

# Ein paar Tipps (nicht nur) für Sportler!

Geben Sie's ruhig zu - ein wenig Bestätigung ab und zu steigert das eigene Wohlbefinden doch erheblich. Und deshalb lächelt Harald Wally auch sehr zufrieden, nachdem wir uns gemeinsam einen Bericht über neue Betreuungsmethoden bei der deutschen Fußballnationalmannschaft angesehen haben... „Siehst Du, die kommen auch schon drauf“, schmunzelt er, „nachdem die Deutschen jahr-



Abb.1: Die Triggerpunkte zwischen Knie und Wade.

zehntelang immer nur ohne Rücksicht auf Verluste Kraft und Kondition trainiert haben und eine ganze Generation von Kickern nach Karriere-Ende im Grund Krüppel waren, achtet man dort jetzt auf die selben Prinzipien, die auch ich vertrete: Auf den eigenen Körper hören und sanft mit diesem umgehen, Konstanz anstelle von Selbstvergewaltigung. Die Revision eigener Haltungen kann verblüffend schnell positive Resultate bringen.“

Und da der Sommer die Zeit des



Abb.2: Tägliche sanfte Massage steigert die Elastizität von Narbengewebe.

Sportelns ist, wollen wir uns heute diesem Thema widmen.

Grundsätzlich: Der Mensch ist ein Ganzes, die Wechselwirkungen zwischen Körper, Geist und Seele, aber auch zwischen einzelnen Körperteilen verbieten das alte mechanistische Konzept des ewigen ausschließlichen Herumreparierens an äußeren Symptomen. Manchmal kann man aber auch über die scheinbare körperliche Auswirkung Besserungen bei der Ursache erzielen. Simple Beispiel: wer sich niedergedrückt fühlt, wird nicht aufrecht gehen. Wer sich



Abb.3: Ziehen Sie doch einmal an Ihrer großen Zehe!

bewusst körperlich aufrichtet, wird aber durchaus auch seelisch Folgen spüren. Wer sich etwa im Beruf oder Privatleben Gewalt antut oder antun läßt, der sollte nicht auch noch den Sport als Selbstquälerei inszenieren. Sonst wird er sicher alles andere als den gewünschten Effekt erzielen...

Gehen wir in die Praxis!

Bei vielen Sportarten werden die Knie extrem stark belastet, wenn's dann zu spät ist, die Abnutzungen und damit die Schmerzen da sind, ist's oft zu spät. Eine wunderbare Methode, hier vorzubeugen, zu unterstützen und Erleichterung zu schaffen, ist die sanfte Massage der Triggerpunkte zwischen Wade und Knie (Abb.1). Das Knie wird besser durchblutet, die Beweglichkeit massiv erhöht. Als Wally mir das an seinem eigenen Bein zeigt, fällt mir eine

riesige Narbe auf. „Die habe ich mir als Jugendlicher geholt, damals wurden sämtliche Bänder gleichzeitig operiert, was ich heute natürlich nicht mehr zuließe. Narben sind ja Verklumpungen und Verhärtungen verschiedener Hautschichten und schränken die Beweglichkeit ein. Insofern ist das folgende sicher auch für sporttreibende Leser von Wert: Seit ich diese Narbe mehrmals täglich massiere, ist das Gewebe viel elastischer geworden. Dazu (Abb.2) muss man mit dem Finger sanft die Narbe, anschließend an ihren Seiten entlangstreichen, zum Schluss dann strahlenförmig auf sie zu und über sie drüber. Sie werden sehen, es hilft!“

Verblüffend gute Resultate fürs Gesamtwohl bringt immer die Reflexzonenmassage am Fuß (Abb.3), besonderer Tipp dieses Mal: Nehmen Sie die große Zehe zwischen die Finger, ziehen Sie leicht daran, bewegen Sie sie



Abb.4: Dehnübungen sind Genuss.

spielerisch hin und her - und Sie werden Erleichterung in der Nackenwirbelsäule spüren, der Kopf wird beweglicher, Sie fühlen sich freier!

Wally: „Und - an alle Sportbegeisterten. Vernachlässigen Sie die Dehnübungen nicht. Machen sie daraus keine möglichst schnell abzuhakende Pflicht, sondern betreiben Sie sie ausgiebig und mit Genuss!“ (Abb.4). R. Herbolzheimer