



Leseprobe

Dr. med. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht

FaYo Das Faszien-Yoga

Die enorme Heilkraft des Bindegewebes nutzen - Von den bekannten Schmerzspezialisten - mit Übungs-DVD

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,99 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 27. Juni 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Übungen, die Wunder wirken.

Der Körper braucht Bewegung. Aber nicht irgendwelche, sondern diejenige, die er wirklich braucht. Die revolutionäre Yogatechnik FaYo wurde im Hinblick auf genau diese Bedürfnisse des Körpers entwickelt: Die neuen, gelenkoptimierten Übungen des Faszien-Yoga aktivieren den Stoffwechsel umfassend und stärken zudem gezielt die gesunderhaltende Kraft des Bindegewebes. Nicht energetisches Arbeiten wie beim herkömmlichen Yoga steht damit im Vordergrund, sondern die heilende Kraft der richtigen Bewegung. Denn gesunde Ernährung und Ausdauertraining allein genügen einfach nicht, um gesund und schmerzfrei zu sein. Hierzu werden im Buch und auf der begleitenden DVD hochwirksame Bewegungsübungen mit der Arbeit mit speziellen Faszienrollen kombiniert und anhand vieler Bilder step-by-step vorgestellt. Das bekannte Autorenteam ergänzt das gängige Yoga-Angebot mit der neuen, innovativen Methode FaYo, dem Schlüssel zu mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensfreude.

Inkl. DVD, Spielzeit ca. 46 min.

Dieses Buch ist unseren Söhnen Raoul und Julien gewidmet.

*Sowie Bastian Kempf – ihrem Freund seit frühesten Kindertagen –,
der die Idee zur Namensgebung FaYo hatte.*

*Sie sind mit unseren Entdeckungen und Forschungen aufgewachsen
und haben sie gelebt. Sie vertreten die nächste Generation, die es
mit FaYo viel leichter haben kann – ein langes gesundes und
schmerzfreies Leben in Bewegung.*

Yoga – Inhalte formen die Tradition	32	Unsere Bewegungsgewohnheiten	
Yoga – ein geistiges und körperliches		programmieren unser Gehirn	48
Training	33	Die Faszien bilden die Bewegungsmuster ab	49
LNB Bewegungstraining – eine ideale			
Grundlage für Yoga-Übungen	33		
Den Energiefluss aktivieren	34	Sie fallen nicht vom Himmel – Gelenk- und Rückenschmerzen verstehen	51
Wir stehen in der Tradition des Yoga	35	Unsere Gelenke sind genial konstruiert	51
		Unsere Erklärung für Schmerzen basiert auf jahrelanger Erfahrung	53
Unser Körper weiß, was uns gesund macht und was uns schadet	36	Wie Alarmschmerzen entstehen	55
Sich widersprechende Empfehlungen	36	Unser Bewegungsalltag führt uns in die Sackgasse der Evolution	57
Die unendlichen Bewegungsmöglichkeiten sind schwer zu systematisieren	37		
Bewegung als Basis für die Gesundheit	38	Auswirkungen unserer Bewegung – die zwingende Logik unserer Biologie	59
Lassen Sie Ihren Körper entscheiden	39	Wie sind nicht für die Spezialisierung geschaffen	59
		Der »Break-even« der Bewegungsevolution	60
Schmerz und Wohlbefinden – die Sprache unseres Körpers verstehen	40	Die Auswirkung unseres Bewegungsprofils auf das Gehirn	60
Wir haben kaum Kontakt zu unserem Körper	41	Eingeschränkte Bewegung lässt die Faszien verfilzen	62
Wie sich der Körper bemerkbar macht	41	Die Faszienspannung beeinflusst die Knochen	62
Sie haben die Verantwortung	42	Schmerzen gezielt behandeln	63
FaYo ist das Resultat der Aussagen unseres Körpers	43	Der Körper entscheidet	64
		Das 4-Herzen-Modell – so entstehen Krankheiten	66
Eingeschränkte Bewegungsmuster werden im Gehirn und im Körper verankert	44	Herz Nummer 1	66
Wir nutzen nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten, uns zu bewegen	45	Herz Nummer 2A – die Venenklappen	66
Quantität und Qualität der menschlichen Bewegung	45	Herz Nummer 2B – die Kapillarklappen	67
Einwinkelige Positionen und engwinkelige Bewegungen	46	Herz Nummer 3 – das Faszienewebe	68
Wir trainieren 24 Stunden am Tag	48		

Herz Nummer 4 – die elektrisierenden Piezoeffekte	69	Prof. Lothar Wendt und die Eiweiß- speicherkrankheit	86
Auf dem Weg in die bewusste Inkompetenz	71	Zu viel Säure macht krank	87
Gesundheit ist ganz einfach – der direkte Weg	72	Das Faziengewebe leidet unter der Übersäuerung	88
Die theoretisch mögliche 100-Prozent- Bewegung	72	Übersäuerung als indirekte Ursache für Schmerzen	88
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der bewegten 20 Prozent?	72	So essen Sie Ihr Bindegewebe gesund	89
Wie aktiv sind die 4 Herzen im Bereich der unbewegten 80 Prozent?	74	So wirkt sich Ihre Ernährung auf Schmerzen und Ihre Gesundheit aus	90
Die entscheidenden biologischen Mechanismen sind an Bewegung gekoppelt	77	Was haben Faszien mit der Psyche zu tun?	91
Die Bewegung unseres Körpers ist Hauptantriebskraft des Lebens	78	Die Anzahl psychischer Erkrankungen nimmt zu	92
Myokine – die Wundersubstanzen aus den Muskeln	80	Psychische Belastungen führen zu verfilzten Faszien	93
Die Formel für unsere Gesundheit	81	Der »eingebaute Psychotherapeut«.	94
So wirken Ernährung, Psyche und Umfeld auf unsere Gesundheit	82	Gesunde Faszien durch ein gesundes Umfeld	95
Das medizinische Weltbild im Wandel der Zeiten	82	Setzen Sie Ihren gesunden Menschen- verstand ein	96
Von Virchow über Pischinger zu Schleip	83	Der Schmerzsee	97
Was fasziale Strukturen mit den Genen zu tun haben	84	Bestimmen Sie aktiv über Ihr Leben	99
Ist das Bindegewebe ein zusätzliches und eigenständiges Kommunika- tions-system?	84	Von 0 auf 100 – der effizienteste Weg, in Bewegung zu kommen	99
Was hat unsere Ernährung mit einem gesunden Bindegewebe zu tun?	85	Faulheit ist genetisch »eingebaut«.	100
		Drei Quellen für Willenskraft	100
		Bewegungshindernis körperliche Schwäche oder Blockade	101
		Bewegungshindernis Schmerzen	102
		Verletzungen schneller ausheilen	102
		Schmerzfreiheit ist möglich	103
		Die 100 Prozent im Visier	104
		Welche Bewegungsarten sind geeignet? . .	105

Ein System für alle.....	106
Bewegungsverbote bringen nur Stress	108
Leben Sie, wie Sie möchten – FaYo gleicht die Nachteile aus	108

Welchen körperlichen Belastungen dürfen Menschen sich aussetzen?..... 109

Die richtige, wirkungsvolle Intensität der Behandlung	109
Eine Schmerzskala von 0 bis 10 und darüber	110
Der Dehnungsschmerz ist ein Produkt der Trägheit	112
Bewusst die Komfortzone verlassen	113
Schonung ist gefährlich	114
Es gibt keine »falschen« Bewegungen	114
Die bewusste Kompetenz bei Schmerzen und Bewegung macht ruhig.	115
Tun Sie es!	116
Auf der Zielgeraden zur bewussten Kompetenz	117

Teil II..... 119

Der Weg zur bestmöglichen Gesundheit 120

Die Werkzeuge des Faszien-Yoga	121
--------------------------------------	-----

Mit optimierter Ernährung entsäuern, entgiften und beste Stoffwechsell-voraussetzungen schaffen..... 122

Smoothie-Fasten und basische Ernährung	123
Gutes hineintun	123

Smoothie-Fasten nach Dr. Petra Bracht – die Intensivkur für das Bindegewebe	123
Nach dem Fasten	128
Rezepte zum Smoothie-Fasten	129
Basische Ernährung – Gesundheit für das fasziale Gewebe.....	131
Pflanzenkost ist weitgehend basisch.....	136

Machen Sie sich bereit für FaYo 137

Treffen Sie eine Entscheidung	138
Den Körper auf das FaYo-Training vorbereiten	139
So legen Sie Ihre Vorgehensweise fest	140
So lernen Sie die FaYo-Rollmassage	142
So lernen Sie den EarthFlow	143
15 Minuten für Ihre Gesundheit.....	143
So lernen Sie den SkyFlow.....	144
Ein Trainingsprogramm fürs Leben	145
So bauen Sie Ihr FaYo-Training auf	145
Fangen Sie an – innerhalb von 72 Stunden	147

Mit »faszialem Aufwärmen« das Training vorbereiten – die FaYo-Rollmassage 147

Wie werden die Faszien gebildet?.....	148
Was wollen wir mit dem Rollen erreichen?.....	148
Die Grenzen der Rollmassage	148
Das Fasziengewebe braucht Wasser	149
Welche Rollen sind geeignet?	149
Das Besondere an unseren Rollen und Kugeln.....	151
Neue Rollwerkzeuge für die FaYo-Rollmassage	152
Die Rolltechnik	153

FaYo-Rollmassage für die Durchsaftung und den Abbau überflüssiger Kollagen- fasern.	156	Unsere jahrzehntelange Erfahrung ist die Basis	196
EarthFlow – am Boden die muskulär- fasziales Engpässe auflösen	165	Uns geht es um das Gesamte	197
Warum die FaYo-Bewegungen so genau festgelegt sind.	165	Unser Körper sagt uns, was zu tun ist ...	198
Wir nutzen die Kraft der Erde	166	Sie haben es »in der vollständigen Bewegung«	199
Mit dem EarthFlow die Bewegungs- qualität steigern	166	So ist der SkyFlow aufgebaut	199
Mit der richtigen Intensität üben	168	Der SkyFlow – 12 Abfolgen im Stand.	200
Den Flow nach und nach aufbauen	169	Sich mit FaYo immer weiterentwickeln ...	245
Bitte erst einmal nur schauen!	169	Ausblick	
Der EarthFlow – die Übungsreihe am Boden	170	Der Körper – machtvoll Instrument im materiellen Sein	246
Tag für Tag mehr Bewegungswinkel erobern	195	Seien Sie aufgeschlossen.	247
SkyFlow (HimmelsForm) – im Stand alle Bewegungswinkel im vollen Umfang trainieren	196	Grenzen des intellektuellen Verstehens ...	247
		Ihre eigene Wahrheit.	248
		Die Genetik wird fehlgeleitet – der Intellekt ist gefragt	249
		Gesundheit für Körper, Geist und Seele ..	249
		Wenn Sie mehr wissen möchten	251
		Danke von Herzen	255

anbieten, der mich immer mal wieder und auch gerade zu diesem Zeitpunkt nervte.

Ich war gespannt, als Roland die Therapie an mir demonstrierte. Während er verschiedene Stellen meines Unterarms und Ellbogens relativ schmerzhaft mit punktuellen Druck bearbeitete, erläuterte er mir den damaligen Stand des Erklärungsmodells der LNB Therapie. Darin spielten die Golgi-Rezeptoren und deren Beeinflussung die Hauptrolle. Da ich die unterschiedlichen Typen der Rezeptoren nicht nur intensiv erforscht habe, sondern auch über eine langjährige Praxis-Erfahrung in der Rolfing-Methode verfügte, spürte ich jedoch sehr schnell, dass die deutliche Erleichterung, die ich nach nur wenigen Minuten empfand, mit den Golgi-Rezeptoren vermutlich nur wenig zu tun hatte. Ich sagte damals spontan zu den beiden: »Das sind nicht die Golgis, das geht viel höher, bis ins Gehirn. Das sind viel eher die freien Nervenendigungen im Periost.« Mein anfänglicher Schmerz war jedenfalls durch die kurze Behandlung fast verschwunden.

Petra und Roland waren von Beginn an sehr offen für meine Einschätzungen ihrer Arbeit. Da wir uns wunderbar ergänzten und die beiden großes Interesse daran hatten, ihr Erklärungsmodell für ihre Schmerztherapie, die sie über die Jahre entwickelt hatten, mit meinen Kenntnissen der akademischen Faszienforschung abzugleichen, beschlossen wir, auf wissenschaftlicher Ebene zusammenzuarbeiten.

Einige Zeit später hielt ich auf einem großen LNB Therapeuten-Treffen einen Vortrag zum neuesten Stand der Faszienforschung. Ich war sehr beeindruckt, als ich sah, wie bei LNB einige Hundert in dieser Therapie ausgebildete Ärzte und Therapeuten aus verschiedenen Fachrichtungen intensiv zusammenarbeiten. Darunter auch mehrere ehemalige Rolfing-Schüler und Kollegen von mir, die ich zu meiner Überraschung dort als begeisterte Teilnehmer wiederfand. Besonders erfreut war ich aber, als ich beim Training der so genannten Basis-Form (ein Vorläufer des SkyFlow) die fließend-dynamischen Bewegungsfolgen sah, die das LNB Bewegungssystem enthält. Mir schien, als ob hier viele der von mir und anderen Faszienforschern propagierten theoretischen Konzepte für eine faszienfreundliche Bewegungs- und Schmerztherapie auf einem beeindruckend hochentwickelten Niveau und mit einer bestechenden praktischen Systematik umgesetzt waren.

Der Austausch wurde intensiver, und 2012 wurde ich Mitglied des wissenschaftlichen Beirates bei LNB. Seitdem habe ich im LNB Ausbildungszentrum drei Seminare zum Thema Faszien gehalten. Jedes Mal habe ich weitere Übungen, vor allem aus dem Bereich der so genannten Engpassdehnungen, kennengelernt. Auch diese speziellen Übungen verdienen meine absolute Hochachtung: Mit ihrer Hilfe werden die Schmerzpatienten in die Lage versetzt, begleitend zu den Behandlungen die mit der

Osteopressur erreichte Schmerzminderung durch selbstständiges Üben im Alltag zu unterstützen. Ich kenne kaum ein anderes Übungssystem für Muskeln und Faszien, das so vielseitig und systematisch ausgearbeitet ist und dabei die Patienten bzw. Schüler so wirksam, tatkräftig und nachhaltig in den Weg zur Gesundheit einbezieht. Natürlich predigte ich wie viele meiner Rolfing-Kollegen schon seit langem den Wert aktiver bewegungstherapeutischer Hausaufgaben für die Patienten ... meist mit recht bescheidenen Umsetzungserfolgen. Aber eine so hohe »Compliance« – also reale Umsetzung in der täglichen Alltagspraxis der Patienten – wie hier hatte ich noch nie erlebt.

Die Art und Weise, mit der Petra und Roland sowie das von ihnen ausgebildete Netzwerk von Ärzten und Therapeuten mit neuesten Forschungsergebnissen umgehen, indem sie frühere physiologische Hypothesen als solche bezeichnen und bereitwillig korrigieren, wenn es entsprechende neuere Forschungsergebnisse gibt, ist vorbildlich und stellt eine seltene und besonders wertvolle Art der Zusammenarbeit zwischen Wissenschaftlern und klinischen Anwender dar.

Die letzte mir vorgestellte Neuentwicklung war die Faszien-Rollmassage – ein System zur Bearbeitung der Faszien mit eigens von LNB entwickelten Rollen und Kugeln verschiedener Größen und Härtegrade. Unter fachkundiger Anleitung bekommt der Anwender hier ein Werkzeug-Set an die Hand, mit dem er als selbstwirksamer

Akteur verklebte und verhärtete Bereiche in seinem muskulären Bindegewebe gezielt behandeln kann.

Und nun freue ich mich sehr, dass ich FaYo, die neueste LNB-Entwicklung, wissenschaftlich durch Grundlagenforschung begleiten darf. Zum traditionellen Yoga gibt es bereits zahlreiche hochwertige Studien, die auch für andere therapeutische Bereiche wichtige Anregungen geliefert haben. Es dürfte spannend werden, die möglichen physiologischen Unterschiede und Wirkungsmechanismen des hier vorgestellten modernen Faszien-Yoga in den kommenden Jahren ebenso kritisch zu durchleuchten. Das FaYo ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde: um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten. Es besteht aus Bewegungs-, Dehn-, Ansteuerungs- und Kräftigungsübungen, kombiniert mit einer darauf abgestimmten Faszien-Rollmassage. Sämtliche Übungen bis hin zu Ernährungstipps widmen sich vor allem der Gesundheit des Fasziensystems. Wie auch der LNB Schmerztherapie liegt FaYo ein biologisch begründetes und leicht verständliches Erklärungsmodell zugrunde. Dieses zeigt, wie der Anwender nicht nur sein fasziales Bewegungssystem optimieren kann, sondern auch die Grundlage der Gesundheit, die Durchlässigkeit des alles durchdringenden Fasziennetzes.

FaYo eignet sich damit als einfach zu erlernendes Übungssystem für alle Menschen,

die sich in ihrem Alltag einseitig bewegen. Egal ob Schreibtischarbeiter, Vielfahrer, Stehberufler oder hart körperlich Arbeitende, Musiker der diversen Instrumente, Yoga-, Pilates-, Fitness- oder Kraftsport-Übende oder Trainierende der verschiedensten Sportarten: Alle diese »Bewegungskörper« benötigen eine gesunde und resiliente Architektur des körperweiten Fasziennetzes. FaYo zeigt Ihnen einen Weg, wie Sie durch eigenes Üben Ihren Teil dazu beitragen können.

Jedes Gewebe hat seine spezifischen Belastungsreize, die es optimal fördern. Für das Herz-Kreislaufsystem ist das zum Beispiel ein Kardio-Training im mittelhohen Pulsbereich, für die Muskulatur ein adäquat dosiertes muskuläres Widerstandstraining, und für die Knochen sind es Kompressions- und Biege-Belastungen. Das faserige Faszien-gewebe hingegen benötigt zur Gesunderhaltung vor allem extendierende Zugbelastungen sowie gelegentlich auch seitlich-verschiebende Scherbewegungen. Es verwundert daher nicht, dass Yoga und Faszienpflege von immer mehr Experten in einen engen Zusammenhang gebracht werden.

In der Tat lässt sich einiges an den traditionellen Yoga-Inhalten mit den neuen Erkenntnissen der Faszienforschung konsequent begründen und mit einer modernen Sichtweise der physiologischen Zusammenhänge des menschlichen Körpers verstehen. Auf der anderen Seite sind für mich viele der hier von Roland und Petra vorgebrachten modernen Weiterentwicklungen, die weit

über die traditionellen Asanas des indischen Yoga hinausgehen und diese mit Aspekten der von ihnen entwickelten Schmerztherapie befruchten, sehr überzeugend. Deutlich erkennt man in diesen wichtigen Ergänzungen das profunde Fachwissen der Autoren im Bereich der menschlichen Bewegungs-Anatomie sowie der modernen Schmerztherapie.

Auch eine weitere mir von den Autoren bekannte Stärke wird der Leser schnell erkennen und wertschätzen: nämlich deren didaktisches Talent, komplexe Dinge in klar verständliche einfache Anwendungen zu übersetzen. Da hatte ich schon mehr als einmal den Impuls, mir von den beiden ein mittelgroßes Scheibchen abzuschneiden. Sowie den Wunsch, den meisten mir bekannten Schmerzmediziner eine Nachhilfestunde bei den beiden zu verordnen.

Um die in der Überschrift gestellte Frage – Warum FaYo? – aus meiner Sicht zumindest teilweise zu beantworten: Wer sich um seine Faszien-gesundheit kümmern möchte, braucht ein adäquat darauf abgestimmtes und mit mehrgelenkigen Dehnimpulsen ausgestattetes Stimulations-Training. Der Besuch einer Muckibude oder ein Ausdauertraining reichen meist nicht aus, da sie auf andere Gewebearten ausgerichtet sind. Das in diesem Buch erstmals vorgestellte FaYo stellt für mich einen hochmodernen und durchdachten Ansatz dar, um das körperweite Faszien-Netzwerk des Menschen – von der Plantarfaszie an der Fußsohle bis zur Fascia nuchae des oberen Nackens –

geschmeidig und gesund zu halten, sowie eine schmerzhafte Verfilzung, Verklebung und verletzungsfördernde Sprödigkeit dieses komplexen Zugspannungs-Netzwerkes im Alltag zu verhindern.

Ich bin überzeugt, dass FaYo neue Maßstäbe im Bereich der auf Faszien- und Ge-

sundheitsoptimierung sowie Schmerzfreiheit ausgerichteten Bewegungsmethoden setzt.

*Robert Schleip, Dr. biol.hum, Dipl.Psych.
Direktor, Fascia Research Group,
Universität Ulm, Forschungsdirektor
der European Rolwing Association*

heiten kürzen den beschriebenen Prozess ebenfalls ab, aber Gott gebe, dass man verschont bleibt. Außerdem lauert da noch die Altersdemenz.

Diese ganze bedrohliche Entwicklung scheint unumgänglich direkt mit dem Lebensalter verknüpft zu sein. Es zwingt sich förmlich die Gleichung auf: Alter macht krank – je älter desto kränker –, sehr alt gleich sehr krank. Auch in der Medizin wird das Alter häufig quasi mit Krankheit gleichgesetzt, es gibt die sogenannten Alterskrankheiten wie Altersweitsichtigkeit, Altersdiabetes, Altersstar oder Altersdemenz. Wir haben immer wieder Schmerzpatienten im höheren Alter erlebt, die uns verzweifelt erzählten, dass ihnen von ihrem Arzt, der ihre Schmerzen nicht lindern konnte, vorgeworfen wurde: »Was bilden Sie sich eigentlich ein zu erwarten, Sie könnten Ihre Schmerzen loswerden! Wissen Sie eigentlich, wie viele Menschen Ihres Alters an Schmerzen leiden? Fast jeder!«

Ist es möglich, gesund alt zu werden?

Es gibt nur wenige Menschen, die ihr hohes oder sehr hohes Alter frei von schlimmeren Krankheiten, Schmerzen oder körperlichen Einschränkungen erleben. Diese Menschen sind sehr selten, aber es gibt sie. Sie sterben nicht unter Schmerzen ans Bett gefesselt und an Maschinen angeschlossen. Sondern sie

sterben, wie wir eigentlich sterben sollten: eines natürlichen Todes.

Wie ist es, eines natürlichen Todes zu sterben? In hohem Alter geht man eines Abends zu Bett und wacht am Morgen nicht mehr auf. Man sitzt im Sessel im Kreise der Familie, und die anderen denken, man döst ein bisschen, dabei ist der Übergang schon vollzogen. Man geht spazieren, fährt vielleicht sogar noch Rad und stürzt. Niemand käme auf den Gedanken, da wäre etwas Schlimmes passiert. Es war einfach so weit, das Leben wurde gelebt, die Kerze geht aus. Alles stimmt.

Könnte es sein, dass diese Menschen uns beweisen, dass es anders geht? Dass es eben nicht normal ist, mit zunehmendem Alter immer kränker zu sein und immer mehr leiden zu müssen, bevor man dann qualvoll stirbt? Oder sind das nur Ausnahmen?

Hinzu kommt, dass diejenigen, die an sogenannten Alterskrankheiten leiden, immer jünger werden. Einen Altersdiabetes bekommen heute schon Menschen unter 20, und eine Altersweitsichtigkeit entwickeln viele, die noch gar nicht so alt sind. Sind das ebenfalls Ausnahmen, oder handelt es sich vielleicht gar nicht um unumgängliche Alterskrankheiten?

Und wenn wir Ihnen jetzt noch berichten, dass wir immer wieder gesehen haben, dass das Argument »Das sind die Gene« mit dem gesundheitlichen Zustand der Eltern nicht in Übereinstimmung zu bringen war?

Könnte es sein, dass es nicht normal ist, mit zunehmendem Alter immer kränker zu werden, bevor man irgendwann qualvoll stirbt?

Dann hätte es sich in diesen vielen Fällen, die wir erlebt haben, immer wieder um Ausnahmen gehandelt.

Und jetzt genug der Ausnahmen, einverstanden?

Es sind nämlich unserer Erfahrung nach keine Ausnahmen, zumindest keine biologisch bedingten. Und darum geht es in diesem Buch. Wir können Ihnen voller Überzeugung mitteilen: Das, was wir in diesem Kapitel beschrieben haben, ist die heutige

Realität. Aber es ist eine falsche Realität. Daher schieben Sie das alles bitte zur Seite, und fangen Sie damit an, neu zu denken.

Lassen Sie uns auf eine spannende Entdeckungsreise gehen. Am Ende dieses Buches werden Sie mehr über Gesundheit wissen und vor allem mehr für Ihre eigene Gesundheit tun können als die meisten Spezialisten. Wie das gehen soll?

Ganz einfach. – Denn Gesundheit ist ganz einfach.

Ihr Ziel ist unser Ziel – ein Leben lang gesund, schmerzfrei und beweglich sein

Wir möchten Sie darüber aufklären, was Sie dafür tun können, um von jetzt an bis ins hohe Alter körperlich fit zu sein, völlig frei von Schmerzen, voll beweglich und geistig klar, Ihre Sehkraft höchstens durch eine Brille verstärken zu müssen und keine Krankheiten zu haben. Kurzum: trotz Älterwerden permanent ein gutes Vorbild für die Jugend zu sein und ihr Lust auf gesundes Altwerden zu machen.

Jetzt haben Sie zwei Möglichkeiten. Entweder Sie erklären uns für verrückt und werfen dieses Buch in den Müll – nein, bitte nicht, verschenken Sie es lieber –, oder Sie lesen weiter. Sie können sich denken, dass wir Ihnen Letzteres empfehlen.

Aber im Ernst. Wenn Sie sofort bereit wären, unser Ziel als wirklich realistisch erreich-

bar anzunehmen, müssten wir Sie als leichtgläubig bezeichnen. Wie soll das denn gehen bei der Realität, die wir oben geschildert haben?

Und man glaubt ja auch eine Erklärung dafür zu haben. Da gibt es zum Beispiel die Gene. Die bestimmen doch so ziemlich über alles, was und wie wir sind. Man macht bereits Aussagen darüber, welche Krankheitsrisiken Menschen aufgrund ihrer genetischen Struktur haben. Das wird so ernstgenommen, dass Menschen sich sogar vorsorglich operieren lassen, um bestimmte Krankheiten, für die angeblich ein hohes Risiko besteht, zu verhindern.

