle Übungen auf einen Blick	181
Bezugsquellen	210
Literaturverzeichnis	211
Dank	212
Die Autorinnen	214
Anmerkungen	216
Register	218





Einführung

Als ich noch ein Kind war, fiel meiner Mutter auf, dass ich Neues oft „auf die harte Tour“ lernen musste. Mit dieser Umschreibung wollte sie zum Ausdruck bringen, dass ich mich nie auf das Wissen anderer verließ, sondern unbedingt meine eigenen Erfahrungen machen wollte. Glücklicherweise habe ich mir das mittlerweile abgewöhnt. Wenn ich heute jemandem begegne, der auf einem bestimmten Gebiet besonders erfahren ist, dann weiß ich seine Ratschläge zu schätzen. Besonders von den älteren Menschen in meinem Bekanntenkreis habe ich vor allem eines gelernt: wie wichtig es ist, gut für seinen Körper zu sorgen. Denn andernfalls stellen wir irgendwann mit Bedauern fest, dass wir einfach nicht mehr so beweglich sind, wie wir es uns wünschen.

Ich bin zwar erst 41 Jahre alt, aber in den vergangenen 22 Jahren hatte ich das Glück, körperlich viel mit Menschen zu arbeiten, die meist älter waren als ich. Und die meisten von ihnen bestätigen mir immer wieder eines: Als sie die Art und Weise kennenlernten, mit der ich an der Haltung und Beweglichkeit des Körpers arbeite, wünschten sie sich, all das schon mit zwanzig erfahren zu haben. Von ihnen habe ich gelernt, wie wichtig es ist, sich *jetzt*, in der Gegenwart, um die Beweglichkeit des Körpers von morgen zu kümmern. Aus diesem Grund habe ich beschlossen, dieses Buch zu schreiben.

Ich zeige Menschen neue Wege auf, wie sie ihren Körper besser bewegen können. Da ich das große Glück hatte, mit einigen meiner Klienten über Jahre hinweg zu arbeiten, konnte ich reichlich Material sammeln – über all das, was diese Menschen

in der Vergangenheit gemacht haben, welche Hobbys sie pflegten, welche Verletzungen sie hatten und wo sie heute stehen.

Ich habe mit jungen Leistungssportlern gearbeitet, mit Kindern, mit Schwangeren, Müttern nach der Entbindung und Frauen, die Brustkrebs überwunden haben. Darüber hinaus habe ich Kurse geleitet für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen, Beckenboden-Problemen und vor allem für Patienten mit Schmerzen in den Füßen. So konnte ich im Laufe der Zeit jede Menge wertvoller Informationen zusammentragen und so einen detaillierten Einblick in die Bewegungsgeschichte von Menschen gewinnen, die heute in ihren Siebzigern oder Achtzigern sind.

In diesem Buch werden Sie vier meiner Klientinnen kennenlernen: eine Anwältin, eine Tanztherapeutin und Krankenschwester, eine Lehrerin und Sozialarbeiterin und eine weit gereiste Grafikdesignerin (die schließlich auch die Gestaltung meines Buchs übernommen hat). All diese Frauen begannen mit mir zu arbeiten, als sie Ende sechzig bzw. Anfang siebzig waren. Sie gehörten zur großen Gruppe all derer, die sich vor gut zehn Jahren in meinem damals neuen Therapiezentrum angemeldet hatten. Diese vier Frauen besuchten über Jahre hinweg meine Kurse, manchmal sogar 2-mal am Tag, bis sie schließlich selbst zu Bewegungstherapeutinnen wurden.

Nun sind sie Mitte bis Ende siebzig (eine der Frauen ist während der Arbeit an diesem Buch sogar achtzig geworden) und gehören zu den wenigen Vertreterinnen ihrer Altersgruppe, die noch nicht in einem Pflegeheim leben. Sie sehen heute sogar jünger aus als vor einigen Jahren. Und sie bewegen sich „jünger“ als damals. Ich sage es meinen Klientinnen und Kli-

enten immer wieder: Es ist möglich, dass sie jünger aussehen, sich gesünder bewegen und fühlen können, wenn sie gesunde Bewegungsmuster einüben und sich regelmäßig bewegen. Aber ich bin natürlich erst 41. Wer nimmt es mir da schon ab, dass man auch mit sechzig oder siebzig die Beweglichkeit seines Körpers enorm verbessern kann? Daher habe ich Joan, Lora, Joyce und Shelah gebeten, Ihnen zu berichten, wie sie als „Golden Ager“ ihren Körper fitter und beweglicher gemacht und dadurch die innere Uhr ihres Körpers zurückgedreht haben. Mit ihren hilfreichen Tipps und Erfahrungen haben sie dieses Buch enorm bereichert. Lernen Sie vier starke, engagierte Frauen weit über siebzig kennen, die aktiv bleiben und es sich einfach gut gehen lassen.

Doch was bedeutet „Golden Ager“? Als die vier Damen ihre Mitarbeit an diesem Buch zusagten, meinten sie: *„Wir wollen nicht umschrieben werden mit Adjektiven wie ‚alt‘ oder gar als ‚Seniorinnen‘ bezeichnet werden. Und als Menschen ‚im besten Alter‘ schon gar nicht! Wir sehen uns eher als ‚Golden Agerinnen‘, als Menschen, die ihre besten Jahre aktiv genießen wollen.“* Ich stimmte dieser Wortwahl, die mittlerweile sogar wissenschaftlich erwiesen ist, von Herzen zu.

Natürlich verbessert Bewegung unsere Gesundheit, aber das vermögen auch Worte. Haben Sie je versucht, einen älteren Menschen pantomimisch darzustellen? Mit hängenden Schultern, schlurfend, eine Hand auf dem Rücken, die andere am Stock gestützt. Als biologische Wesen wird unser Verhalten ganz wesentlich von dem geprägt, was wir in unserem Umfeld wahrnehmen – wie unsere Eltern bzw. gleichaltrige Menschen sich bewegen. Und selbst all die kulturellen Normen, die über

den Fernseher in unsere Wohnzimmer flimmern, üben einen Einfluss auf uns aus. Die entscheidende Frage lautet: Wie bewegen sich andere Menschen? Wie beeinflusst unser Bild eines Menschen „über sechzig“ unsere Bewegungsfähigkeit, wenn wir selbst dieses Alter erreicht haben?

Eine wissenschaftliche Untersuchung konnte belegen, dass die positive oder negative Bestärkung von Alters-Stereotypen die Gehgeschwindigkeit der Probanden beeinflusst, dabei vor allem die Zeit, die sie zum Ausbalancieren benötigten. Und das bereits nach 30 Minuten, in denen sie diesen Stereotypen ausgesetzt waren. Haben die Forscher den Probanden dabei irgendwelche Zauberübungen beigebracht? Oder sie besondere Dehnübungen machen lassen? Nein. Sie haben ihnen lediglich ein halbstündiges Video mit subliminalen Botschaften gezeigt, die wir bewusst nicht wahrnehmen, die von unserem Unbewussten aber sehr wohl registriert werden. Der einen Gruppe zeigte man ein Video, in das Begriffe wie „senil, abhängig, krank“ eingeblendet wurden und der anderen ein Video mit Anreizen wie „weise, klug, versiert“. Ohne jegliche anschließende körperliche Übung zeigten die positiv bestärkten Probanden einen schnelleren und schwungvolleren Gang – ein Effekt, der sonst gewöhnlich erst nach mehrmonatigem Üben auftritt.¹ Ich kann Ihnen also folgende Botschaft mit auf den Weg geben: Worte haben eine tief greifende Wirkung. Üben Sie sich also darin, über sich selbst und die Menschen Ihrer Umgebung positive Dinge zu sagen. Und hier die gute Nachricht für alle, die ein regelmäßiges Bewegungstraining machen: Die Art und Weise, wie Sie sich jetzt bewegen (oder auch nicht), kann von Faktoren beeinflusst werden, die mit Ihrem Körper gar nichts zu tun haben.

Die menschliche Erfahrung wird von vielerlei Einflüssen geprägt, die auch bei ihrer wissenschaftlichen Erforschung berücksichtigt werden sollten. Unser natürliches Altern ist eine dieser Variablen. Dabei ist es allerdings schwierig, das reale physiologische Altern des Körpers von unseren jahrelangen Gewohnheiten zu trennen. Es ist ein großer Unterschied, ob wir lesen: „Ältere Erwachsene neigen zu Ballenzehen.“ oder: „Ältere Erwachsene, die lange Zeit zu enge Schuhe getragen haben, neigen zu Ballenzehen.“ Alter ist eine häufig gewählte Variable für wissenschaftliche Untersuchungen, weil sie uns so objektiv erscheint und viel einfacher zu erfassen ist als unsere jahrelang eingeübten Gewohnheitsmuster. Sie können mir problemlos Ihr genaues Alter nennen, aber es ist unwahrscheinlich, dass Sie mir exakt sagen können, wie viele Stunden Ihre Zehen im Laufe Ihres Lebens in zu schmales Schuhwerk gezwängt waren. Wir bekommen nicht direkt gesagt, dass unser Körper verfällt, weil er ein bestimmtes Alter erreicht hat. Dies suggeriert uns vor allem die Sprache der Forschung durch subliminale Vorstellungen, die wir unbewusst übernehmen. Natürlich werden unsere Zellen irgendwann aufhören, sich durch Teilung zu erneuern. Aber in diesem Buch geht es nicht um den unvermeidbaren Alterungsprozess unseres Körpers, sondern um den Unterschied zwischen diesem ganz natürlichen Vorgang und dem Verlust an Beweglichkeit, den wir selbst herbeiführen, weil wir durch ungesunde Bewegungsmuster Schwachstellen in unserem Körper erzeugen.

Darüber hinaus sehen wir uns in diesem Zusammenhang mit einem weiteren Problem konfrontiert: mit der erheblichen Einbuße an Körperkraft, die aber ebenso nichts mit unserem Alter zu tun hat, sondern mit dem bewegungsarmen

Lebensstil unserer westlichen Kultur. Wissenschaftler untersuchten 2015 die Griffstärke der „Millennials“ (von Menschen, die zwischen 1980 und 2000 zur Welt kamen) und verglichen sie mit den Messwerten derselben Altersgruppe aus dem Jahr 1985. Der Vergleich konnte belegen, dass die Kraft unserer Handmuskulatur stark nachgelassen hat.² Die Kinder von heute bewegen sich deutlich weniger, als wir es in unserer Kindheit getan haben. Und meine Großeltern meinen, ich hätte mich weit weniger bewegt als sie in ihren jungen Jahren. Wenn wir uns die Entwicklung der Menschheit auf einer Zeitachse ansehen, speziell den Zeitraum zwischen der jüngsten Phase technologischen Fortschritts und der noch nicht allzu weit zurückliegenden industriellen Revolution, so wird uns vermutlich auffallen, dass die Menschen sich im Durchschnitt mit jeder Generation immer weniger bewegen. Im Grunde ist das eine gute Nachricht, denn unsere Vorstellung, mit dem Altern komme unvermeidlich der körperliche Verfall, geht letztlich darauf zurück, dass wir einfach zu viel sitzen, wenn wir die Sechzig überschritten haben. Wir sind also *nicht zu alt*, sondern wir *bewegen uns einfach zu wenig*.

Mit dem *Dynamic Aging*-Trainingsprogramm können Sie das ändern! Dieses Buch sorgt für den gesunden Ausgleich zu einem sitzenden Lebensstil, damit Sie wieder beweglich werden und es auch bleiben. Doch hier geht es nicht darum, dass Sie anfangen zu walken. Das Buch soll Ihnen vielmehr zeigen, wie Sie wieder mehr Körperteile auf gesunde Weise bewegen können als bisher. Sie werden sehen: Dann verlangt Ihr Körper von selbst nach mehr. Die Übungen, die ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte, sollen Ihre ungesunden Bewegungsmuster verbessern.

Dabei geht es zum einen um eine bessere Ausrichtung des Körpers und zum anderen auch um neue Herausforderungen, damit Sie wieder all jene Bewegungen meistern können, die Sie sich möglicherweise schon lange abgewöhnt haben, ohne es zu merken. Wenn Sie Schritt für Schritt mehr Bewegung in Ihr Leben bringen, gehören schon bald auch jene Bewegungseinschränkungen der Vergangenheit an, die Sie Ihrem fortschreitenden Alter zugeschrieben haben, obwohl sie nur eine Folge langjährig eingeübter, unbewusster Bewegungsmuster sind.

Das *Dynamic Aging*-Trainingsprogramm wird begleitet von vier der aktivsten Golden Agerinnen, die ich kenne. Sie alle haben genauso angefangen, wie Sie es jetzt tun (nämlich bei den Füßen). Ich hoffe, Sie können von ihren Erfahrungen profitieren. Ich habe großen Gewinn daraus gezogen, Joan, Lora, Joyce und Shelah begleiten zu dürfen.

Und hier die Golden Agerinnen, die an diesem Buch mitgewirkt haben

JOAN

Im Alter von 71 Jahren wandte ich mich nach meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Anwältin an Katy Bowman, weil ich unter Beckenbodenschwäche sowie Gebärmuttersenkung, unter chronischer Verstopfung und Fußproblemen litt. Sie nahm sich viel Zeit, um sich ein genaues Bild von meiner körperlichen Konstitution zu machen. Und dann begann ich zu üben – Tag für Tag, was mein

Leben stark verändert hat. Heute bin ich 78. Meine chronische Verstopfung war drei Jahre nach Beginn der Übungen vollkommen verschwunden. Ich gehe täglich spazieren und schaffe es sogar wieder, Strecken zwischen fünf und fünfzehn Kilometern zu wandern. Mittlerweile mache ich das in Barfußschuhen mit Minusabsatz (siehe Bezugsquellen, Seite 210), ob ich nun im hügeligen Gelände rund um unsere Ranch unterwegs bin oder auf den Sandstränden an der nahe gelegenen Küste. Außerdem habe ich mir vorgenommen, alle Nationalparks zu durchwandern. Bislang habe ich 32 geschafft, allein sechs davon – in meinem 77. Lebensjahr – im letzten Sommer. Ich kann jetzt völlig schmerzfrei barfuß gehen. Ich kletterte sogar im Wald auf Bäume, was ich mich vor Katys Trainingsprogramm nie getraut hätte. Mit siebzig wartete ich wegen meiner Beckenbodenschwäche auf einen OP-Termin. Die OP war dann aber gar nicht mehr nötig.

Ich habe heute ein besseres Gleichgewichtsgefühl als je zuvor. Vor etwa zwei Jahren balancierte ich barfuß über einen Baumstamm, etwa zwei Meter unter mir der rauschende Fluss. Ich hätte nie geglaubt, dass ich so etwas kann – und schon gar nicht, dass ich das zum ersten Mal mit rund 77 Jahren machen könnte. Im selben Jahr (2015) marschierten die damals 78-jährige Joyce und ich insgesamt sechzehn Kilometer um den Dungeness Spit, eine Landzunge im Norden des Bundesstaates Washington, um uns den Leuchtturm von New Dungeness anzusehen. Meine körperliche Kraft und meine Ausdauer hatten sich bereits deutlich verbessert.

Das Aufgeben meiner ungesunden Bewegungsabläufe hat mein Leben komplett verändert. Heute bin ich selbst Trainerin für physiologische Bewegungsmuster, weil ich diese Erfahrung mit anderen teilen möchte.

JOYCE

Ich hatte vor 29 Jahren eine sehr schmerzhaft Knieverletzung. Damals hatte ich gerade meine mehr als zwanzigjährige Laufbahn als Lehrerin aufgegeben und machte meinen Master in Sozialpädagogik, als ich mir zu Hause beim Yoga ohne Aufwärmübungen den Meniskus verletzte. Aufwärmen ist wichtig, besonders wenn man beim Lernen oder Arbeiten viel sitzt. Die Verletzungen, die ich mir damals zugezogen habe – der Meniskus war im einen Knie gerissen und kurz darauf zog ich mir durch die erhöhte Belastung eine Läsion im anderen Knie zu – sind keine Seltenheit. Jahrelang versuchte ich, den Schmerz zu dämpfen und meine Mobilität wiederzuerlangen: Ich ging wenig zu Fuß, machte Tai-Chi und ein paar Dehnübungen aus dem Yoga, dazu nahm ich Schmerzmittel und ging einmal in der Woche zum Chiropraktiker bzw. zur Massage. Und doch schien es nur eine Lösung zu geben: die Operation. Doch dazu hatte ich keine Lust, weil sie wenig Chancen auf Heilung verhiess und allerlei Risiken barg. All das änderte sich, als ich 69 war.

Meine Chiropraktikerin meinte, sie würde mich nicht mehr behandeln, wenn ich keinen Muskelaufbau betriebe, weil die Muskeln letztendlich die Knochen an ihrem Platz hielten. Ich wollte meine Chiropraktikerin nicht verlieren. Als mir jemand von Katy Bowmans biomechanischer Bewegungslehre erzählte, belegte ich daher sofort einen Kurs. Die Logik hinter ihrem Dynamic Aging-Trainingsprogramm leuchtete mir sofort ein. Ich erfuhr in ihren Kursen, dass Verletzungen, Schmerzen und Entzündungen Warnzeichen des Körpers sind: bis hierher und nicht weiter. Wir sollten diese Zeichen als Wegweiser für den Umgang

mit unserem Körper ernst nehmen, statt sie zu unterdrücken. Katys Ganzkörper-Modell des Wohlbefindens hat mir gezeigt, dass der Körper mehr durch unsere gewohnten Bewegungsmuster geprägt wird – wie wir ihn einsetzen, überladen, mit ihm leben – als durch unsere Lebensjahre.

Heute, mit 79 Jahren (Ich werde über achtzig sein, wenn dieses Buch erscheint!) habe ich meine Gehfähigkeit vollständig wiedererlangt, und zwar ohne Operation. Ich fühle mich schmerzfrei und ohne jede Behinderung wohl in meinem Körper, was auch Geist und Seele guttut. Katys Dynamic Aging-Trainingsprogramm der physiologischen Ganzkörperbewegung hat dies möglich gemacht. Heute fühle ich mich stark und bin bereit, den Pfad zur Heilung und des Wohlbefindens weiterzugehen.

LORA

Mit 68 Jahren stand mir die erste von zwei Operationen bevor: Ich brauchte neue Kniegelenke. Als Krankenschwester und Tanztherapeutin dachte ich, alle Selbsthilfetechniken zu kennen, und hatte mich mit dem Gedanken an die chirurgischen Eingriffe bereits abgefunden. Schließlich überredete mich eine Freundin, es doch mit Katys biomechanischem Trainingsprogramm zu versuchen. Obwohl ich überzeugt war, dass dieses Programm mir vielleicht guttun, aber nicht wirklich helfen würde, meldete ich mich an. Und dann stellte sich heraus, dass Katys Ansatz mir half und mehr als guttat. Ich leide seit der Pubertät unter dem Restless-Legs-Syndrom (noch bevor es diese Bezeichnung für die quälenden Missempfindungen in den Beinen gab). Sechs Jahrzehnte lang lag ich zudem im Durchschnitt alle zwei Wochen eine Nacht

wach, weil ich so starke Kreuzbeinschmerzen hatte. Nachdem ich Katys Dynamic Aging-Trainingsprogramm zwei Wochen lang gemacht hatte, spürte ich nicht mal mehr Zuckungen in meinen angeblich „ruhelosen“ Beinen. Das war eine großartige Überraschung für mich, weil ich bislang dachte, meine Krankheit sei erblich bedingt. Dieser Erfolg ermutigte mich, die geplanten Operationen erst einmal abzusagen. Stattdessen machte ich sanfte Dehnübungen für mein steifes Knie. Heute, mit 75 Jahren, kann ich neun Kilometer gehen, und zwar auf jedem Untergrund. Ich kann meine natürlichen biologischen Funktionen wieder ganz normal einsetzen, um Einkäufe zu erledigen oder Freunde zu besuchen.

Doch beinahe noch wichtiger war mir meine neue Freiheit, wieder in den Bergen zu wandern. Letztes Jahr konnte ich mit meinen Söhnen und Enkelkindern eine ganze Woche lang wandern gehen, von See zu See. Ich schleppte ein Fünftel meines Körpergewichts an Ausrüstungsgegenständen über die schönen, wenn auch steilen Berge. Ich ging jeden Tag früh los und war zwar jedes Mal die Letzte im Lager, aber ich war so stolz auf mich! Ich habe die in diesem Buch vorgestellten Übungen von Katys Dynamic Aging-Trainingsprogramm im Alltag umgesetzt. Sie haben mir die Möglichkeit gegeben, langjährige Einschränkungen meiner Lebensqualität zu verändern, die ich für mein persönliches Schicksal gehalten hatte.

Mein größter Lohn aber ist die Begeisterung meiner Schülerinnen und Schüler, die – wie ich – finden, dass älter werden gar nicht so übel ist. Es bietet uns lediglich eine weitere Gelegenheit, sich zu bewegen, spielerisch durchs Leben zu gehen und immer wieder neu zu lernen.

SHELAH

Ich besuche Katys Kurse, seit ich mit 66 Jahren in den Ruhestand ging und meinen Job als Grafikdesignerin aufgab, bei dem ich viel sitzen musste. Ich habe schon immer viel Sport getrieben, doch die wissenschaftliche Logik von Katys biomechanischer Bewegungslehre hat mich von Anfang an überzeugt. Und so entschied ich mich recht schnell, an Katys Ausbildungsprogramm zur Trainerin für physiologische Bewegungsmuster teilzunehmen.

Ich empfinde mich und meinen Körper gewissermaßen als „lebendes Kunstwerk“, das täglich neu entsteht und zugleich das Resultat jahrzehntelanger Gewohnheiten ist. Als ich kurz vor meinem 75. Geburtstag die Koffer für eine Reise packen wollte, beugte ich mich vornüber, um etwas aus dem Kleiderschrank zu holen, und verdrehte mich dabei so sehr, dass ich starke Rückenschmerzen bekam. (Das war garantiert keine von Katy empfohlene Bewegung!) Mir war sofort klar, dass da etwas nicht stimmen konnte. Da ich trotzdem verreisen wollte, nahm ich zunächst starke Schmerzmittel und ging schließlich zum Arzt. Eine Kernspintomografie brachte ans Licht, dass ich eine starke Wirbelsäulenverkrümmung hatte und dazu noch schmerzhaft verschlissene Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule.

Nach einem sehr langen Monat ärztlich verordneter körperlicher Inaktivität – von fünf- bis zehnminütigen Spaziergängen auf ebenem Gelände einmal abgesehen – ging es mir wieder gut genug, um die grundlegenden Übungen zu machen, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Heute bin ich 78 und kann wieder täglich vier bis sechs Kilometer ohne Schmerzen gehen.

Dank dieser Übungen und Katys ganzheitlichem biomechanischem Ansatz ging es meinem Rücken immer besser. Völlig frei von Rückenschmerzen, konnte ich schließlich meinen aktiven Lebensstil wieder aufnehmen. Sich physiologisch zu bewegen bedeutet jedoch nicht automatisch, dass es nie mehr zu Verletzungen kommt, doch der Körper wird einfach belastbarer und widerstandsfähiger. Mit dem Dynamic Aging-Trainingsprogramm habe ich mir zudem das grundlegende Wissen angeeignet, welche Bewegungen ich gut machen kann, um meine Rumpfmuskulatur zu stärken. Daneben habe ich aber auch gelernt, dass es Bewegungen gibt, die ich absolut meiden muss: alle Drehbewegungen der Wirbelsäule.

TIPPS DER GOLDEN AGERINNEN

Dieses Buch ist für Menschen jeden Alters geeignet. Mobilität, Kraft und Gleichgewicht zu erhalten ist eine Lebensaufgabe. Als kleine Kinder mussten wir schließlich auch lernen, wie wir ein stabiles Gleichgewicht bewahren, uns längere Zeit auf den Beinen halten und möglichst aufrecht gehen können. Unser späterer Lebensstil brachte es mit sich, dass wir viel Zeit sitzend zugebracht und dabei einen Großteil unserer Beweglichkeit eingebüßt haben. Durch Katys Dynamic Aging-Trainingsprogramm haben wir unglaublich viele Bewegungsübungen kennengelernt, in diesem Buch finden Sie jedoch vor allem all die Übungen, die unserer Ansicht nach am besten dazu beitragen, Gleichgewicht und Mobilität zu erhalten. Beides hatten wir durch jahrelange Nachlässigkeit eingebüßt.

Katy wird in Dynamic Aging die biomechanischen Grundlagen



Profitieren auch Sie von diesem Buch!

Es geht in *Dynamic Aging* darum, die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten. Davon können Leserinnen und Leser jeder Altersgruppe profitieren. Trainingsprogramme zur Verbesserung der Beweglichkeit sollten generell weniger auf bestimmte Altersgruppen zugeschnitten sein als auf das tatsächliche Mobilitätsniveau der jeweiligen Person. Sie werden in diesem Buch lernen, wie Sie sich physiologisch bewegen und Ihre Bewegungsfähigkeit auf ganz natürliche Weise erhalten oder wiedererlangen. Das *Dynamic Aging*-Trainingsprogramm eignet sich somit für alle, denen es schwerfällt, ihr Gleichgewicht zu halten, und die Mühe damit haben, körperlich bei Kräften zu bleiben.

ihres Trainingsprogramms vorstellen und für uns, die Damen über siebzig, sind zur Erhaltung der Beweglichkeit besonders die folgenden Punkte wichtig:

- *Versuchen Sie, die Ausrichtungsübungen in Ihren Alltag einzubauen, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen.*
- *Behandeln Sie Ihren Körper mit Wertschätzung und Respekt.*
- *Üben Sie achtsam und ohne zu forcieren.*
- *Jede minimale Veränderung ist ein kleiner Schritt auf dem Weg zur Verbesserung Ihrer körperlichen Beweglichkeit.*

Es ist die Aufgabe Ihrer Muskeln, Ihre Gelenke zu stabilisieren, um die volle Mobilität Ihres Körpers zu erhalten. Die Übungen in diesem Buch sind dafür gedacht, vernachlässigte Muskelgruppen zu stärken: für eine natürliche physiologische Ausrichtung von Kopf bis Fuß, die Ihnen den Alltag erleichtert.

Sicherheit geht vor! Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Physiotherapeuten beraten, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm anfangen – dies ist besonders wichtig, wenn Sie künstliche Hüft- oder Kniegelenke haben.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr Wohlbefinden! Wenn Sie während der Übungen irgendwo Schmerzen haben, führen Sie die Übung am besten in einer von Ihrem Physiotherapeuten vorgeschlagenen Variante aus. Alternativ können Sie sie auch ein paar Tage lang auslassen und es dann erneut versuchen. Übernehmen Sie während des Trainings jederzeit Verantwortung für Ihre Sicherheit und Ihr Wohlbefinden!

Krämpfe können auftreten, wenn einzelne Muskeln gedehnt oder anders angesprochen werden als bisher. Wenn Sie während einer Übung einen Krampf bekommen, können Sie einfach eine Pause machen und warten, bis sich die Muskulatur wieder entspannt hat. Anschließend können Sie einen neuen Versuch starten.

Muskelkater ist ein Gefühl der Überbeanspruchung kann auftreten, wenn Sie Muskeln (und Gelenke, Knochen oder Faszien) auf bisher ungewohnte Weise belasten und/oder zu stark belasten. Gehen Sie behutsam vor, wenn Sie die einzelnen Übungen ausprobieren. Konzentrieren Sie sich dabei auf das, was Sie machen, und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Passen Sie die jeweilige Übung Ihren Möglichkeiten und Empfindungen an.

Sorgen Sie gut für sich! Wenn Sie eine Übung im Stehen machen, **sollten Sie sich anfangs irgendwo festhalten oder anlehnen (am Küchentisch, an der Sofalehne, an der Wand oder Tür), um nicht zu stürzen.** Natürlich ist es das Ziel dieser Übungen, letztlich ohne solche Stützen auszukommen, aber auch hier ist Vorsicht Ihr bester Ratgeber.

Was Sie zum Üben brauchen

- ein dickes, schweres Buch oder einen Yogablock (siehe Bezugsquellen, Seite 210)
- einen Stuhl mit gerader Rückenlehne und gerader Sitzfläche
- eine halbrunde Hartschaumrolle (siehe Bezugsquellen, Seite 210) oder ein zusammengerolltes Handtuch
- einen Tennisball
- einen Ganzkörperspiegel (sehr nützlich, aber nicht obligatorisch)
- eine Yogamatte (wahlweise)



Halbrunde
Hartschaumrolle



Katy Bowman
Dynamic Aging
Aktiv und beweglich in jedem Alter!

Körperliche Mobilität trainieren und wiederherstellen mit Katys bewährtem Übungsprogramm.

Meist fällt es uns mit um die sechzig auf: Wir kommen nicht mehr so leicht vom Sofa hoch, das Schuhebinden bereitet Mühe ... Aber ist das wirklich eine unausweichliche Folge des Alterns? Die Biomechanikerin Katy Bowman sagt: „Nein! Das eigentliche Problem ist unser sitzender Lebensstil.“ Seine negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind wissenschaftlich nachgewiesen: verkürzte Sehnen, ungesunde Bewegungsmuster und daraus resultierende Fehlhaltungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen. Doch wie können wir wieder beweglich werden und es dann auch bleiben? Gerade beim Älterwerden ist „Beweglichkeit“ doch ein Synonym für „Lebensqualität“. Katy Bowmans umfassendes Trainingsprogramm stellt die Beweglichkeit unserer Muskeln, Sehnen und Gelenke wieder her und erhält sie.

219 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-710-1