



Ein gesunder Rücken und gesunde Gelenke sind wie eine tolle Mahlzeit – die Mischung macht's!

1. Einleitung: Ursachen, Probleme, Ziele

Eigentlich kennt jeder Mensch die Erfahrung, eine Mahlzeit zu probieren bzw. zu essen, die von ihrer Komposition nicht passt, misslungen ist oder einfach nicht schmeckt.

Wenn man schon häufiger selbst gekocht hat, weiß man, dass es in der Regel an Kleinigkeiten liegt, ob das Gesamtgericht gelingt oder das Gegenteil der Fall ist!



Schon ein Gewürz wie z.B. eine Messerspitze Safran oder Curcuma bzw. eine Zutat wie z.B. eine Prise Trüffel können das Gesamtergebnis völlig verändern, in die eine sowie in die andere Richtung!

Zudem ist es so, dass es sich bei jedem Menschen um ein Individuum handelt, bei dem der Geschmack sich sehr stark unterscheiden kann.

Somit hat halt jeder Mensch seine Lieblingsgerichte, seinen Lieblingsitaliener, seine „Lieblingsmutter“..., wenn es ums Essen geht!

Nun kann man sich natürlich die Frage stellen, was das alles mit dem Thema Gesundheit zu tun hat?!

Hierbei muss man ein wenig ausholen, um die gesundheitlichen Probleme der heutigen Zeit besser einordnen zu können. Der Mensch von heute unterscheidet sich von seiner Genetik bzw. Grundmatrix eigentlich nur unwesentlich von der eines Steinzeitmenschen – die Lebensgewohnheiten, sein Arbeitsalltag und alles andere haben jedoch in der westlichen Welt nichts mehr mit dem Leben unserer Vorfahren gemein!

Angefangen vom stundenlangen Sitzen in der Schule über Automatisierungsvorgängen in der Arbeitswelt, die in der Regel verbunden sind mit einer unphysiologischen Körperhaltung und dem

damit einhergehenden gesundheitlichen Abrieb, bis hin zu einer globalisierten Welt, die von ihrer Reizvielfalt und ihrem Anforderungsmoment zu immer mehr Stressmomenten beim einzelnen führt, wodurch so gut wie jeder Mensch auf Dauer überfordert wird, wenn er ehrlich zu sich selbst ist!



Dies führt dann in der heutigen Zeit zu spezifischen Problemen, die es in dieser Vielfalt in früheren Zeiten wohl eher nicht gab - von Verspannungen bis zum Bandscheibenvorfall, über Gelenkarthrose auf Grund von Nicht- oder Fehlbewegung bis hin zum Herzinfarkt auf Grund zu vieler Stressmomente....

In früheren Zeiten bewegte der Mensch sich in der Regel jedoch viel mehr und vielseitiger, wodurch sich der Körper als Ganzes in einem ganz anderen Gleichgewicht befand und viele Folgeprobleme der heutigen Zeit wie z.B. Verspannungen, Gelenkdeformationen auf Grund von zu wenig Bewegung, stressbedingter Krankheitsbilder...nicht der Fall waren!

Deshalb liegt der Schlüssel, um das körperliche Gleichgewicht in der heutigen Zeit wieder zu erzielen, in der Bewegung bzw. Bewegungsvielfalt!

Nahe liegend wäre die Idee, seinen persönlichen Stressmoment mit sehr vielen Stunden körperlichen Trainings pro Tag zu füllen, um wieder so zu werden wie unsere Vorfahren. Dies passt jedoch einerseits nicht in den Lebensalltag der meisten Menschen rein, da dieses Lebensmodell zeitlich gar nicht umsetzbar ist – nehmen wir nur mal im Extremfall den Topmanager, der jeden Tag 16-18 Stunden arbeitet...!

Andererseits ist es so, dass z.B. 30 Jahre Fehlbelastungen aller Art und dem damit verbundenen Verschleiß, nicht spurlos an einem vorbeigeht, wodurch es dem einzelnen faktisch überhaupt nicht möglich ist ohne großen körperlichen Abrieb ein tägliches Training über viele Stunden auf sich zu nehmen, ob es ihm gefällt oder nicht!

Denn wollen und sein gehen gerade beim Umsetzen von Bewegungsprogrammen aller Art meist sehr weit auseinander und in der Regel muss erst mal der individuelle Nährboden geschaffen werden, um entsprechende Bewegungsprogramme aller Art im ganzheitlichen Sinne nicht nur zu starten, sondern dauerhaft zu etablieren, ohne entsprechenden körperlichen Abrieb!

Die beschriebenen Umstände der heutigen Zeit erfordern somit ein qualitativ sehr differenziertes Programm, wenn man z.B. „nur“ ein – zwei Mal pro Woche a 90min trainieren möchte, angepasst auf die individuellen Lebens- und Arbeitsverhältnisse des jeweiligen Menschen, um etwas im positiven Sinne entgegenzusetzen, das die Ursachen in ihrer Wurzel versucht zu bekämpfen, einzudämmen und im besten Fall auf Dauer zu beseitigen, anstatt irgendwelche Symptome wie

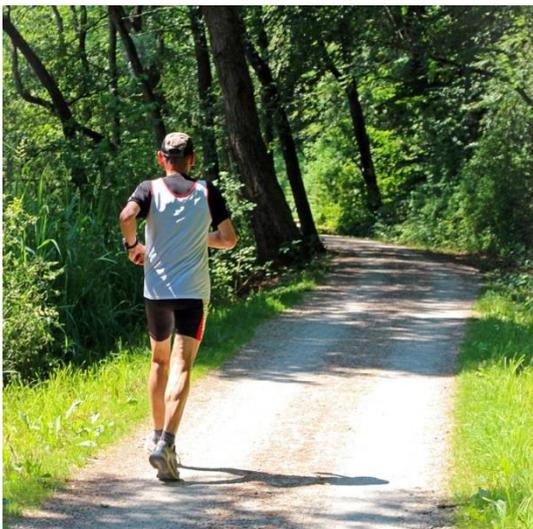
z.B. Schmerzzuständen, die mit den individuellen Problemcocktails der heutigen Zeit einhergehen kurzfristig zu lindern!

Denn jede Lebensbiographie ist anders und somit muss das entsprechende Trainingsprogramm auf den einzelnen abgestimmt werden, um die optimale Passung für diesen zu erzielen.

Das hat nichts mit einem „Universalmedikament“ gegen alle Probleme bzw. Problemcocktails der heutigen Zeit zu tun, wie dies gerne von selbsternannten „Gurus“ der Gesundheitsbranche versprochen wird – dem so genannten Medikament gegen alles und nichts!

Es geht darum ein individuelles „Medikament“ bzw. „Leibgericht“ zu finden in Symbiose mit dem einzelnen Betroffenen, um das persönliche Gleichgewicht im Körper dauerhaft wieder herzustellen und das ohne Nebenwirkungen!

Viele Menschen versuchen nun über entsprechende Sportangebote ihre Bewegungsprobleme in den Griff zu bekommen. Vom allgemeinen Fitnesstraining, über konventionellem Krafttraining bis hin zu Sportarten aller Art, findet man viele verschiedene Lebens- bzw. Freizeitmodelle, um den individuellen, persönlichen Problemen jeweils gerecht zu werden.



Dabei ist zu sagen, dass es den meisten Menschen natürlich im ersten Moment, d.h. gerade in der Anfangsphase des Sporttreibens, sehr gut tut, etwas für ihren Körper zu tun. Im weiteren Verlauf ist es jedoch so, dass sehr viele allgemeine Breitensportarten von vorne herein bestimmte Abriebmomente mit sich bringen, die über die Jahre immer deutlicher in Erscheinung treten. Nehmen wir bei konventionellen Sportarten wie z.B. dem Laufen den Abrieb in den Fußgelenken, den Knien und den Hüften, beim Basketball den Abrieb in den Knien, beim Handball den Abrieb in den Schultern, Ellbogen,..., beim Fußball in den Beinen komplett, beim Tennis den Abrieb in den Handgelenken, Ellbogen, Schultern, der Wirbelsäule....

Eine weitere große Gruppe von Menschen besucht entsprechende Fitnessstempel, in denen sie sich in der Regel konventionellem Fitness- und Krafttraining im herkömmlichen Sinne widmen. Dies stellt in meinen Augen nicht die Antwort auf sehr viele individuelle Gesundheitsprobleme der heutigen Zeit dar, da diesem allgemeinen Training die speziellen Momente im differenzierten Sinne fehlen, um eine individualisierte Lösung im speziellen Sinne zu finden. Denn jeder Mensch ist anders und jeder Mensch hat seinen ganz persönlichen Lebens- und Arbeitsalltag bzw. seine ganz persönliche Gesundheitsbiographie, der es mit einem professionalisierten Gesundheitsmanagement zu begegnen gilt. Somit kann diese allgemeine Form des Trainings im Fitness- und Kraftbereich zwar viele Symptome lindern, abschwächen oder auch kurzfristig verschwinden lassen, aber die Ursachen der Probleme werden in der Regel gar nicht angegangen, da die Trainingsformen sich im differenzierten Sinne gar nicht dafür eignen bzw. nur peripher dazu eignen!

Diesem Phänomen wird in professionalisierten Studios versucht Rechnung zu tragen, indem man einen regelmäßigen Gesundheitscheck durchführt, um den jeweiligen Ist – Zustand des einzelnen zu bestimmen und das Training dann wiederum darauf abzustimmen. Das Problem hierbei ist jedoch, dass die Methoden bezüglich der Bestimmung einerseits sehr eingeschränkt sind bzw. überhaupt nicht dafür geeignet sind, das Studiopersonal in der Regel auf die Probleme der heutigen Zeit nicht geschult ist und selbst bei entsprechender Schulung gar nicht die notwendigen Trainingsformen bzw. Trainingstools anbieten kann, um ursächlich und nicht symptomatisch mit dem einzelnen zu arbeiten. Dies gilt für den allgemeinen Trainingsbetrieb sowie den spezialisierten Personaltrainingsbereich!



Zudem ist es so, dass die meisten, die in konventionellen Fitnessstudios trainieren, sich selbst überlassen sind, da professionalisiertes Personal eher Mangelware sind und die Probleme, die dann über das jahrelange Training geschaffen werden, meist als logische Folge eintreten! Das heißt, was zu Beginn noch einen gesundheitlichen Effekt im positiven Sinne geschaffen hat, dreht sich nun ins Gegenteil um, was sicherlich nicht im Sinne der Trainierenden ist! Zudem sind viele Übungen im Fitness- und Krafttrainingsbereich mit so viel Abrieb im gesundheitlichen Sinne verbunden, dass diese bei entsprechenden Vorkenntnissen seitens des Studiopersonals sowie der Trainierenden überhaupt nicht gemacht werden dürften!

Außerdem stimmt häufig nicht die Gesamtmischung des Trainings in den einzelnen Studios in Bezug auf die individuelle Bedürfnis- und jeweilige persönliche Ausgangssituation des einzelnen, d.h. einzelne Übungen sind sicherlich ganz gut im gesundheitlichen Sinne, die Anordnung, Dosierung und Ausführung passt jedoch nicht bzw. auf Dauer nicht, wodurch das Gesamtergebnis dem einzelnen auf Dauer mehr schadet als das es hilft!

Denn hierbei kommt es auf viele Feinheiten an, die immer wieder neu geupdatet werden müssen, um immer wieder aufs Neue die perfekte Mischung für den einzelnen zu finden!

Eine weitere große Gruppe von Menschen widmet sich dann im Gesundheitsbereich entsprechend spezialisierten Trainingsformen wie z.B. Rückentraining im Allgemeinen und Speziellen, ob im Studio, beim Physiotherapeuten...., was in meinen Augen auch nur bedingt zum Erfolg führt, da in der Regel nur die Symptome wie z.B. akute Schmerzen gelindert werden und kaum bis gar nicht die Ursachen der Bewegungsprobleme angegangen werden!

Weiterhin wird dort in der Regel eine gewisse Sportstabilität bzw. Studiotauglichkeit geschaffen, d.h. solange man sich auf die Übungen konzentriert und in der Sporthalle bzw. Praxis weilt, funktioniert das Ganze, begibt man sich jedoch in den Alltag bzw. die „freie Wildbahn“ und steigt z.B. aus dem Auto ein oder aus, steht morgens aus dem Bett auf, hebt eine Sprudelkiste an bzw.

hoch...und ist mal nicht so mit den Gedanken bei der Sache oder in einem körperlich recht entspannten Zustand wie z.B. nach dem Schlafen, holt man sich trotzdem mit großer Regelmäßigkeit seinen Hexenschuss, Bandscheibenvorfall....!

Dies liegt daran, dass die meisten Trainingsformen zwar im Speziellen trainieren, jedoch keine Alltagstauglichkeit schaffen. In vielen Fällen steigt auf Grund ihrer Spezialisierung sogar noch die Anfälligkeit für bestimmte Alltagsprobleme nach dem Erreichen eines bestimmten Trainingslevels, da das Ungleichgewicht von flexiblen und starken Elementen sogar noch gesteigert wird auf Grund der Einseitigkeit vieler Bewegungsprogramme!

Denn eine spezialisierte Muskulatur ist noch nicht der Garant, um sich im Alltag möglichst verletzungsfrei bewegen zu können, sondern sie muss speziell auf den jeweiligen Lebenskontext abgestimmt werden und das in der richtigen, ausgewogenen Mischung!

Hierfür muss man den Körper als Ganzes betrachten, was vielen Bewegungsprogrammen, ob aus dem sportlichen Kontext wie aus dem medizinischen Kontext, völlig fehlt bzw. nur sehr peripher angegangen wird.

Ein weitere Möglichkeit, die von einigen Menschen wahrgenommen wird, sind Bewegungsprogramme aus vergangenen Zeiten, wie z.B. Kampfkünste aller Art und Bewegungsformen, die sich daraus entwickelt haben wie z.B. Tai Chi, Chigung....



Auch hierbei muss das große Feld der angebotenen Möglichkeiten genau differenziert werden und die jeweiligen Vor- und Nachteile im Allgemeinen wie Speziellen genau betrachtet werden.

Die meisten Kampfkünste und deren Trainingsbausteine sind mit einem sehr hohen zeitlichen Aufwand verbunden, der dazu führt, dass man sehr viel persönliche Zeit pro Tag investieren muss, um die gleichen Ergebnisse zu erzielen, wie die Menschen früher. Dies ist sicherlich im Einzelfall möglich, führt jedoch zwangsläufig dazu, dass man sein Leben komplett auf die jeweilige Kampfkunst auslegen muss, um entsprechende Erfolgserlebnisse zu sammeln, was in früheren Zeiten auch nicht anders war.

Denn man sollte nicht vergessen, dass die meisten Kampfkünste ausnahmslos von Menschen entwickelt und betrieben wurden, die auf Grund ihrer finanziellen Unabhängigkeit es sich leisten konnten, ihr Leben dieser Passion hinzugeben, ob alleine oder in der Gemeinschaft!



Ein Vorteil des Kampfkunsttrainings ist, dass es einige Kampfkünste und Trainingsformen aus diesem Formenkreis gibt, die im ganzheitlichen Sinne ein Gegengewicht zum heutigen Bewegungsungleichgewicht schaffen können, wenn diese auf die heutige Zeit angepasst werden.

Dies liegt daran, dass in früheren Zeiten die medizinische Versorgung sehr eingeschränkt war bzw. gegen 0 strebte im Vergleich zu heute, d.h. war das Gelenk kaputt über entsprechendes Training, so war an eine Fortführung des Trainings nicht zu denken und die Fähigkeit sich und andere zu verteidigen eingeschränkt bis nicht mehr möglich!

Somit orientierten sich einige Trainingsformen gerade im asiatischen Raum am Gesamtorganismus und der präventive Gedanke bekam schon sehr früh ein ganz praktisches Gesicht!

Dabei ist jedoch zu bedenken, dass dies nur für einen Teil der Kampfkünste gilt, da einige auch von Menschen ins Leben gerufen wurden, die über einen besonderen genetischen Impuls verfügten, d.h. Abriebmomente wurden aufgefangen bzw. abgefedert von einer herausragenden Genetik und das manchmal über Jahre und Jahrzehnte!

Somit muss man genau differenzieren, welche Kampfkunst bzw. Trainingsbausteine wirklich dazu geeignet sind, um in der heutigen Zeit einen wertvollen Beitrag im Gesundheitswesen zu leisten!

Ein großer Nachteil ist auch, dass viele Kampfkünste und Bewegungsformen in ihrer ursprünglichen Form teilweise bis ganz verloren gegangen sind über die Jahrhunderte auf Grund fehlender Dokumentation, fehlender bzw. fehlerhafter Weitergabe, zu vieler Geheimnisse im Kampfkunstbereich...

Somit liegen in vielen Kampfkünsten nur noch Fragmente bzw. Bruchstücke vor aus vergangenen Tagen und man kann aus heutiger Sicht zumeist nur noch erahnen, wie diese in ihrer ursprünglichen Form ausgesehen und funktioniert haben könnten!

Weiterhin ist es so, dass viele Kampfkünste und Trainingsformen überhaupt erst einmal dekodiert werden müssen, da es heutzutage kaum mehr Menschen gibt, die über das ursprüngliche Wissen bzw. Teilwissen der früheren Meister verfügen! Dies ist sehr mühsam und manchmal auch kaum bis gar nicht möglich, da nicht alles rekonstruiert werden kann!

Nichts desto trotz ist es so, dass die originären Kampfkünste vergangener Zeiten einige Möglichkeiten in meinen Augen bereit halten, um heutzutage einen wertvollen Beitrag zur Gesunderhaltung der westlichen Welt zu schaffen, wenn man diese einem Update für die heutige Zeit unterzieht und auf die Lebens- und Arbeitsgewohnheiten der Menschen anpasst im

individuellen Sinne! Hierbei ist auch zu bedenken, dass ein Update gemacht werden muss in Bezug auf den Menschen von heute in Mitteleuropa, der sich schon durch seinen Größen- und Gewichtsverhältnisse sehr stark vom Grundtypus des Kampfkunstbetreibenden in Asien vor vielen Jahrhunderten unterscheidet!

Abschließend zum Thema Kampfkünste ist zu sagen, dass der Alltagskrieger von heute eine Menge vom Krieger vergangener Zeiten lernen kann, wenn die Essenz derjenigen Kampfkünste von früher, die auf die Gesunderhaltung und Prävention des einzelnen ausgerichtet waren, auf die heutige Zeit und den heutigen Menschen in seinem jeweiligen Lebens- und Arbeitsalltag in individualisierter Form übertragen wird!

Nun zu einem weiteren Problemfeld, das sich ergibt, wenn man sich mit Bewegungsformen, Bewegungsstudien,... aller Art auseinandersetzt und prüfen möchte, ob diese im wissenschaftlichen Sinne positive Ergebnisse bei einer Vielzahl von Probanden erzielt, zu vergleichen mit einer pharmakologischen Studie zur Einführung eines Medikaments, das in einer Fallstudie über Jahre entsprechend getestet wurde bezüglich seiner Wirksamkeit!

Dabei stellt man schnell fest, wenn man sich in das Thema einarbeitet, dass bildgebende Verfahren bei Bewegungen aller Art sehr schnell an Grenzen kommen und auch andere wissenschaftliche Vorgehensweisen im herkömmlichen Sinne wie z.B. in der Physik im körpermotorischen Sinne sehr schnell an Grenzen stoßen!



Weiterhin ist zu bedenken, dass erst ein geringer Prozentsatz der menschlichen Grundmatrix entschlüsselt wurde, was natürlich ausnahmslos auch für das Feld der Bewegungswissenschaften und Biomechanik gilt!

Praktisch alle „Studien“ im Bereich der Bewegung bauen auf Empirie und Evaluation der entsprechend gesammelten Erfahrungen über Jahre und Jahrzehnte auf.

Nehmen wir nur mal das Beispiel einer einfachen Armbewegung, ob Beugung oder Streckung, und der daran beteiligten Parameter als Ausgangspunkt der Frage, wie diese Bewegungen aussehen müssen, um ein

optimales Ergebnis im sportphysiologischen Sinne zu erzielen - im Einzelfall und dem repräsentativen Durchschnitt des Menschen.

Begleitend muss im wissenschaftlichen Sinne erörtert werden, welche Parameter im Gesamtorganismus in Relation zur einfachen Armbewegung gegeben sein müssen, um bei der Armbewegung ein optimales individuelles Ergebnis zu erzielen.



Hierbei möchte ich nur ein paar wenige Parameter nennen, die maßgebliche Auswirkung auf das Gesamtergebnis des Versuchs haben. Angefangen von den unterschiedlichen Hebelverhältnissen der Arme auf Grund der unterschiedlichen Längen- und Breitenverhältnisse der Arme, unterschiedlichen Gelenkanordnungen über Gelenkköpfe und -Pfannen, unterschiedlichen Muskelverhältnissen zwischen Beuge- und Streckmuskulatur, Unterschiede im Übergang zur Schultermuskulatur als Kontaktstelle zum Oberkörperbereich, bis hin zur unterschiedlichen neuronalen Vernetzung von Muskeln, Sehnen und anderen Körperstrukturen....

Um auf das Beispiel der einfachen Armbewegung, ob Beugung oder Streckung zurückzukommen, verhält es sich nun so im wissenschaftlichen Sinne, dass, wenn es beim Versuchsaufbau nur um eine Abweichung von 1% bei einem der vielen Parameter kommt, das Gesamtergebnis der Studie um mehrere 100% verfälscht sein kann, wodurch ein wissenschaftliches Arbeiten im Bereich der Bewegung unter den derzeitigen wissenschaftlichen Voraussetzungen erschwert bis in der Regel unmöglich gemacht wird, wenn man die gleichen Maßstäbe wie z.B. in der Mathematik oder Physik anwendet!

Somit rückt die Empirie in den Bewegungswissenschaften, einem Teil des medizinischen Kontextes, natürlich ganz klar in den Mittelpunkt jeglicher Betrachtung der menschlichen Bewegung, was uneingeschränkt 1 zu 1 auf den Bereich der Motorik und Körperstruktur übertragen werden kann. Denn es gibt zur Zeit noch keine bildgebenden Verfahren oder andere wissenschaftlichen Methoden, um die Optimierung motorischer Bewegungen im wissenschaftlichen Sinne zu 100% zu dekodieren und dann im individuellen sowie allgemeinen Sinne zu optimieren, da einfach zu viele Faktoren bzw. Parameter schon bei den einfachsten Bewegungen beteiligt sind, ganz zu schweigen von Ganzkörperbewegungen, bei denen eine Entschlüsselung sich noch schwieriger darstellt.

Die Empirie spielte bzw. spielt auch bei mir eine maßgebliche Rolle, um für mich wie für andere jeweils einen individuellen Weg zu finden, immer wieder aufs Neue eine ausgewogene Mischung von haltenden und flexiblen Elementen innerhalb der jeweiligen Ganzkörperstruktur zu schaffen und das ohne großen körperlichen Abrieb. Diese Mischung dient dann jeweils dazu, einerseits das individuelle Optimum im sportphysiologischen Sinne abzurufen und andererseits die Schlachten des alltäglichen Tuns zu meistern, ohne gesundheitlich unter die Räder zu kommen!



Denn Einseitigkeit im trainingstechnischen Sinne wie im alltagstechnischen Sinne führt in der Regel nicht zum optimalen persönlichen Ergebnis, sondern zumeist das Gegenteil ist längerfristig der Fall!

Abgefedert wird dies nur durch eine herausragende Genetik in Form einer herausragenden Körperlichkeit, die über die Zeit jedoch enormen Abrieb erlebt, wenn man sie zu stark strapaziert!

Persönlich stellte ich mir viele dieser Fragen schon sehr früh, da ich im juvenilen Alter von ca. 12-14 Jahren erleben durfte, wenn ein maßgeblicher Teil meines Körpers nicht mehr so funktioniert, wie er soll.

Bis zu diesem Zeitpunkt spielte ich leistungsmäßig Handball und war auf dem Sprung in die Rheinlandauswahl, was mir sicherlich auch gelungen wäre, wenn ich hätte weiter trainieren können. In dieser Phase wachte ich eines Morgens auf und hatte enorme Schmerzen in meinem unteren Rückenbereich. Ich konnte mir kaum mehr die Schuhe binden und war auch sonst sehr eingeschränkt in meinen Bewegungen, egal um was es sich gehandelt hatte. Kurze Zeit später wurde diagnostiziert, dass ich unter Morbus Scheuermann leide und ich auf alle stauchenden Bewegungen verzichten müsse, um meinen Zustand zu stabilisieren. Zudem wurde festgestellt, dass über meinen Wachstumsprozess meine Wirbel im Brust- und Lendenwirbelbereich zum Teil stark deformiert waren über die Morbus Scheuermann Erkrankung und mir bei ein paar Wirbeln sogar ein Teil fehlte. Dies führte bei mir dazu, dass ich meine sportlichen Ziele, d.h. leistungsmäßig Handballspielen, aufgeben musste, über einige Jahre ein Stahlkorsett tragen musste und begann zu schwimmen, was mir jedoch keine große Freude bereitete und ich ausschließlich als notwendiges Übel empfand. Das Schwimmtraining, das mir mein damaliger Arzt nahe gelegt hatte, erzielte bei mir zwar kurzfristig eine Verbesserung meines gesundheitlichen Zustandes, hatte jedoch keinen nachhaltige Wirkung in Bezug auf die Verbesserung meines Allgemeinzustandes. Besser wurde es erst, als ich selbständig mit Kraft- und Fitnesstraining in Verbindung mit Kampfkunsttraining begann und nach und nach meine persönliche Mischung fand, um mich gesundheitlich zu stabilisieren und später sogar zu optimieren!

Über die Jahre traten dann meine Rückenprobleme immer mehr in den Hintergrund und der Leistungssportgedanke bekam immer deutlicher wieder die Oberhand in meinem Leben. Auf Grund fehlender trainingswissenschaftlicher Begleitung in meinem Trainingsumfeld, war ich einerseits gezwungen, sehr viele Trainingsmodelle an Hand des Versuch/ Irrtum Prinzips auszuprobieren und entsprechend zu evaluieren, um mich im Leistungssportbereich weiter entwickeln zu können.

Andererseits stellten sich nach und nach weitere gesundheitliche Probleme ein über entsprechende Überbelastungen in den einzelnen Gelenkgruppen, Muskulaturgruppen, Sehnen, Bändern....

Ich musste den Tribut bezahlen, wenn man ans individuelle, körperliche Limit geht und die Grenzen stetig nach Oben verschieben möchte – Leistungssport pur halt!

Dies äußerte sich zum Beispiel über die Jahre in unerträglichen Schmerzen im Schulter-, Ellbogen-, Handgelenks- und Kniebereich, wodurch ich beim Training sowie im Alltag mehr als eingeschränkt war.



Um meinen Leistungssportgedanken weiter leben zu können, stellte ich dann mein Training immer wieder um, probierte viel aus und kam über die Jahre zu meiner individuellen Mischung, in der ich den Gesundheitsgedanken mit meinen sportlichen Zielen optimal realisieren kann!

Denn der eine Gedanke schließt den anderen nicht aus, wenn man bereit ist immer wieder an seiner persönlichen Mischung zu arbeiten!

Parallel dazu begann ich eine Kampfkunstschule zu leiten, was über die gemachten Erfahrungen einige Jahre später in der Konzeption einer eigenen Kampfkunst und Kampfkunstorganisation mündete.

Dies führte automatisch innerhalb meiner Unterrichtstätigkeit dazu, wenn einem das persönliche Wohl seiner Schüler am Herzen liegt, in Symbiose mit dem einzelnen dessen beste individuelle Mischung zu finden. Dabei stellte ich schnell fest, dass über die Optimierung der Trainingsformen und des individuellen Trainings mit diesen, bei allen Trainingsteilnehmern, egal aus welchem Lebensbereich sie kamen und mit welchen gesundheitlichen Problemen sie bei uns gestartet sind, sich die jeweilige optimale persönliche Mischung über die Zeit und das dauerhaft eingestellt hat, was sich z.B. dadurch äußerte, dass Schmerzen im Rückenbereich der Vergangenheit angehörten!

Nun stellte ich mir natürlich die Frage, welche Trainingsbausteine im speziellen für diese gesundheitlichen Fortschritte verantwortlich waren und wie man diese Trainingsformen einerseits optimieren kann sowie auf den gesamten Gelenk- bzw. Körperstrukturbereich ausbauen kann. Zudem stellte ich mir die Frage, warum die Mischung sich praktisch bei jedem einstellte, unabhängig von seiner Lebensbiographie und seinem Lebens- und Arbeitsalltag!

Dabei stellte ich mir die Fragen, zu welchem Zeitpunkt die optimale, individuelle Mischung bei jedem der Probanden noch gegeben war, wodurch sie dann verloren ging und wie man sie dann wieder herstellen kann. Diesbezüglich musste ich bis ins Kleinkind- und Babyalter zurückgehen. In diesem Alter besteht noch eine ausgewogene Mischung zwischen haltenden und beweglichen Elementen, wenn man gesund auf die Welt gekommen ist. Praktisch jeder hat schon mal die Erfahrung gemacht, dass es nicht einfach ist, ein Baby auf dem Arm zu halten, wenn dieses sich bewegt – man muss aufpassen, dass es einem nicht wie ein Fisch vom Arm hüpft!

Diese Grundmatrix der Bewegung bzw. Bewegungsstruktur stellt in meinen Augen das optimale persönliche Gemisch dar, was für jeden das individuelle Maß der Dinge darstellt!

Diese Bewegungsgrundlage bzw. Grundmatrix wird über Einflüsse des täglichen Lebens wie z.B. dem Sitzen in der Schule, Automatisierungsvorgänge des täglichen Lebens und dem späteren Arbeitsprozess in der Regel nachhaltig verändert bzw. grundlegend verlernt bzw. überlernt. Trotzdem ist diese Grundmatrix noch da und muss einfach „nur“ über entsprechende auf die Grundmatrix ausgerichtete Trainingsformen wieder reaktiviert werden!

Diese Trainingsformen galt es zu finden innerhalb der optimalen, individuellen Mischungen, die wir innerhalb des Trainingskontextes schon dauerhaft geschaffen hatten.

Nach vielen Jahren des Beobachtens, Evaluierens, Ausprobierens, Vergleichens....war mir klar, wie das Grundlagentraining in Bezug auf die Erschaffung der notwendigen Basis beim einzelnen aussehen muss, um darauf aufbauend die optimale, individuelle Mischung zu erschaffen.



Zu vergleichen ist dieser Prozess mit dem Bau eines Hauses. Das Fundament wird gebaut über entsprechende ganzheitliche Ganzkörperstrukturübungen, die dem einzelnen eine individuelle Basis verschaffen. Im zweiten Schritt baut jeder in Symbiose mit dem IEMAS-Coach sein Wunschhaus auf das entsprechende Fundament, das über das regelmäßige Training immer wieder auf den neuesten individuellen Stand gebracht wird. Diese Vorgehensweise führt einerseits dazu, dass jedem Haus eine Basis zu Grunde liegt, die es für die Stürme des Lebens tauglich machen und andererseits sich jeder innerhalb seiner individuellen Wände rund um wohl fühlt.

Weiterhin ist dieses optimale individuelle Gemisch mit der Grundmischung eines Gerichts zu vergleichen in Verbindung mit individuellen Zutaten, um daraus z.B. die persönliche Wunschkpizza zu kreieren.

Hierbei ist jedoch zu bedenken, dass die Basisübungen in Verbindung mit individualisierten Trainingstools nur zur optimalen individuellen Mischung reifen können, wenn eine regelmäßige Trainingsymbiose zwischen einem erfahrenen IEMAS-Coach in diesem Bereich und dem einzelnen Probanden stattfindet!

Denn aus Kennen wird nur Können, wenn das Ganze regelmäßig wiederholt und intensiviert wird und über die Zeit zur optimalen persönlichen Mischung reifen kann. Diese wird dann über entsprechendes regelmäßiges Coaching dauerhaft stabilisiert und optimiert und es findet in

Symbiose mit dem erfahrenen IEMAS-Coach ein stetiges Update in Bezug auf die persönlichen Lebens- und Arbeitsumstände statt!

Ein Kennzeichen des Grundlagentrainings liegt in der ausgewogenen Mischung aus haltenden und bewegenden Elementen, wodurch es möglich ist, dass im Endergebnis bei der jeweiligen optimalen persönlichen Komposition, eine optimale Mischung zwischen Kraft und Flexibilität entsteht!

Bezüglich des Grundlagentrainings scheiden somit viele herkömmliche Bewegungsformen von vorne herein aus, da sie von ihrer Grundkomposition zumeist entweder rein haltend oder rein bewegend konzipiert sind. Mischformen sind eher selten und müssen auf ihre Funktionalität und Effektivität genau abgeklopft werden.

Gut ist, was funktioniert ohne zu schaden!

Noch besser ist, wenn dies mit minimalen zeitlichen und persönlichen Input passiert!

Am besten ist dies, wenn die optimale Mischung dauerhaft und in optimierter Form im individuellen Lebens- und Arbeitsalltag erreicht wird!

**Dabei sieht die Mischung bei jedem anders aus, zu vergleichen mit dem persönlichen Leibgericht!
Und nun zu einigen Grundlagen, die unserem Training zu Grunde liegen.**



Unsere Grundmatrix bzw. angestrebte Körperstruktur orientiert sich am Palmen- bzw. Bambusprinzip. Denn diese sind einerseits sehr robust und stark, geben jedoch in entscheidenden Momenten ihres Lebens auch nach, wenn dies die Situation erfordert wie z.B. bei einem Sturm in den Tropen.

Zu Beginn unseres Lebens, wenn wir gesund auf die Welt kommen, entsprechen die Menschen in Mitteleuropa auch der Palme, im Erwachsenenalter erinnert unsere Körperstruktur jedoch eher an die Struktur einer Eiche, wobei genetisch die eine oder andere Eiche mehr oder weniger robust ist.

Trotzdem ist es so, wenn ein gewisses Alter erreicht ist und der Sturm einen gewissen Grad überschreitet, bricht die Struktur der Eiche in der Regel einfach zusammen, da der Eiche die flexiblen Elemente der Palme fehlen!

Denn Kraft und Robustheit haben auch ihre Grenzen und wenn der Punkt überwunden ist, können diese beiden Eigenschaften nichts mehr ausrichten gegen die täglichen Stürme des Lebens!



Das Prinzip lässt sich auch gut an gutem Stahl für Schwerter erörtern. Hierbei kommt über den Schmiedevorgang und die Faltung des Schwertes ebenfalls eine gute Mischung zwischen Härte und Flexibilität zustande. Denn beide Elemente sind notwendig beim Kontakt mit anderen Waffen, damit das Schwert einerseits nicht bricht und andererseits eine optimale Impuls- und Kraftübertragung stattfinden lassen kann!

Der Rücken- und Gelenkbereich mit seinen Bändern und Sehnen ist noch wesentlich härter als jeder Stahl und unser Training führt dazu, dass sich der einzelne innerhalb seiner persönlichen Körperstruktur wieder lernt zu bewegen am Besten wie zu Beginn seines Lebens!

Weiterhin kann man sich die menschliche Grundmatrix vorstellen wie ein Bauwerk, das mit einem speziellen Schutz gegen Erdbeben versehen wurde. Dabei gibt es eine entsprechende Mischung zwischen flexiblen und starren Elementen, die es dem Gebäude ermöglichen Erdbeben einer gewissen Stärke entsprechend auszuhalten (vergleichbar mit der Wirbelsäule: einzelne Wirbel in Verbindung mit einem recht starren Band- und Muskelapparat). Es ist natürlich so, was auch für das Bauwerk gilt, alles hat seine Grenzen, d.h. springt man aus 20m auf eine Teerstraße, wird das der Körper wohl nicht unbeschadet überstehen zu vergleichen mit einem Erdbeben, das eine sehr große Stärke hat und dem kein Bauwerk etwas entgegensetzen kann!

Es ist jedoch so, dass bei einem bestimmten Trainingszustand, die Erdbebenstärke des Alltags wesentlich höher sein kann und nicht schon die kleinste Erschütterung zu einem Zusammenbruch des meist schon recht fragilen Systems vom Gesamtorganismus führt wie z.B. man steht aus dem Bett auf und holt sich einen Bandscheibenvorfall....

Das Geheimnis liegt in der guten Mischung im Gegensatz z.B. zu Muskelverhärtungen, Hypermobilitäten,....

Ein weiterer Vergleich liegt in der Fahrzeugtechnik bzw. Fahrzeugsicherheit der heutigen Autos im Vergleich zu früher. Früher waren die Autos von der Karosserie viel dicker und stärker, es gab jedoch kaum bis überhaupt keine Knautschzonen, flexible Fahrzeugkapseln, Sicherheitsmaßnahmen wie z.B. Airbags...

Am besten sieht man das in Hochgeschwindigkeitssegmenten wie z.B. der Formel 1, wenn z.B. ein Auto mit 300km/h in den Reifenstapel fährt und der Fahrer heutzutage meist unverletzt aus dem Auto steigt. Noch in den 90'ern kam es häufig bei diesen Vorfällen zu schweren bis schwersten Verletzungen, wie z.B. bei Ayrton Senna (gestorben 1994 beim Formel 1 - Rennen)....

Dies liegt an der etwas anderen Mischung bzw. Mischungsverhältnis von starren und beweglichen Momenten in der Fahrzeugtechnik wie z.B. den Karbonfahrzeugkapseln im Formel 1 Bereich!

Wenn man dies mit dem Körper eines Erwachsenen vergleicht, sind die Alltagsbelastungen eigentlich genauso extrem auf die Dauer bzw. über die Jahre wie im punktuellen Sinne beim Formel 1 Fahrer. Somit erfordert dies auch ein spezielles und gezieltes Fahr/Sicherheitstraining für die Rennen des Alltags, da sonst der Erwachsene irgendwann gesundheitlich aus der Kurve fliegt, wovon er sich meist nur noch bedingt erholen kann, wenn er entsprechend fachmännisch im medizinischen Akut- und Reha - Bereich betreut wird!

Sollte kein Gleichgewicht der Kräfte dauerhaft hergestellt werden, so kommt es zum persönlichen Vulkanausbruch, was in der Regel zur teilweisen bzw. kompletten Invalidität im Alltag bzw. Berufsleben führt!



Zudem kann man den Körper auch mit einem englischen Langbogen vergleichen, der einerseits stark vom Material ist und andererseits unter starken Zugkräften trotzdem biegsam ist ohne zu brechen!

Abschließend ist zu sagen, dass das Ziel das Gleichgewicht der Kräfte ist, d.h. haltende und flexible Elemente in Einklang zu bringen bzw. die optimale individuelle Mischung in der Körperstruktur zu schaffen, wie diese zu Beginn des Lebens bei jedem gesunden Menschen besteht!

Somit bauen meine Trainingskonzepte in der Regel auf der Grundmatrix der Bewegung beim gesunden Baby und Kleinkind auf und orientieren sich an der Essenz derjenigen Kampfkünste bzw. Trainingsbausteinen, die darauf basieren, den Gesamtorganismus möglichst gesund zu erhalten und innerhalb seiner individuellen Möglichkeiten zu optimieren!

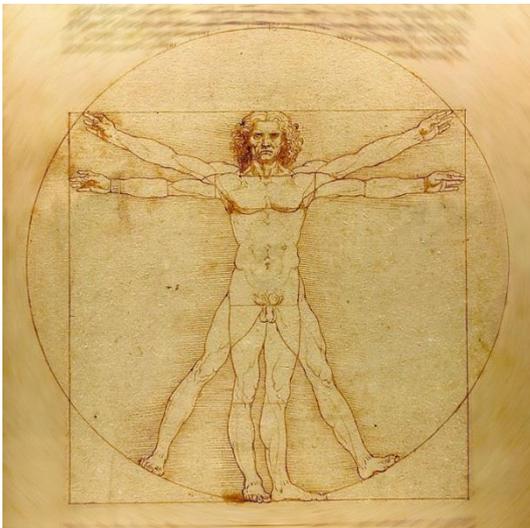
Weitere Orientierungspunkte meines Trainingskonzepts stellen einerseits biomechanische Grundsätze dar und andererseits die Natürlichkeit der Bewegung im Gegensatz zu unnatürlichen Bewegungskonzepten, die auf Einseitigkeit und Verschleiß ausgerichtet sind!

Zu einem professionellen Gesundheitsmanagement gehören natürlich auch flankierende Trainingselemente bzw. Gebiete, die das Training und den Trainierenden nachhaltig unterstützen im ganzheitlichen Sinne.

Zu nennen sind ein professionelles Stress- und Ernährungsmanagement, spezielle Formen des Mental- und Motivationscoachings, spezielles Konditions- und Krafttraining, spezielle Formen des Körperbewusstseins- und Körperstrukturtrainings, allgemeine und spezielle Lebensberatung je nach Wunsch- und Bedürfnissituation.

Somit handelt es sich bei meinem Coachingpaket um ein auf Ganzheitlichkeit ausgerichtetes Gesundheitsmanagement, um Geist, Körper und Seele im Idealfall möglichst in Einklang zu bringen!

All das wird immer wieder aufs Neue geupdatet und optimiert in Bezug auf die Ergebnisse der modernen Forschung, um immer wieder aufs Neue die optimale individuelle Passung zu erzielen! Somit ist es mit meinen entwickelten Bewegungskonzepten und Trainingsbausteinen in einem überschaubaren Zeitraum möglich mit 1-2 Trainingseinheiten pro Woche a 90 min Coachingtraining die persönliche Grundmatrix der Bewegung und Bewegungsstruktur, die beim gesunden Baby und Kind vorhanden waren, wieder herzustellen bzw. zu optimieren, d.h. seine optimale, individuelle Körperstrukturmischung zu schaffen bzw. ein Optimum aus den noch vorhandenen Möglichkeiten zu erreichen, um sich z.B. langfristig wieder schmerzfrei bewegen zu können!



Dabei spielt natürlich eine Rolle, da Wunder auch über diese Methode nicht möglich sind, welche Vorverletzungen und -Erkrankungen dem jeweiligen Probanden zu Grunde liegen. Aber für viele ist es schon die letzten Jahre ein Wunder gewesen, wenn sie sich wieder schmerzfrei bewegen konnten, ihre Körperhaltung und ihr Körperbewusstsein nachhaltig gestärkt wurden und sie in Bezug auf ihre ganzheitliche Wirkung in Verbindung mit ihrer Körperstruktur anders wahrgenommen wurden von ihrer Umwelt!

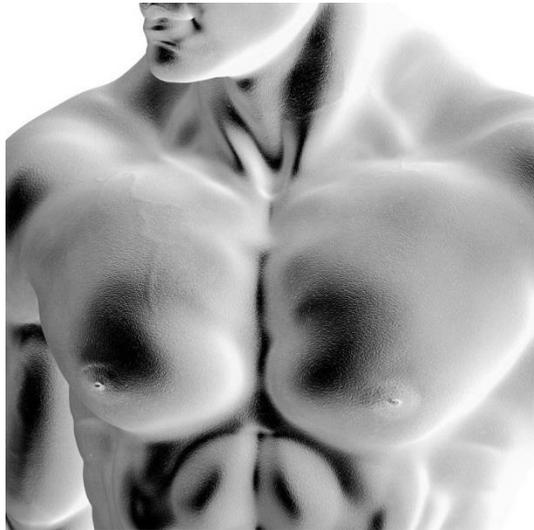
Denn Schmerz ist kein guter Begleiter für optimale individuelle Evolution und Fortschritt im persönlichen sowie arbeitstechnischen Sinne!

Nun könnte natürlich die Frage aufkommen, warum gerade jemand, der unter akuten oder chronischen Gelenk- und/oder Rückenproblemen leidet, ausgerechnet zu mir kommen sollte, vorrangig einem Coach für Kampfkunst und Selbstsicherheitstraining!

Diesbezüglich möchte ich einige Punkte nennen, die meinen Standpunkt unterstreichen und entsprechende Zweifel gerade von Fachleuten aus diesem Bereich zerstreuen sollen. Hierzu muss ich ein wenig ausholen, um meinen Standpunkt besser klarzumachen bzw. erklären zu können. In meiner Passion als Kampfkünstler und Kampfkunstlehrer habe ich mich immer gefragt, wie man sich wie andere optimal trainieren kann, um Ernstfallsituationen möglichst gut mit seinen jeweiligen individuellen Möglichkeiten zu überstehen und das mit minimalem persönlichem Abrieb!

Zudem habe ich mir innerhalb dieses Kontextes die Frage gestellt, wie man trainieren muss, um gegen einen oder mehrere körperlich überlegene Gegner zu bestehen, ohne persönlich unter die Räder zu kommen. Dabei war schnell klar, dass dieses Defizit nur mit entsprechender spezifischer Technik und Taktik wettgemacht werden kann!

Sehr früh innerhalb meiner Trainingskarriere fiel mir dann auf, dass der Schlüssel, um dies möglichst schnell bei sich wie anderen zu realisieren, in der Natürlichkeit der Bewegung und der Schaffung bzw. Optimierung einer ausgewogenen Körperstruktur im individuellen Sinne liegt!



Das heißt, wer gelernt hat sich möglichst natürlich zu bewegen in Verbindung mit der notwendigen Technik und Körperstruktur, die sich an biomechanischen Gesetzgebungen orientieren, wird am Besten in die Lage versetzt im Ernstfall sein individuelles Potential abzurufen und läuft bei entsprechendem Trainingsstand kaum Gefahr, unter die Räder zu kommen!

Flankierend habe ich dann über viele Jahre wahrgenommen bei mir wie anderen, die ich trainiert habe, dass sie über diese speziellen Trainingsformen, die ich entsprechend zusammengestellt und weiterentwickelt habe, nicht nur das Optimum ihrer jeweiligen individuellen

Möglichkeiten im Verhältnis zu ihrem jeweiligen Trainingsstand im Training sowie Ernstfall abgerufen haben, sondern über das Training auch all ihre Rücken- und Gelenkprobleme verloren haben bzw. so stark reduziert haben, dass ein normales Leben ohne Schmerzen und große Einschränkungen im Privaten wie im Beruf möglich war wie ist!

Weiterhin war es so, dass ich ja schon seit Beginn meiner Kampfkunstkarriere auf Grund meiner Morbus Scheuermann Erkrankungen, mit der ich seit meiner juvenilen Zeit zu tun hatte, immer schauen musste, dass ich möglichst Rücken schonend trainieren musste, um nicht Gefahr zu laufen, die Kampfkunst ganz an den Nagel zu hängen wie mir dies schon mit dem Handballsport zuvor ergangen ist!

Da bei mir der Leistungsgedanke schnell wieder durchkam, ging ich die Kampfkunst natürlich an wie den Handballsport, um möglichst schnell auszuloten, wie weit ich es bringen konnte in dieser Sparte!

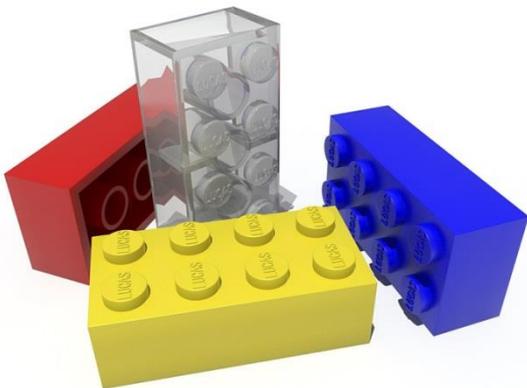
Dabei bemerkte ich schon recht schnell, dass das Kampfkunsttraining in Verbindung mit einem entsprechenden Konditions- und Krafttraining mich im Rückenbereich stark entlastete und über die Zeit relativ schmerzfrei gemacht hat!

Über den Leistungsgedanken im Training, möglichst das Beste aus sich raus zu holen, stellten sich viele kleinere bis größere Probleme in meinem Körper ein auf Grund einer zu hohen spezifischen Belastung und einer fehlenden Trainingsbegleitung im professionellen Sinne. Dies federte ich immer wieder ab über die tendenzielle Umstellung bestimmter Trainingsformen, einer etwas anderen Gesamttrainingskomposition, dem Weiterentwickeln bzw. Erfinden neuer Trainingsformen,

einer guten Portion Intuition und Instinkt, was gut und weniger gut ist für mich wie andere und einem sehr guten genetischen Faktor in Form von sehr starken Knochen, Gelenken..., die mir der liebe Gott geschenkt hat!

Zudem hatte ich von Beginn an einen sehr guten Sensor, was gut und weniger gut ist für mich in Form eines kranken Rückens, der mir dies immer sehr schnell zurückgemeldet hat, wenn die ausprobierten Trainingsform als suboptimal zu bezeichnen war!

Somit stellt die im juvenilen erworbene Erkrankung des Morbus Scheuermann aus heutiger Sicht ein großes Glück für mich dar, da ich durch diese immer auf dem Kurs des möglichst geringen körperlichen Abriebs gehalten wurde, ohne unter zu gehen oder den Weg zu verlieren in den Wirren des Trainingsozeans!



Über die Zeit stellte ich dann im Umgang mit mir wie anderen fest, dass bestimmte Trainingsformen bzw. eine bestimmte Mischung bestimmter Trainingsbausteine dazu geeignet ist, die Grundlage zur Schaffung, Reaktivierung und Optimierung der persönlichen Grundmatrix der individuellen Bewegungsmischung bzw. Bewegungsstruktur herzustellen. Außerdem stellte ich fest, dass auf dieser Grundmatrix aufbauend, jeder über entsprechendes Training und auf ihn abgestimmte Trainingsbausteine seine optimale Körperstrukturmischung schaffen kann, wenn sein Trainingsprozess von professionell geschulten Coaches begleitet wird und er bereit ist über die Zeit an sich und seinen Möglichkeiten zu arbeiten.

Diesen Trainingscocktail aus den unterschiedlichsten Trainingsbausteinen habe ich dann über den Umgang mit mir und anderen stetig perfektioniert, optimiert und aufeinander abgestimmt, woraus über die Jahre die IEMAS – Gesundheitssparte hervorgegangen ist, die sich stetig weiterentwickelt und den Gegebenheiten der jeweiligen Zeit anpasst, um immer auf der Höhe der Zeit zu sein.

Weiterhin stellte ich fest, dass der Trainingscocktail bei mir endlich zu der Schmerzfreiheit und Gesundung in allen Körperstrukturbereichen geführt hat, die ich einerseits schon nicht mehr für möglich gehalten habe und andererseits mir die Basis dafür geschaffen hat, meinem angeborenen Leistungsverhalten gerecht zu werden, ohne Gefahr zu laufen, mich gesundheitlich gegen die Wand zu fahren!

Denn Sport sollte nicht Mord sein, aber es kommt auf die differenzierte Feinabstimmung an, damit der hoch getunte Formel 1 Wagen nicht aus der Kurve fliegt, wie dies vielen Sportlern und Spitzensportlern schon passiert ist!

Außerdem stellte ich fest, dass über diesen Trainingscocktail es möglich ist, Krankheitscocktails im bewegungstechnischen Sinne, zu lindern und im besten Fall sogar zu beseitigen, bei denen die

einzelnen Krankheitsformen sogar entgegengesetzt gelagert sein können. Dies kommt gerade im Bereich der Wirbelsäule relativ häufig vor in Form von gleichzeitigen Hyper- und Hypomobilitäten.

Die Schwierigkeit für herkömmliche Methoden liegt zumeist darin, dass diese in der Regel gut sind für eines der genannten Grundprobleme jedoch kontraproduktiv für den Rest des Krankheitscocktails, wodurch das Gesamtergebnis in der Regel mäßig ausfällt bzw. gegen 0 strebt! Dies führte über die Jahre natürlich zu überraschenden und sehr erfreulichen Ergebnissen, was selbst für chronisch Kranke Bewegungspatienten galt, die schon praktisch alle herkömmlichen motorischen Bewegungsformen erprobt haben und das mit mäßigem bis überhaupt keinem Erfolg!

Somit häuften sich über die Jahre die positiven Rückmeldungen in unseren Trainingsgruppen, wodurch ich meinen Fokus verstärkt diesem Phänomen zugewendet habe und was ich nun auch einem größeren Fachpublikum nicht mehr vorenthalten möchte, da die Ergebnisse für sich sprechen!

Es ist sicherlich so, dass der wissenschaftliche Beweis in letzter Konsequenz noch aussteht, was aber praktisch für alle anderen motorischen Theorien, motorischen Trainingsformen, motorischen Therapieformen...ebenfalls gilt auf Grund der fehlenden wissenschaftlichen Nachweismethoden wie z.B. Bild gebenden Verfahren!

Aber welche motorische Methode kann von sich behaupten, dass ausnahmslos jeder, der sie über einen bestimmten Zeitraum betrieben hat, gesundheitlich maßgebliche positive Effekte in Bezug auf seine Körperstrukturmischung erfahren hat, egal aus welchem Lebens- und Arbeitsbereich die Probanden kamen! Somit bin ich guter Dinge, dass im Laufe der Zeit auch der wissenschaftliche Nachweis erfolgt für die Wirksamkeit meiner Trainingsmethode analog den empirischen Beobachtungen, die wir auf breiter Front innerhalb unserer Trainingsgemeinschaft schon sammeln durften!



Ein weiterer Punkt, den ich an dieser Stelle nennen möchte, ist der Punkt der Prävention, den meine Trainingsformen mit sich bringen. Hierbei geht es darum, dass unser Trainingscocktail dazu führt, dass der einzelne immer seltener Gefahr läuft in den Mühlen des Alltags unter die Räder zu kommen über bestimmte Belastungsspitzen aller Art. Dies geht sogar soweit, dass bestimmte Verletzungsmomente, die im Alltag eine große Rolle spielen, abgefedert bzw. unwirksam gemacht werden wie z.B. dem geringeren Verletzungsrisiko beim Tritt in ein Loch, dem verbesserten Gleichgewichtsgefühl auf rutschigem Untergrund wie z.B. Eis und Schnee....

Somit wird man über unsere Trainingsformen gerade für die Tücken des Alltags fit gemacht, was für schleichende Momente gilt wie z.B. Muskelverkürzungen bzw. Verspannungen aller Art und für Akutmomente wie Unfallrisiken aller Art...!

Schließlich möchte ich kurz noch auf die Chancen und Möglichkeiten meines Trainingscocktails durch die Erschaffung der individuellen motorischen Grundmatrix der Bewegungsstruktur eingehen! Hierbei sollte man sich vor Augen führen, dass diese individuelle Grundmatrix jedem gesunden Menschen bei Geburt in die Wiege gelegt wird, diese jedoch über die von mir schon angesprochenen Belastungen im privaten wie arbeitstechnischen Sinne einen großen Abrieb über die entsprechende Lebenszeit erfährt!

Dabei ist festzustellen, dass Biographien zum Teil unterschiedlich gelagert sind, das heißt der ein oder andere macht Zeit seines Lebens mehr oder weniger große Bewegungserfahrungen, die sich dann in mehr oder minder großem Bewegungstalent äußern, wenn entsprechende Genetik im bewegungstechnischen Sinne als Basis in die Wiege gelegt wurde!

Dies gilt natürlich auch für alle Spitzensportbereiche, in denen sich hauptsächlich Personen wieder finden, die mit einem größeren genetischen Impuls in Verbindung mit der ein oder anderen mehr gemachten Trainingserfahrung innerhalb ihrer Biographie ausgestattet sind.

Das jeweilige Potential egal welcher Sportlerkarriere ließe sich nun maßgeblich stimulieren, wenn dieser lernt über entsprechende Trainingstools seine komplette Grundmatrix zum Leben zu erwecken, was für ihn dann ganz neue Möglichkeiten innerhalb seiner jeweils betriebenen Sportart schaffen würde – das heißt Biodoping im positiven Sinne für alle Sportbereiche und das ohne entsprechende Nebenwirkungen!



Das gleiche gilt für den Präventionsgedanken, da gerade im Spitzensportbereich die Belastungsmomente sehr groß sind und es sich beim Athleten um ein sehr fragiles Konstrukt handelt zu vergleichen mit einem hoch getunten Formel 1 Boliden, der nur in der Kurve bleibt, wenn er die tagtägliche Feinabstimmung erfährt durch sein Formel 1 Team! Zudem ist es so, dass über viele einseitige Trainingsformen, der Sportler im besonderen gefährdet ist, sich entsprechende Verletzungen zu holen, da sein Training häufig nicht ausgewogen ist in Bezug auf die Grundmischung der individuellen Bewegungsmatrix!

Somit könnte mein Training einen wesentlichen Beitrag auch im Spitzensportbereich schaffen in Bezug auf die Ausschöpfung des jeweiligen genetischen Potentials bis hin zum möglichst

verletzungsfreien Sportler über entsprechende Trainingsmethoden, die den präventiven Gedanken maßgeblich unterstützen!

Abschließend für den Einstieg in das Thema ist zu sagen, dass die Materie sehr komplex ist und Kleinigkeiten schon das gesamte Ergebnis entsprechender Bewegungsansätze komplett verändern. Dies ist zu vergleichen mit einer Mahlzeit, die z.B. durch die Zugabe einer Zutat wie z.B. einem besonderen Gewürz in ihrem Geschmack sich komplett verändert, obwohl die Zutat „nur“ eine von vielen in der Gesamtkomposition darstellt!

Somit ist wichtig bei der jeweiligen Bewegungsanalyse, nicht mit Verallgemeinerungen und irgendwelchen Patentrezepten an die Sache heranzugehen, sondern im Einzelfall genau zu schauen, welche Zutaten z.B. fehlen und welche in zu großem Maße vorhanden sind im Verhältnis zur Gesamtkomposition des Organismus als Ganzes!

Dies wird über entsprechende Coachingformate mit dem einzelnen in einer Symbiose herauskristallisiert und in der Folge ausgebaut und perfektioniert bis hin zur Optimierung der individuellen Grundmatrix der Bewegungsstrukturmischung!

Über Massenunterricht bzw. Massenveranstaltungen ist dies kaum bis überhaupt nicht möglich, da die Erschaffung der Grundmatrix bei jedem anders von statten geht auf Grund seiner individuellen Genetik und Lebensbiographie!

Dies schränkt natürlich das Feld der möglichen Trainingsformen ein, die geeignet sind, um die jeweilige Grundmatrix zu erschaffen, was die Sache auf der anderen Seite jedoch auch wieder erleichtert, da die Anzahl der Zutaten und Gewürze, um dieses Ziel zu erreichen, überschaubar und praktikabel für jeden Beteiligten gestaltet, um das jeweilige Leibgericht zu kochen, so auf jeden Fall meine Erfahrungen!



Somit wirkt unser Grundgericht bzw. die Grundzutaten, die man dafür benötigt auch ganz leicht nachkochbar, aber das Ganze verhält sich so wie eine schöne Tanzperformance. Diese sieht für den Außenstehenden auch ganz leicht und unkompliziert aus, da die Protagonisten regelrecht über die Tanzfläche schweben, probiert man es jedoch selbst aus, wird einem schnell klar, dass man einiges an Zeit und Mühe investieren muss, um ein ähnliches Ergebnis zu erzielen!

Deshalb sollte man den guten Geschmack unserer jeweiligen Leibgerichte nicht verwechseln mit dem Satz: „Das kann doch jeder!“, „Das wirkt so einfach, das kann doch nichts wert sein bzw. taugen!“

Denn die Probleme in der Schaffung des individuellen Leibgerichts liegen im Detail und können nur über entsprechende Schulung und Begleitung in Symbiose mit dem einzelnen gelöst werden

und das nur über einen entsprechenden Trainingscocktail, bei dem jeder Baustein wichtig ist, um im Gesamtergebnis den persönlichen Erfolg vermelden zu können!

Dies kann man mit einem hochwertigen Luxusauto vergleichen, bei dem die Konkurrenz schon Schwierigkeiten hat dieses 1 zu 1 nachzubauen, obwohl man dieses ja in seine Einzelteile zerlegen kann. Nun sollte man mal versuchen, das Ganze auf den Menschen und die entsprechende Körperstruktur bzw. jeweilige Grundmatrix der Bewegungsmischung zu übertragen. Dabei wird man schnell feststellen, dass die Forschung erst am Beginn der Dekodierung der menschlichen Grundmatrix steht und noch viele Details geklärt werden müssen, um der Erklärung dieser ein Stück näher zu kommen.

Rein empirisch sind wir diesbezüglich schon ein gutes Stück weiter, aber trotzdem noch weit davon entfernt, das Ganze als Wissenschaft im bewegungstechnischen Sinne zu bezeichnen, wenn man die Maßstäbe von Physik oder Mathematik z.B. ansetzt. Dies sollte uns jedoch nicht entmutigen, da die Empirie meist den Nährboden und die Basis für eine spätere darauf aufbauende Wissenschaft in den letzten Jahrhunderten gesetzt hat und ich würde mich darüber freuen, wenn wir mit unseren Erkenntnissen und Erfahrungen die Wissenschaft der Motorik ein Stück nach vorne bringen werden.

2. Allgemeiner Überblick über Trainingsformen und Trainingseffekte

Nun kommen wir zum Trainingskonzept und den positiven Effekten, die aus unserem Trainingscocktail bei entsprechendem persönlichem Einsatz resultieren. Dabei wurde zuvor ja schon angesprochen, dass es beim individuellen Trainingsaufbau und Konzept darum geht, die Grundmatrix der persönlichen Bewegungsstrukturmischung zu erschaffen – halt dem Kochen des persönlichen Leibgerichts!

Der scheinbar übermächtige Gegner, mit dem wir zu tun haben, stellt in der heutigen Zeit die über die Jahre und Jahrzehnte erworbenen Verspannungen, Immobilitäten...dar und die daraus resultierenden Folgen wie z.B. Schmerzzustände aller Art!



Dabei ist, wie beim Kämpfen gegen scheinbar unschlagbare Gegner, die entsprechende Technik und Taktik entscheidend, wie man mit diesen Zuständen umgeht und diese langfristig überwindet!

Bezüglich der motorischen Gesundheit verhält es sich ab einem gewissen Alter in der Regel so, dass wir uns vergleichen können mit Motorradfahrern, die ohne Helm und Schutzkleidung mit 300km/h über die Landstraße fahren und über die Lebensjahre und Jahrzehnte in immer kurvenreichere Gefilde gelangen, bei denen ab einem gewissen Alter fast jeder mal aus der Kurve fliegt und viele sich davon nie mehr erholen können!

Nun kommt unser Trainingskonzept ins Spiel, das das Motorrad längerfristig in ein Auto verwandelt, mit einer entsprechenden Fahrgastzelle aus Karbon in Verbindung mit einem Überrollbügel und vielen anderen Sicherheitselementen wie z.B. Airbags, Seitenairbags, Knautschzonen,...wodurch, die tagtäglichen Fahrten durch die individuellen Tücken des Alltags maßgeblich abgefedert werden.

Zudem wird an der Feinabstimmung des persönlichen Autos gearbeitet, zu vergleichen mit einem Formel 1 Boliden, bei dem es ebenfalls auf Kleinigkeiten ankommt, ob man aus der Kurve fliegt oder nicht!

Dies wird dann noch komplettiert durch ein entsprechendes Fahrsicherheitstraining, einem entsprechenden Navigationssystem und einer speziellen, individuellen Veredlung des jeweiligen Fahrzeuges, um auch unvorbereitet bei hohen Geschwindigkeiten im wahrsten Sinne des Wortes nicht zerissen zu werden, d.h. auch mal mit 300km/h in einen Reifenstapel fahren zu können analog der Formel 1 ohne zu schaden zu kommen!

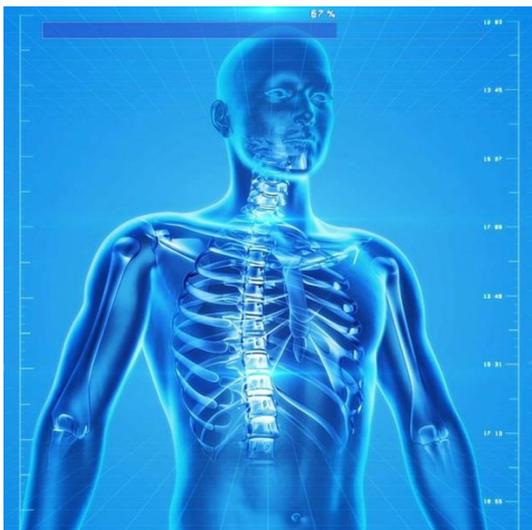
Zudem wird innerhalb des Trainingskonzepts am Straßensystem gearbeitet, wodurch aus kurvenreichen Landstraßen und Feldwegen, mehrspurige Hochgeschwindigkeitsautobahnen werden.

All diese individuellen Veränderungen führen dann in der Folge dazu, dass der einzelne selbst entgegenkommenden Falschfahrern als Sinnbild für nicht vorhersehbare Extrembelastungen in der Regel problemlos ausweichen kann und er gleichzeitig die Summe der tagtäglichen Fahrten durch den Alltag immer wieder aufs Neue erfolgreich meistert, ohne unter die Räder zu kommen!

Das IEMAS-Coaching wird bei uns von Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen schon seit vielen Jahren sehr erfolgreich praktiziert und allen ist gemeinsam, dass sie über eine gute Bodenhaftung und eine entsprechende Portion Niveau verfügen, d.h. Blitzheilungen à la „Wild West“ haben wir nicht zu bieten, sondern individuelle Trainings- bzw. Heilungsmodelle, die mittel- bis langfristig die Ursachen der jeweiligen individuellen gesundheitlichen Problemfelder angehen!

Als Grundvoraussetzung ist es nicht notwendig, besonders sportlich oder motorisch begabt zu sein und im Falle von Vorerkrankungen, akuten sowie früheren Verletzungen wird das jeweilige Trainingskonzept auf diese individuelle Ausgangssituation entsprechend abgestimmt, d.h. der einzelne muss sich nicht dem Training anpassen, sondern das Trainingskonzept passt sich dem einzelnen an!

Im Bedarfsfall ist es natürlich so, dass der einzelne Rücksprache mit entsprechenden Fachärzten nehmen muss, um entsprechende gesundheitliche Risiken eines sportlichen Coachings im Allgemeinen schon präventiv auszuschließen, was ebenfalls Teil unseres professionellen Gesundheitsmanagements ist!



Meinem Coachingkonzept liegt ein ganzheitlicher Ansatz zu Grunde, d.h. viele Einzelbausteine bzw. Gewürze ergeben zusammen das persönliche Traumhaus bzw. Leibgericht!

Hierbei spielen die Erschaffung der individuellen Mischung der Grundmatrix der Körperstruktur, ein professionelles Ernährungs- und Stressmanagement, ein Motivations- und Kommunikationscoaching, eine allgemeine und spezielle Lebensberatung im Bedarfsfall...jeweils eine große Rolle, aber nur zusammen genommen, ergibt sich genau aus all diesen Zutaten ein homogenes Ganzes – der Einheit zwischen Geist, Körper und Seele!

Mein Coaching baut darauf auf, dass der Präventionsgedanke in Bezug auf Belastungen, die im Alltag sowie im besonderen sportlichen Kontext wie z.B. Olympiasportarten aller Art auftreten, abgefedert bzw. neutralisiert werden. Denn die meisten Sportarten sowie Präventions- bzw.

Gesundheitsprogramme sind zu spezialisiert, nehmen wir nur mal die Sparte des Rückentrainings, wodurch diesen jegliche Praxistauglichkeit in Bezug auf den normalen Lebensalltag des einzelnen fehlt. Weiterhin führt diese Spezialisierung gerne dazu, dass Ungleichgewichte in Bezug auf die Grundmatrix der Bewegung noch zu nehmen, da z.B. nicht die Gegenmuskulatur trainiert wird....

Somit ist häufig zu bemerken, dass bei vielen Sportprogrammen eine kurzfristige Verbesserung eintritt, da sportliche Betätigung zumeist besser ist als überhaupt nichts zu tun in diesem Bereich, mittelfristig bzw. langfristig die Probleme, warum man mit dem Training angefangen hat, in der Regel jedoch noch stärker werden, da nicht an der ausgewogenen Mischung bzw. spezifischen Problemfeldern gearbeitet wird. Der Proband glaubt jedoch auf Grund seiner Anfangserfolge in den jeweiligen Sportprogrammen, dass es sich bei seiner Verschlechterung seines Grundzustandes „nur“ um ein kleines Tief handelt und trainiert seine Trainingsprogramme fleißig weiter, was dann im schlimmsten Fall zum gesundheitlichen Waterloo führen kann.

Zudem ist es häufig möglich, dass nach längeren Pausen im Sportbereich der Proband glaubt, auf Grund der Ähnlichkeit vieler Bewegungen, dass ihm die so genannten Gesundheitsprogramme gut tun, obwohl der Körper vom Erinnerungsgedächtnis die gemachten Erfahrungen mit den früher gemachten sportlichen Erfahrungen vermischt bzw. in einen Topf wirft, was zu einer Fehleinschätzung und Überbewertung des neu Gelernten führen kann!



Somit ist wichtig in der Grundanalyse des Trainingsplans, ob das jeweilige Programm überhaupt passt auf die Probleme, die man so mit sich rum trägt. Denn nicht jedes Medikament passt zu jeder Krankheit und nicht jedes Gericht schmeckt jedem!

Die Alltagsprobleme äußern sich dann z.B. beim einfachen Aufstehen aus dem Bett, dem Tragen einer Sprudelkiste, dem Bücken, um etwas aufzuheben, bis hin zu Extrembelastungen, wenn man z.B. in ein Loch tritt....

Viele Programme eignen sich für diese Belastungsformen nur sehr eingeschränkt bis überhaupt nicht und somit sind auch viele „Unfälle“ bzw. „Vorfälle“ zu erklären, warum ein Mensch, der schon seit Monaten oder sogar Jahren ein spezielles Rückentraining absolviert, beim Aufstehen aus dem Bett sich einen Bandscheibenvorfall holt oder beim Heben einer Sprudelkiste...

Das Gleiche gilt für einseitig trainierte Sportler oder Spitzensportler, die z.B. beim Laufen im Gelände in ein Loch treten und sich dabei alle Bänder im Fußgelenk oder sogar Knie abreißen, was bei einer besseren Mischung des Trainings, die sich an der Grundmatrix der Bewegung in Bezug auf den Menschen ganz allgemein orientiert, gegebenenfalls gar nicht oder in wesentlich

abgeschwächterer Form passiert wäre. Denn es ist ein Unterschied, ob man sich beim Umknicken mit dem Fuß einen Kreuzbandriss holt, oder eine Zerrung im Fußgelenk davon trägt!

Da das Thema im individuellen Sinne immer sehr komplex ist, benötigt der Gesundheitserfolg den nachhaltigen Dialog und das längerfristige Training. Dies ist zu vergleichen mit der Diagnosefindung beim jeweiligen Facharzt, was immer dadurch erschwert bzw. häufig fast unmöglich gemacht wird über die zu geringe Verweil- und Dialogzeit, die der Arzt mit dem Patienten und umgekehrt verbringen darf!

Somit wird auch der Gesundheitserfolg sehr stark minimiert auf Grund der äußeren Rahmenbedingungen, denen das Verhältnis Arzt/Patient ausgesetzt ist!

Viele Ärzte haben das Problem dadurch „gelöst“, dass sie „nur“ noch Privatpatienten betreuen und mit diesen die Entlohnung individuell abrechnen – denn gute Ergebnisse im Gesundheitsbereich erfordern in meinen Augen entsprechende Zeit und Kontinuität im Arzt/Patient – Verhältnis, halt einer guten Symbiose!

Diagnose und Therapien sollten nicht auf Zufall und Glück basieren, dafür ist die individuelle Gesundheit einfach zu wichtig in meinen Augen, da an dieser in der Regel alles hängt, wenn diese mal „hängt“!

Somit favorisiere ich auch den Weg der 1 zu 1 Betreuung in Form von ganzheitlichem Coaching, da nur so in meinen Augen der Komplexität des Themas auch in angemessener Form Rechnung getragen werden kann, d.h. unser Gesundheitsansatz passt sich dem einzelnen Trainierenden an und nicht umgekehrt!

Da die gesundheitlichen Probleme, wie zuvor schon beschrieben, bei jedem Menschen sehr individuell und speziell gelagert sind, helfen in der Regel auch keine Massenveranstaltungen mit universellen Trainingsprogrammen, sondern es ist notwendig mit dem Probanden sein persönliches und individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln, was in der Regel nur über Coachingtraining möglich ist, zu vergleichen mit dem Besuch beim Arzt, der sich ja auch jeden Patienten einzelnen anschaut....!

Unser Coachingtraining beinhaltet eine individuelle Profilanalyse des einzelnen mit all seinen Stärken und Trainingsfeldern und ein stetiges Update, um im Coaching immer die beste Mischung zu finden für den einzelnen Probanden. Zu dieser Analyse gehört eine ganzheitliche Betreuung, die sich z.B. mit Themengebieten wie der Ernährung, individuellen Lebensgewohnheiten, individuellen Arbeitsbelastungen, etc. auseinandersetzt im stetigen und immer aktuellen Dialog mit dem einzelnen Probanden. Denn wir glauben nicht, dass es eine universelle Methode für jeden gibt bzw. ein Gericht, das jedem schmeckt, sondern im offenen Dialog miteinander muss stetig ausgelotet werden, welche Form des Coachingtrainings bzw. welche Trainingsbausteine eine optimale Passung im jeweiligen Entwicklungsstadium ergeben. Coachingtraining ist ein stetiger und lebendiger Prozess, bei dem wir mit der 51% Methode arbeiten, d.h. das Training soll fordern aber nicht überfordern, wobei sich in jeder Trainingsphase die jeweiligen 51% seitens des

Probanden wieder verschieben können, was dann in der Coachingspraxis über entsprechende Erfahrung und Empathiefähigkeit vom jeweiligen ganzheitlichen IEMAS – Coach immer neu ausgelotet und angepasst werden muss.

Um das Coaching zu perfektionieren, ist es erforderlich eine entsprechende Gesundheitsbiographie zusammen mit dem einzelnen anzufertigen und stetig zu komplettieren, um dadurch zu einem professionellen Gesundheitsmanagement zu gelangen!

Dieser Vorgang ist als kontinuierlicher Prozess zu verstehen, um immer wieder zu gewährleisten, dass das Coaching nicht irgendwelche Symptome behandelt, sondern systematisch die Ursachen angeht! Denn bei vielen Bewegungskonzepten und Ansätzen werden zumeist nur irgendwelche Symptome betrachtet bzw. behandelt und ausschließlich an der Oberfläche gekratzt, da einerseits der ganzheitliche Blick fehlt und zum anderen auch zum Teil nicht gewollt ist! Nehmen wir nur mal einen chronisch kranken Schmerzpatienten, den man ja in der Regel dauerhaft zu seinen Kunden zählen kann, wenn die Symptome partiell abgemildert werden, die Ursachen an sich jedoch nicht angegangen werden bzw. über die Therapiemaßnahmen verschwinden!



Weiterhin fehlt zumeist die notwendige Differenzialdiagnostik, die sich an der Ganzheitlichkeit des Menschen orientieren sollte, was zu vergleichen ist mit der Gabe eines Breitbandantibiotikas ohne entsprechende Anlage einer Bakterienkultur – hoffentlich passt es und wenn nicht sehen wir weiter!

Weiterhin fehlt bei vielen Konzepten die notwendige Qualität, d.h. das Konzept ist zwar stimmig, aber der Ausführende ist nicht besonders firm in der Anwendung des Konzepts!

Denn wer hat schon mal genau hinterfragt, was z.B. die Qualifikationen und Zusatzqualifikationen vieler Protagonisten, die im Bereich des Sports, der Motorik und der motorischen Therapien unterwegs sind, tatsächlich wert sind – bekanntlich gibt es ja in unserem Land bzw. auch vielen anderen Ländern Mitteleuropas ausschließlich „Meister und Experten“ ihres Fachs, die Frage ist nur worin diese häufig „Meister und Experten“ sind!

Dabei ist auch zu bedenken, dass führende Mediziner immer wieder feststellen, dass nur ein geringer Prozentsatz des menschlichen Organismus bisher dekodiert und verstanden ist, wodurch natürlich sehr vielen pseudowissenschaftlichen Methoden und Vertretern derselbigen Tür und Tor geöffnet werden!

Somit sollten viele Methoden aus dem therapeutischen Bereich in Bezug auf den Körper und die Bewegung nochmals neu hinterfragt und bewertet werden, um zu klären, ob diese wirklich wirkungsvoll sind und nachhaltig die Gesundheit im positiven Sinne stimulieren!

Hierbei kommt es auch auf die individuelle Mischung an und das Ganze steigt und fällt auch damit, dass viele Konzepte als langfristiger Prozess zu verstehen sind, d.h. 5 Sitzungen beim Physiotherapeuten bzw. eine Spritze beim Orthopäden haben in meinen Augen auch noch niemanden nachhaltig und ursächlich geheilt, sondern im maximalen Sinne wurden Symptome beim Betroffenen kurzfristig gelindert!

**DAS
51%
PRINZIP**

Und nun zum 51% Prinzip, das innerhalb meines Coachingcocktails trainingsdidaktisch eine zentrale Bedeutung einnimmt. Hierbei ist das gesamte Coaching davon geprägt, dass dieses den Probanden fordern aber nicht überfordern soll!

Dies geschieht in einem fortlaufenden Prozess und muss immer wieder neu ausgelotet werden in Bezug auf den jeweiligen Ist – Zustand des jeweils Trainierenden! Über entsprechende Erfahrung und Kenntnisse des versierten IEMAS – Gesundheitscoachs in Symbiose mit dem einzelnen wird dann die persönliche 51% Mischung im jeweiligen tagestechnischen Gesamtkontext gefunden.

Dies bedarf Zeit, Geduld und Erfahrung und ist in einer allgemeinen Sportgruppe oder Gesundheitsgruppe in dieser Form kaum bzw. gar nicht möglich, sondern ausschließlich über die 1 zu 1 Betreuung im Coachingtraining.

Über das Coaching werden die einzelnen persönlichen Puzzleteile/ Dominosteinen wieder zurechtgerückt zu einem möglichst kompletten persönlichen Bild, was einerseits über die 51% Methode geschieht und andererseits durch selbst regulierende Mechanismen der jeweiligen Trainingsbausteine, die bei entsprechender Erfahrung und Kompetenz seitens des IEMAS – Gesundheitscoachs und dem entsprechenden Dialog mit dem Probanden zu einer optimalen Passung und Ergebnis bei diesem führen.

Dies führte in der Vergangenheit bei den unterschiedlichsten Personen aus den unterschiedlichsten Lebensumfeldern, den unterschiedlichsten Altersgruppen und den unterschiedlichsten Lebens- und Krankheitsbiographien in der Regel zur Schmerzfreiheit, natürlicher Beweglichkeit und Funktionalität des gesamten Körpers!

Dies war dann wieder mit einer höheren Leistungsfähigkeit, einer höheren Lebenszufriedenheit und einem gesteigerten bzw. optimierten Körperbewusstsein verbunden, was sich in der logischen Folge auf alle anderen Lebensbereiche im individuellen Sinne ausgewirkt hat.

Mein Bewegungskonzept hat einen ganzheitlichen Ansatz, wodurch es auch möglich ist, entsprechenden Mischungen aus bestimmten Krankheitsbildern gerecht zu werden. Dies ist z.B. im Bereich des Rückens von großer Bedeutung, bei dem in den einzelnen Teilen häufig sogar entgegen gesetzte Krankheitsbilder vorliegen wie z.B. Hyper- und Hypomobilitäten. Dort stoßen einseitige bzw. partielle Methoden in der Regel nicht nur an Grenzen, wenn man die Wirbelsäule als Ganzes sieht, sondern es kommt im schlimmsten Fall sogar zu einer Verschlechterung des ursprünglichen Gesamtzustandes, da die Methode für einen Teil der Wirbelsäule genau das Richtige darstellt und für andere Teile genau das Gegenteil der Fall ist auf Grund der entgegengesetzten Krankheitsbilder!

Somit ist unser Coachingkonzept klar im Vorteil bei entsprechender Erfahrung seitens des IEMAS - Gesundheitscoach, da dieses über den ganzheitlichen Charakter und die Trainingsymbiose, die über die 51% Methode mit dem einzelnen eingegangen wird, immer die tagestechnisch beste individuelle Mischung erzielt, was in der Folge die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers im maximalen Sinne positiv stimuliert, da unser Coachingtraining im Kern sich an der Natürlichkeit der Bewegung und biomechanischen Gesetzen orientiert, um die Schaffung der individuellen motorischen Grundmatrixmischung möglichst schnell zu erreichen!



Dieser Vorgang führt über unseren individuellen Coachingcocktail in der Regel zu einer starken Verbesserung des Ausgangszustandes und im besten Fall zu einer Gesundung des jeweiligen Probanden.

Es ist ganz klar, dass es sich um einen kontinuierlichen Prozess handelt, d.h. ein regelmäßiges Coachingtraining ist notwendig, um den Zugewinn an Lebensqualität dauerhaft zu halten und ein Gegengewicht zu schaffen für weitere Herausforderungen, die an die persönliche Gesundheit im ganzheitlichen Sinne in der Zukunft gesetzt werden. Denn Lernen bzw. dauerhafter Erfolg ist wie Rudern gegen den Strom, sobald man aufhört, beginnt der Rückschritt!

Innerhalb des Coachingkontextes stellt der IEMAS – Gesundheitscoach in vielen Partnerübungen das Widerlager dar. Über das 51% Prinzip werden dann beim Proband in einem ersten Schritt entsprechende Bewegungsspielräume innerhalb der inneren Körperstrukturen und in einem zweiten Schritt die Grundmatrix der individuellen Bewegungsstrukturmischung geschaffen. Dadurch wird der einzelne nach individuellen Gesichtspunkten innerhalb seiner individuellen Körperstrukturen zurechtgerückt und dann neu geordnet, dem so genannten Dominosteinprinzip! Zudem ist es mir möglich auf Grund von Training, Erfahrung und Genetik auch mit besonders sportlichen oder starken Personen zu arbeiten, da für diesen Personenkreis die Zahl der Menschen, die als persönliches Widerlager nach der 51% Methode dienen könnten, sehr eingeschränkt ist bzw. fast gegen 0 strebt! Denn nicht jeder bringt die körperlichen Möglichkeiten mit, mit jedem in den körperlichen Dialog zu treten, da manche „Ochsen“, was im Spitzensport häufig der Fall ist,

halt so stark sind, dass sie nur von einem technisch geschulten „Ochsen“ zurecht gerückt bzw. gedrückt werden können!

Das stellt dann z.B. eine gute Chance für Sportler aller Art dar, ihre gemachte Sportart noch viel besser zu absolvieren, da die Grundmatrix der Bewegung jedem Menschen zu Grunde liegt, der gesund auf die Welt gekommen ist!



Somit wären unsere neuen Formen der Bewegung glänzend dazu geeignet, um Kranke wieder gesünder zu machen, Gesunde noch robuster zu machen gegen mögliche Krankheiten aller Art, Sportler zu Spitzensportlern zu machen und Spitzensportler einen klaren Wettbewerbsvorteil innerhalb ihrer jeweiligen Sportart zu verschaffen, um z.B. bei Wettkämpfen wie der Olympiade einfach wesentlich besser und erfolgreicher abzuschneiden – um es auf einen Satz zu bringen, Biodoping ohne Nebenwirkungen!

Ganz allgemein beinhalten mein Coachingkonzept bzw. mein Trainingscocktail eine Vielzahl von Trainingsbausteinen für praktisch alle am jeweiligen Organismus beteiligten Strukturen, wie z.B. Gelenk- und Muskelgruppen, Sehnen- und Bandapparat, etc., wobei alle Trainingsformen bzw. Coachingbestandteile ein individuelles Ganzes in Symbiose mit dem jeweiligen Probanden ergeben.

Innerhalb der persönlichen Trainingskarriere werden die einzelnen Körperstrukturbestandteile immer stärker miteinander vernetzt, um dann zu einem homogenen Gesamtnetzwerk im individuellen Sinne zu werden!

Mit dem Coaching geht dann einher, dass Verspannungen in der Muskulatur in der Regel dauerhaft verschwinden und man sich wieder lernt innerhalb seiner individuellen Körperstrukturen zu bewegen. Schonhaltungen und Schmerzhaltungen gehen somit immer mehr zurück und werden abgelöst von einer natürlichen Körperhaltung, die man zumeist nur noch bei kleinen Kindern in der heutigen Zeit vorfindet, halt der persönlichen motorischen Grundmatrix der Bewegungsmischung!

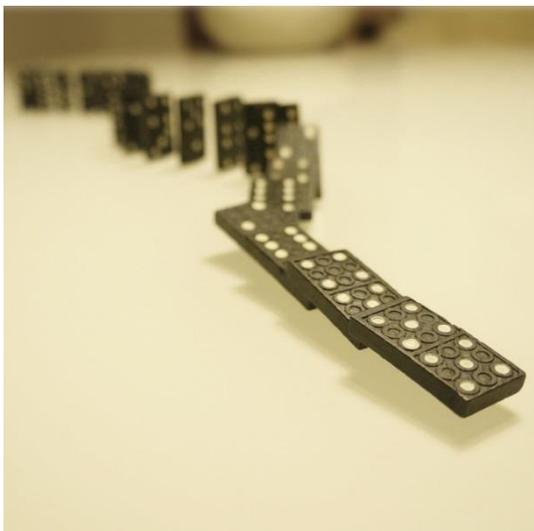
Zudem sind meine Coaching- und Bewegungskonzepte nicht so angelegt, dass sie verschobene Körperstrukturen wie z.B. ausgelenkte Wirbel auf Grund von verhärteten Strukturen im Muskelbereich wieder mit Gewalt zu recht rücken bzw. drücken, sondern mein Coachingcocktail schafft in einem ersten Schritt die Bewegungsspielräume dafür, dass sich die Körperstruktur mit Hilfe des IEMAS - Coach nach und nach selbst zu recht rücken kann und in einem zweiten Schritt

geschieht dies sogar selbst regulierend z.B. im Schlaf, sobald die Grundmatrix wieder die Oberhand im jeweiligen Probanden bekommen hat.

Man sollte dann jedoch nicht vergessen, sein Coachingtraining weiter zu führen, da man sonst über die Zeit wieder den alten körperlichen Zustand erreicht, was sicherlich nicht im Sinne des Probanden ist. Dies kann man vergleichen mit der Modernisierung eines Hauses bzw. dem Neubau eines Hauses. In beiden Fällen ist es notwendig, das Haus immer wieder auf den neuesten Stand der Zeit zu bringen über die Jahre und im Bedarfsfall zu modernisieren, da es sonst großen Schaden nimmt auf die Dauer!

Außerdem ist es so, dass durch die eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten, die viele Probanden über die Jahre erworben haben, häufig Abnutzungsprozesse, Entzündungen, Schmerzzustände, etc. der Fall sind und herkömmliche motorische Methoden häufig mehr kaputt machen als dass sie helfen, da von den Vertretern dieser konventionellen Methoden häufig direkt an diesen angegriffenen bzw. schon zum Teil zerstörten Körperstrukturen therapeutisch angesetzt wird, indem man z.B. einen Wirbel einrenkt.....

Dies gilt für meine Trainingsmethoden nicht, da diese z.B. nicht direkt an der betroffenen Gelenkgruppe wie der Wirbelsäule ansetzen, wodurch es möglich ist, gesundheitstechnisch bzw. therapeutisch tätig zu werden, ohne entsprechende Nervenstrukturen zu schädigen und im schlimmsten Fall sogar zu zerstören wie dies gerne im therapeutischen Motorikbereich über Druck bzw. Zurechtrücken/drücken gerne passiert.



Somit kann ursächlich gearbeitet werden, ohne zu schädigen oder gar zu zerstören, indem bestimmte Muskel- und Gelenkketten dazu genutzt werden, um dem Dominoprinzip ganz praktisch Leben einzuhauchen!

Denn es widerspricht schon dem gesunden Menschenverstand, dass z.B. entzündete Gelenkbereiche noch durch mechanische Einwirkung von außen direkt am Entzündungspunkt bzw. dem Bereich darüber eine nachhaltige Heilung erfahren bzw. die Ursache der Entzündung langfristig beseitigt wird. Diese Methoden können in meinen Augen höchstens die Symptome lindern, wirken jedoch nicht ursächlich wie dies bei meinem Bewegungskonzept der Fall ist!

Durch mein Coaching werden systematisch Ungleichgewichte in der jeweiligen Körperstruktur abgebaut. Dadurch werden dann ursächlich Verkürzungen im Sehnenbereich wie z.B. beim Tennis- und Golferellbogen in einem ersten Schritt eingedämmt und im späteren Trainingskarriereverlauf systematisch minimiert bzw. neutralisiert!

Zudem werden Verspannungen im muskulären Bereich systematisch im gesamten Körper abgebaut, wodurch z.B. die Tendenz stark sinkt bzw. gegen 0 strebt ab einem gewissen Trainingsstand z.B. im Rückenbereich, einen Hexenschuss, Bandscheibenvorfall, etc., zu entwickeln! Das Gleiche gilt für andere Gelenk- und Muskelbereiche im Körper wie z.B. dem Schultergürtel, dem Armbereich, Hüftbereich, dem Beinbereich (explizit Knie, Fußgelenke...). Meine Bewegungsprogramme wirken systemisch wie Cortison oder Breitbandantibiotika, jedoch ohne die bekannten Nebenwirkungen.

Durch das Training wird der Körper regelrecht „aufgetaut“, d.h. der Körper erhält seine ursprünglichen Funktionen, die er bei Geburt schon hatte, wieder zurück!

Durch das Coaching wird die individuelle Körperstruktur nachhaltig gestärkt über die Schaffung der persönlichen motorischen Grundmatrixmischung, wodurch die Verletzungsneigung z.B. im Muskel-, Sehnen- und Bandbereich minimiert wird!

Somit wird durch mein ganzheitliches Coachingkonzept die Grundlage dafür geschaffen, dass einerseits präventiv viele gesundheitliche Probleme vermieden werden und andererseits ein Wiederauftreten bestimmter Problemkomplexe verzögert, abgeschwächt und im besten Fall dauerhaft überwunden werden!



Im Falle von Schmerzen aller Art, die durch die falsche Mischung der individuellen Körperstruktur erzeugt werden, wird ursächlich in unserem Coaching daran gearbeitet, den einzelnen möglichst schnell eine große bis komplette Schmerzfreiheit zu verschaffen! Denn Schmerz ist kein guter Partner, um das Optimum aus seinen persönlichen wie beruflichen Möglichkeiten zu machen!

Zudem führt dies in der Folge meines Coachings dazu, dass der regelmäßige Gang zum Arzt gegen 0 strebt, der Schmerzmittelkonsum gegen 0 strebt, die Einnahme von Kortikoiden gegen 0 strebt auf Grund der Tatsache, dass die Ursachen all der Therapieschemata zumeist dauerhaft beseitigt wurden.

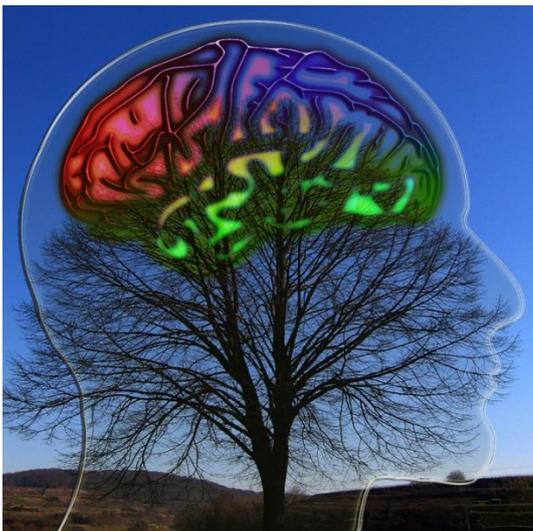
Dadurch verbesserten sich natürlich auch die Werte der inneren Organe, da ein jahrelanger Gebrauch bzw. Missbrauch von Medikamenten gegen Schmerzen und Entzündungen auch die inneren Organe signifikant angreifen oder im schlimmsten Fall sogar zerstören kann.

Außerdem kann die langfristige Gabe von Kortikoiden die Knochen- und Gelenkstruktur nachhaltig schädigen, wodurch sich die gesundheitlichen Grundprobleme sogar noch vergrößern können!

Diesbezüglich haben wir die letzten Jahre einiges erreicht, was einer der maßgeblichen Gründe dafür war bzw. ist, unsere Erfahrungen nun einem größeren Fachpublikum zu präsentieren!

Viele akut wie chronisch Kranke wurden über mein Coachingkonzept in einem ersten Schritt dauerhaft schmerzfrei und in einem zweiten Schritt wurde in eigentlich allen Fällen auch die Ursache für ihr Leiden gefunden, eingedämmt, verringert und in vielen Fällen sogar überwunden, wenn der jeweilige Betroffene das Coachingtraining als dauerhaften und kontinuierlichen Prozess verstanden hat!

Ein weiteres Feld, das durch mein Coachingtraining maßgeblich verbessert und optimiert wird, ist der Bereich des kompletten individuellen neuronalen Netzwerks im ganzheitlichen Sinne!



Über mein Coachingkonzept werden die Sinne nachhaltig stimuliert und es kommt in meinen Augen zu einer flächendeckenden neuronalen Vernetzung innerhalb des Gesamtorganismus, die ganz neue individuelle Möglichkeiten für den einzelnen schafft wie z.B. die Verbesserung bzw. Optimierung von Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnisleistung, neuronaler Belastbarkeit, Kreativität, Multitaskingfähigkeit, Fähigkeit logisch zu denken.....!

Diese Verbesserungen habe ich an mir wie vielen anderen Menschen, die ich trainiert habe, eigentlich ausnahmslos über viele Jahre feststellen können und somit liegt der Analogieschluss nahe, dass die beschriebenen Fortschritte eng mit meinem Coachingkonzept zusammenhängen! Ich stelle mir den Gesamtorganismus im neurologischen Sinne wie ein großes Straßennetz bzw. einen großen Stromkreislauf vor. Eingebettet in dieses Netz bzw. Kreislauf gibt es dann entsprechende Schaltstellen und übergeordnete Schaltstellen wie z.B. das Gehirn. Innerhalb dieses neuronalen Netzwerks gibt es dann viele Verbindungen und Schnittstellen zu allen anderen Körperstrukturen des jeweiligen Organismus.

Mit Hilfe meines Coachingkonzept ist es dann möglich aus Straßen entsprechende Autobahnen zu bauen und die Straßenkarte durch entsprechende Reize maßgeblich zu erweitern und zu differenzieren über die Verbesserung und Optimierung der jeweiligen Vernetzungspunkte und die Schaffung ganz neuer Straßen und Autobahnen!

Zudem kommt es zu einer Verbesserung und Differenzierung der Schaltzentralen, wodurch das jeweilige Netzwerk zu einem Hochleistungsnetzwerk mit entsprechenden Hochleistungsprozessoren mutiert!

Dabei wird in meinen Augen eine ganz neue Form des neurologischen Gesamtnetzwerks erschaffen, das als Basis die persönliche motorische Grundmatrix der individuellen Körperstruktur benötigt – um es auf den Punkt zu bringen, vom Greifen zum Begreifen!

Somit ist es über die Zeit möglich mit Hilfe meines Trainingskonzepts ein individuelles neurologisches Hochleistungsnetzwerk dauerhaft zum Leben zu erwecken, das für mich von seinen Möglichkeiten nach Oben unbegrenzt erscheint und wahrscheinlich auch ist, da ich Training als lebenslänglichen Adaptionsprozess verstehe der analog der Plastizität des Gehirns zu verstehen ist!

Somit führt mein ganzheitliches Coachingkonzept zu einer kompletten Vernetzung aller am Organismus beteiligten Strukturen und das jeweils im optimalen, individuellen Mischungsverhältnis, wodurch die individuelle Leistungsfähigkeit des einzelnen maßgeblich verbessert bzw. optimiert wird!

Die einzelnen Muskelschichten, Gelenk-, Knochen-, Sehnen- und Bandstrukturen, die inneren und äußeren Organe werden nachhaltig miteinander vernetzt und zu einem homogenen Ganzen, wodurch sich der einzelne ganz neu erleben lernt bzw. Möglichkeiten an sich feststellen wird, die er vorher nicht für möglich gehalten hat!

Das Schöne daran ist, dass sich dies über die Zeit und das Coachingtraining stetig steigert und verbessert, wodurch auch im hohen Alter noch eine Verbesserung des schon Vorhandenen und Geschaffenen in meinen Augen möglich ist!

Abschließend zur allgemeinen Betrachtung meines Coachingkonzepts möchte ich nochmals die 3 grundlegenden Schritte meines Coachingcocktails an Hand eines Bildes erläutern.



Das Ganze kann mit dem Besuch einer Pizzeria verglichen werden, in der alle eine Pizza bestellen, bei der die Teigmischung des Bodens identisch ist, sich ihr jeweiliger Belag jedoch stark unterscheidet auf Grund individueller Vorlieben und nach Fertigstellung der jeweiligen Mischung nochmals nachgewürzt werden kann vom einzelnen je nach tagesspezifischer Verfassung!

Dabei stellt in einem ersten Trainingsschritt der Pizzaboden die jeweilige Grundmatrix der Bewegung dar, in einem zweiten Trainingsschritt steht der individuelle Pizzabelag sinnbildlich für die optimale, persönliche motorische Strukturmischung des einzelnen. Ein dritter Schritt ist jederzeit möglich, je nach tagesspezifischer Situation.

Dabei steht das Nachwürzen für alle flankierenden Trainingsmethoden aus dem spezifischen Kraft-, Konditions- sowie Koordinationsbereich, die jeder einzeln für sich neben dem Coachingtraining betreiben kann, wenn er vorher entsprechend in diesen Trainingstools von einem IEMAS – Gesundheitscoach geschult und regelmäßig einem Update unterzogen wird!

Im nächsten Abschnitt möchte ich einen allgemeinen Überblick über meinen Coachingcocktail und die damit verbundenen Trainingsformen geben, eingebettet in ein professionelles Gesundheitsmanagement!

Dies beinhaltet Partnerübungen, die mit dem IEMAS – Gesundheitscoach durchgeführt werden und speziellen Einzelübungen, wie z.B. einem speziellen Kraft-, Konditions- und Koordinationstraining. Bezüglich der Einzelübungen verhält es sich so, dass dem einzelnen diese unter professioneller Anleitung gezeigt und vermittelt werden und ein regelmäßiges Update durchgeführt wird, um immer wieder ein optimales persönliches Trainingsergebnis zu erreichen!

Flankierend zu den Partner- und Einzelübungen findet ein professionelles auf den einzelnen zugeschnittenes Ernährungs- und Antistressmanagement statt.

Zudem ist Teil des ganzheitlichen Coachingtrainings ein spezielles Mental- und Motivationscoaching, was noch komplettiert wird durch ein spezielles Kommunikations- und Wahrnehmungscoaching und im Bedarfsfall findet noch eine allgemeine und spezielle ganzheitliche Lebensberatung statt.

All diese Bestandteile sind notwendig bei unserem Trainingscocktail innerhalb unseres Coachingtrainings, da die individuellen Problemcocktails in der heutigen Zeit immer komplizierter und vielschichtiger gelagert sind.

Dadurch ist es dann möglich ursächlich und nicht symptomatisch wie viele andere konventionelle Methoden in diesem Bereich zu arbeiten, um die beste individuelle Trainingsmischung in Symbiose mit dem einzelnen Probanden innerhalb eines professionellen Gesundheitsmanagements zu entwickeln!



Dabei verhält es sich natürlich so, dass die Coachingmischung sich bei jedem anders gestaltet, da jeder Mensch anders ist von seiner Lebens- und Krankheitsbiographie sowie von seinen Lebens- und Arbeitsumständen!

Diesen individuellen Gegebenheiten tragen wir Rechnung, indem unser Gesundheitsmanagement in Form von ganzheitlichem Coachingtraining angeboten wird, wodurch dann 1 zu 1 mit dem einzelnen an seinen persönlichen Stärken und jeweiligen Trainingsfeldern bzw. Gesundheitsfeldern gearbeitet werden kann!

Dadurch wird dann über das Coaching erreicht, dass der einzelne die Grundlage dafür schafft, das Beste aus sich und seinen Möglichkeiten zu machen, was immer einhergeht mit einer

Verbesserung seines gesundheitlichen Ausgangszustandes bis hin zur kompletten Gesundheit im besten Fall!

An dieser Stelle möchte ich jedoch nochmals darauf hinweisen, dass das optimale individuelle Gesundheitsergebnis nur möglich ist, indem mit Hilfe des IEMAS – Gesundheitscoachs das persönliche Leibgericht in Symbiose mit dem einzelnen Probanden entsteht!

Dieses ist gekennzeichnet dadurch, dass die optimale persönliche Mischung gefunden wird, d.h. alle Zutaten im richtigen individuellen Mischungsverhältnis sind der Garant für den optimalen, individuellen Gesundheitserfolg und nicht die Einzelzutat oder das falsche Mischungsverhältnis! Dabei kommt es dann auf viele Kleinigkeiten an, da die Optimierung der persönlichen Gesundheit ein sehr komplexes Thema darstellt!

Dies ist am besten und schnellsten in meinen Augen nur über das kontinuierliche und langfristig angelegte Coachingtraining möglich, was sicherlich jedem einleuchtet, der sich schon mal in der Vergangenheit mit dem Thema auseinandergesetzt hat!

Und nun zu den einzelnen Bestandteilen unseres Coachingcocktails, die ich zuvor kurz angesprochen habe.

Im ersten Punkt geht es um das Themengebiet der Partnerübungen, die im Coachingtraining durchgeführt werden.



Die Übungen werden mit Hilfe des 51% Prinzips durchgeführt und sind gekennzeichnet durch eine individuelle Mischung je nach Person von Kraft- und Flexibilitätsmomenten. Der IEMAS – Gesundheitscoach fungiert als Widerlager, um die Übungen durchzuführen, wobei immer darauf geachtet wird, dass das Training fordernden aber nicht überfordernden Charakter aufweist!

Die Partnerübungen sind so aufgebaut, dass es Trainingsbausteine für den gesamten Körper gibt, die je nach individueller gesundheitlicher Bedürfnissituation zur Anwendung kommen. Dabei handelt es sich um sensomotorische Übungen für den gesamten Körper, die

originär zum Teil im Kampfkunstbereich zu finden sind und dann speziell von mir neu- bzw. weiterentwickelt wurden für den Gesundheitsbereich.

Die Übungen sind so aufgebaut, dass diese eine Mischung aus isotonen und isometrischen Elementen aufweisen, um die spezielle persönliche Mischung aus Kraft –und Flexibilität zu erreichen!

Über das Partnertraining wird der gesamte Körper von seiner Körperstruktur miteinander vernetzt und lernt über das Coachingtraining immer zu einem Ganzen zu verschmelzen und aktiv zu wirken!

Für die einzelnen Trainingsbausteine benötigt der einzelne keine körperlichen Grundvoraussetzungen, es muss jedoch im Einzelfall Rücksprache mit einem entsprechenden Facharzt genommen werden, ob sportliche Aktivitäten aller Art auf Grund seiner individuellen Krankheitsbiographie für ihn möglich sind oder nicht!

Denn die Gesundheit des einzelnen steht bei unserm IEMAS – Coaching immer im Vordergrund und die Unbedenklichkeit des Coachingtrainings für den einzelnen ist immer die Grundlage für die Durchführung des Coachingtrainings!

Abschließend zum Coachingtraining ist zu sagen, dass der Teilnehmer bei unseren Trainingsformen aktiv sein muss im Gegensatz zu motorischen Trainings- und Therapieformen, bei den er sich z.B. „nur“ hinlegt, um dann z.B. „durchgeknetet“ zu werden....!

Beim nächsten Punkt geht es um die Übungen, die der einzelne alleine durchführen kann, um seinen Gesundheitsprozess nachhaltig positiv zu unterstützen und zu optimieren.



Dieses Trainingsgebiet wird individuell auf den einzelnen vom IEMAS – Gesundheitscoach abgestimmt und dauerhaft personell begleitet, um einerseits zu gewährleisten, dass sich keine Fehler einschleichen, die den persönlichen Gesundheitsprozess nachhaltig gefährden können. Andererseits soll gewährleistet sein, dass der einzelne immer die optimale persönliche Mischung von Einzelübungen am Start hat, um optimale persönliche Evolution in Bezug auf seinen Gesundheitsprozess zu erzielen!

Dabei ist es so, dass es eine Vielzahl von Trainingsbausteinen gibt, die dann je nach Ausgangslage entsprechend baukastenmäßig wieder vorgestellt und gezeigt werden vom IEMAS – Gesundheitscoach analog den Partnerübungen. Der einzelne wird dann professionell geschult in den jeweiligen Trainingsbausteinen und in individuellen Abständen einem Update unterzogen, um einerseits den Trainingsstand bezüglich der Einzelübungen zu überprüfen und andererseits zu evaluieren, ob die Komposition der Einzelübungen noch die Idealmischung für den einzelnen darstellt oder die Komposition wieder mit anderen Übungen komplettiert werden muss. Denn persönliche Evolution ist ein lebendiger Prozess, der stetig professionell begleitet werden muss, um

immer wieder die optimale persönliche Passung für den einzelnen zu finden, was analog für ein professionelles Gesundheitsmanagement gilt!

Zu den Trainingsformen, die der Trainierende alleine durchführt, zählen ein spezifisches Kraft-, Konditions- und Koordinationstraining, das dann auf die jeweilige individuelle Gesundheitssituation abgestimmt wird.

Und nun zu den flankierenden Elementen meines Coachingcocktails, die das Partner- und Einzeltraining sinnvoll ergänzen und im Einzelfall die entscheidenden Impulse für die Verbesserung der individuellen Gesundheitsbiographie bis hin zur Genesung liefern.



Beginnen möchte ich mit dem Punkt des ganzheitlichen Ernährungsmanagements, das in Bezug auf Krankheitsprozesse, Gesundheitserhaltung -und Prävention, Vitalität und Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit entscheidende Bedeutung hat.

Innerhalb der persönlichen Ernährungsgewohnheiten liegen häufig viele versteckte Probleme sowie Ressourcen, die den individuellen Genesungsprozess auf der einen Seite behindern oder sogar verhindern können und auf der anderen Seite signifikant unterstützen können!

Dabei liegt im Verzicht häufig der Gewinn, nehmen wir nur mal Lebensmittel, die im Einzelfall neurologisch stimulierenden Charakter aufweisen, oder Nahrungsmittel, die Entzündungsprozesse hervorrufen oder unterstützen!

Ein weiteres wichtiges Feld in Bezug auf Ernährung stellt ein professionelles Gewichtsmanagement dar. Da jeder Mensch anders ist und jeder andere Lebensgewohnheiten hat, passt sich unser Ernährungscoaching dem einzelnen Probanden an und nicht umgekehrt!

Denn viele Ernährungsmodelle scheitern mittelfristig bis langfristig daran, dass die Ernährungsvorschläge nichts mit der persönlichen Lebenswirklichkeit und den individuellen Lebensbedürfnissen des einzelnen zu tun haben!

Dies ist bei uns anders und somit kommt es in der Regel nicht zu radikalen Einschnitten im Lebensalltag beim einzelnen, sondern viele Gewohnheiten werden nur ein wenig anders gemischt, umgestellt und zum Teil auch ausgetauscht, so dass die Veränderungen eigentlich gar nicht groß auffallen, die Ergebnisse jedoch phantastisch sind und das langfristig!

Denn viele Diäten z.B. haben auch tolle Ergebnisse, das aber meist nur kurzfristig!



Mittel- bis langfristig kommt es meist zum Jo Jo Effekt und das Gewicht ist sogar noch höher als vor der jeweiligen Diät!

Bei unseren individuellen Ernährungsmodellen spielt z.B. eine große Rolle, wann ich was wie viel in welcher Kombination esse und trinke!

Zudem werden physiologische Grundlagen in Hörercodes tauglicher Art und Weise vermittelt, damit der einzelne versteht, warum sein Gewicht z.B. über die Jahre entsprechende Gewichtsschwankungen erlebt hat und welche Möglichkeiten er hat, um dies wieder zu regulieren, nehmen wir nur mal das weite Feld der Hormone....!

All das kann im persönlichen Gesundheitskontext eine große Rolle spielen, da durch ein Zuviel an Gewicht z.B. eine signifikante Steigerung der Belastung entstehen kann in Bezug auf Körperstrukturen aller Art, was längerfristig immer zu massivem Verschleiß und vielen anderen Symptomen führt!

Dies ist eng verbunden mit der Optimierung der persönlichen Leistungsfähigkeit über die Schaffung eines persönlichen Ernährungsmodells!

Von der Gewichtsreduktion, über die Beseitigung von Mangelerscheinungen, bis hin zum ganzheitlichen Biodoping durch entsprechende Nahrungsmittel und speziellen Kombinationen, geht die Bannbreite unseres Ernährungsmanagements, um die persönliche Leistungsfähigkeit jeweils zu optimieren!

Weiterhin führt unser Ernährungsmanagement in der Regel zu einer guten Portion Vitalität, was durch den Satz: „Man ist, was man isst“! gut auf den Punkt gebracht wird!

Ein weiteres Feld des Trainings beschäftigt sich mit einem individuellen Antistressmanagement. Hierbei wird erst mal analysiert, was für den einzelnen Stress im positiven wie negativen Sinne bedeutet und in welchen Bereichen er mit diesen Phänomenen konfrontiert wird. Außerdem werden die Wirkweise und die Folgen von Stress aller Art im physiologischen Sinne mit dem einzelnen erläutert.

Darauf aufbauend werden dann Handlungsmaximen mit dem einzelnen erarbeitet, um einerseits die jeweiligen negativen Stressmomente systematisch zu minimieren bzw. auf ein gesundheitlich verträgliches Maß zu reduzieren. Andererseits wird mit dem einzelnen ein individuelles Maßnahmenpaket erarbeitet, das bei jedem anders aussieht, um die Entstehung und Wirkung von Stresshormonen zu reduzieren bzw. zu minimieren und den Abbau derselbigen maßgeblich zu beschleunigen!

Im nächsten Punkt möchte ich auf den Punkt der individuellen Kommunikationsfähigkeit in Verbindung mit einer professionalisierten Eigen- und Fremdwahrnehmung eingehen und wie sich dies auf den persönlichen Gesundheitsprozess des einzelnen auswirkt bei entsprechender Schulung und Entwicklung.

Dabei spielt eine große Rolle, dass der einzelne lernt, über eine entsprechende Eigen- und Fremdwahrnehmung z.B. Gefühlszustände zu verbalisieren, um im Dialog mit dem IEMAS – Gesundheitscoach zu besseren Ergebnissen zu gelangen!



Denn Erfolg im ganzheitlichen Coachingtraining ist in der Regel kein Zufall und basiert auf der Professionalisierung und Differenzierung des Dialogs zwischen Proband und Trainer und der Fähigkeit entsprechende Dinge möglichst genau und umfassend bei sich wie anderen wahrzunehmen! Innerhalb dieses Themenfeldes geht es in einem weiteren Punkt darum, dass komplexe Sachverhalte in Bezug auf die Anatomie und Biomechanik des Menschen in einfacher und verständlicher Art und Weise dem Trainierenden erklärt und näher gebracht werden! Denn in der Regel lässt sich der einzelne in Mitteleuropa langfristig nur auf Dinge ein, die er einerseits versteht und andererseits mit gesundem Menschenverstand nachvollziehen kann!

Zudem wird im IEMAS – Coaching eine spezielle Gesprächskultur vorgelebt, die einerseits von der Fähigkeit zu differenzieren und andererseits von aktivem Zuhören geprägt ist, um in der Folge die positiven Gesundheitseffekte für den einzelnen zu optimieren!

Weiterhin werden über das Coaching ganz neue Blickwinkel und Verfahrensweisen aufgezeigt und geschaffen, um individualisierte Problemlösungsprozesse auch mal ganz anders in der Praxis anzugehen!

Dies setzt dann ein gutes Gegengewicht zur heutigen Zeit, in der die meisten Sachverhalte ausschließlich von der Ratio und dem kognitiven Winkel aus betrachtet werden, um dadurch entsprechende Lösungen in der Praxis zu entwickeln!

Diese rein kognitive Herangehensweise ist für mich viel zu einseitig in der heutigen Zeit und häufig auch nur von mäßigem Erfolg gekrönt und ich möchte über das ganzheitliche Coaching den einzelnen einerseits dazu ermuntern auch mal andere Blickwinkel beim Betrachten von entsprechenden Sachverhalten einzunehmen und andererseits im Einzelfall zu differenzieren, ob der rein von der Ratio geprägte Weg der erfolgversprechendste ist oder es auch noch andere Möglichkeiten zur Problemlösung gibt!

Dabei spielt die persönliche Eigen- und Fremdwahrnehmung natürlich eine große Rolle in Verbindung mit einer guten Kommunikationsfähigkeit, um sich selber vor Augen zu führen bzw. klar zu machen, um was es in der Situation geht und wie man das Ganze dann entsprechend angehen könnte im Einzelfall! Somit wird im Training an diesen Fähigkeiten gearbeitet, um den Gesundheitsprozess maßgeblich zu stimulieren und die Erfolgswahrscheinlichkeit beim Bewältigen von Problemkomplexen signifikant zu steigern!

Schließlich möchte ich noch auf den Bereich des Mental- und Motivationscoachings in Verbindung mit einer allgemeinen und speziellen Lebensberatung bei Bedarf.

Bezüglich eines professionellen Gesundheitsmanagements geht es auch viel um den Einklang und die Symbiose von Geist, Körper und Seele!



Nicht ohne Grund gibt es Begriffe wie Psychosomatik oder bekannte Aussprüche schon seit der Römerzeit wie „**mens sana in corpore sano**“, was so viel heißt wie nur in einem gesunden Körper weilt ein gesunder Geist!

Somit geht ein körperliches Gleichgewicht ganz eng einher mit einem geistigen und seelischen Gleichgewicht, d.h. auch hier ist das individuelle Mischungsverhältnis entscheidend und Störungen in einem Feld führen in der logischen Folge auch zu Störungen in den beiden anderen Feldern!

Deshalb sparen wir innerhalb meines Gesundheitskonzepts diese Gebiete nicht aus, um die Ganzheitlichkeit des Gesundheitscocktails auch praktisches Leben einzuhauchen!

Innerhalb des Coachings werden dann auf liebevolle Art und Weise die persönlichen Ecken und Kanten aufgezeigt, die im positiven Sinne ja auch den einzelnen ausmachen bzw. über die er erst zum Individuum im eigentlichen Sinne wird! Dieses Bewusstsein ist dann die Grundlage, um in der Folge die persönlichen Stärken auszubauen und an den individuellen Trainingsfeldern systematisch zu arbeiten, was in der Folge dann zur Verbesserung des Selbstwertgefühls, der Selbstsicherheit und des Selbstvertrauens führt!

Denn wer sich seiner selbst bewusst wird, erkennt den Wert in sich und bekommt darüber Sicherheit im Umgang mit sich und anderen!

In einem ersten Schritt wird die Basis dafür geschaffen, indem man das persönliche Körperbewusstsein optimiert, was durch die Schaffung der individuellen Mischung der motorischen

Grundmatrix der Körperstruktur erreicht wird. Dadurch lernt der einzelne den Körper als Teil bzw. Basis der Gesamtpersönlichkeit verstehen und wenn er sich darauf einlässt auch lieben.

Flankierend wird an der seelischen und geistigen Gesundheit gearbeitet z.B. über den stetigen Dialog im Coaching, um in der Folge über das individuell richtige Mischungsverhältnis, Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen!



Es wird über unsere Coachingformen zum einen an der persönlichen Körperhaltung, Blickrichtung und Gesamtausstrahlung gearbeitet, d.h. wie wirke ich auf andere und was bewirkt das beim anderen sowie einem selbst?! Zudem spielen Fragen wie z.B. was will ich, was kann ich und was mache ich daraus eine große Rolle!

Innerhalb dieses Themenfeldes wird dann in Symbiose mit dem einzelnen erarbeitet, wie ein individuelles ergebnisorientiertes Handeln aussehen könnte, das nicht auf Kosten von sich oder der Umwelt geht, und wie man z.B. positive Netzwerke aufbaut, die auf Sozialität und Sachorientierung basieren!

Schließlich ist es dann noch möglich, wenn dies vom Trainierenden gewünscht ist und sich der jeweilige IEMAS – Coach dazu in der Lage fühlt bzw. über entsprechende Erfahrung in diesem Bereich verfügt, eine allgemeine bzw. spezielle Lebensberatung im ganzheitlichen Sinne durchzuführen, wobei klar ist, dass es sich beim Ort des Coachingtrainings um einen beschützten Raum handelt, und das, was dort gesagt wird, diesen Raum nicht verlässt, d.h. absolute Diskretion und Verschwiegenheit zu vergleichen mit der Schweigepflicht im ärztlichen Bereich!

Zudem ist die Position des IEMAS – Coaches von Neutralität und Objektivität geprägt, um zu gewährleisten, dass der einzelne seinen eigenen Weg findet!

Denn die Schuhe eines anderen passen selten so gut wie die eigenen!

3. Resümee mit persönlichem Statement

Zum Ende meiner Ausführungen möchte ich kurz noch ein Resümee ziehen und ein persönliches Statement zum Thema abgeben.

Ich hoffe, dass in verständlicher Art und Weise von mir dargelegt wurde, dass das Thema Gesundheitstraining und Gesundheitsmanagement sehr komplex ist und es auf sehr viele Kleinigkeiten und Feinheiten ankommt, ob dieses im individuellen Sinne von Erfolg gekrönt ist oder nicht!

Zudem möchte ich klar machen, dass es bei der persönlichen Gesundheit immer um das richtige individuelle Mischungsverhältnis geht!

Es geht häufig nicht darum, ob das eine oder das andere richtig oder falsch ist, sondern in der Regel darum, ob das eine oder das andere individuell passt oder nicht!

Denn es gibt in meinen Augen im Gesundheitsbereich keine Universal- und Patentlösungen, sondern immer nur die Möglichkeit den individuell jeweils besten Weg für sich zu finden!

Dabei favorisiere ich den Weg des ganzheitlichen Coachingtrainings, da durch diesen am ehesten gewährleistet ist, dass in Symbiose mit dem IEMAS – Coach der eigene Weg am schnellsten und besten gefunden wird!



Weiterhin wollte ich verdeutlichen, dass es sich bei einem professionellen Gesundheitsmanagement um einen kontinuierlichen bzw. lebenslangen Lern- und Evolutionsprozess handelt, der einem stetigen Update unterzogen werden muss, um einerseits die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft ins Training mit einzubeziehen und andererseits immer wieder neu die optimale Passung beim jeweiligen Probanden zu erzielen innerhalb des kontinuierlichen Coachingprozesses!

Dies führt dann in der logischen Folge zum inneren Gleichgewicht von Geist, Körper und Seele!

Außerdem stellt sich innere Zufriedenheit und Erfolg in allen Lebensbereichen ein, da ganzheitliches Gesundheitstraining sich auch ganzheitlich im positiven Sinne auswirkt!

Eine weitere Intention meinerseits ist aufzuzeigen, dass die von mir beschriebene Form des Coachingtrainings in der Regel für jeden möglich ist, da man einerseits keine körperlichen Grundvoraussetzungen dafür benötigt und andererseits auf Grund des überschaubaren

Zeitaufwandes von ein bis zweimal Training pro Woche a 90 min das Training auch in fast jeden Lebens- und Arbeitsalltag passt bei entsprechendem Interesse!

Weiterhin möchte ich an dieser Stelle natürlich nicht verschweigen, dass man bei meinem ganzheitlichen Coachingtraining den ein oder anderen Gesundheitstaler investieren muss, dies sich jedoch mehr als „rechnet“ auf der Habenseite seines persönlichen Gesundheitskontos, so die Erfahrung der vergangenen Jahre und Jahrzehnte!

Dazu kommt noch, dass die persönliche Gesundheit unbezahlbar ist, was den meisten häufig erst dann bewusst wird, wenn sie schon angeschlagen ist!

Weiterhin möchte ich an dieser Stelle natürlich nicht verschweigen, dass es sich beim Personaltraining, in der von mir angebotenen Form, sicherlich nicht um ein günstiges Gesundheitsangebot handelt. Aber man sollte sich vor Augen führen, dass die persönliche Gesundheit unbezahlbar ist, was einem meistens erst dann bewusst wird, wenn sie schon angeschlagen ist!



Denn an der persönlichen Gesundheit hängt alles dran, was die meisten erst dann merken, wenn die Gesundheit „hängt“!

Zudem ist es so, wie ich es zuvor schon ausgeführt habe, dass der einzelne normalerweise viele unterschiedliche Spezialisten regelmäßig unabhängig voneinander aufsuchen müsste, was er in meinem IEMAS – Coaching als Ganzes und das schon vernetzt und individuell auf ihn jeweils abgestimmt, als Leistung erhält!

Somit ist in meinen Augen auch der Preis gerechtfertigt, da das Leistungsverhältnis mehr als gegeben ist und man sollte

sich mal fragen, welcher Preis vom einzelnen bezahlt wird, wenn man einen Spezialisten aus dem Handwerksbereich für bestimmte Tätigkeiten kommen lässt, regelmäßigen Privatunterricht im Musikbereich nimmt oder einen guten Anwalt konsultiert im Bedarfsfall!

Abschließend ist noch zu sagen, dass viele meiner Ergebnisse auf reiner Empirie beruhen und vielen Dingen die entsprechende Wissenschaftlichkeit im originären Sinne fehlt wie dies z.B. in der Physik und Mathematik gegeben ist!

Dies gilt jedoch für die meisten Therapieformen aus dem motorischen Bereich sowie Bewegungsformen aus dem Sportbereich 1 zu 1 genauso, wodurch ich mich in bester Gesellschaft befinde!

Das liegt einfach daran, dass die bildgebenden Verfahren und anderen bekannten wissenschaftlichen Methoden einfach noch nicht ausreichen, um die nötige wissenschaftliche Differenzierung als Grundlage für entsprechende Forschungen im Bewegungsbereich zu erzielen!

Trotzdem ist es so in der Geschichte der wissenschaftlichen Forschung, dass auch in den Bereichen der Physik und Mathematik in der Regel zuerst die Empirie in einem ersten Schritt die maßgebliche Rolle in der Welt der Wissenschaft gespielt hat, um den Weg dafür zu ebnen, zu wissenschaftlich fundierten Ergebnissen im späteren Verlauf der Geschichte zu kommen!

Das gleiche gilt natürlich für den Bereich der Medizin und Motorik ist ein Teil derselbigen. Somit möchte ich nun meine empirischen Ergebnisse im motorischen Gesundheitsbereich einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen, da meine Erfolgsgeschichten im Gesundheitscoaching für sich sprechen!

Menschen aus den unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitsbereichen, mit den unterschiedlichsten Lebens- und Krankheitsbiographien haben ohne Ausnahme durch meine spezielle Form des ganzheitlichen IEMAS - Coachings große Fortschritte innerhalb ihrer ganzheitlichen Gesundheitsbiographie gemacht, was für mich auf Grund der Vielzahl und Unterschiedlichkeit der Fälle mit keinem Zufall mehr zu tun hat!

Somit würde ich mich darüber freuen, wenn in Zukunft immer mehr Menschen über das auf Ganzheitlichkeit ausgelegte IEMAS - Gesundheitscoaching zu ihrer individuellen Mischung kommen, um ihren Geist, Körper und Seele in Einklang zu bringen!



An dieser Stelle möchte ich mit meinen Ausführungen enden und die Hoffnung äußern, dass mein ganzheitliches Coachingkonzept in der Zukunft noch vielen Menschen helfen wird, um ihren Gesundheitszustand zu verbessern bzw. wieder herzustellen, da Gesundheit das wichtigste ist, was jeder Mensch besitzt!

Ich möchte mit folgendem Satz meine Ausführungen schließen: „Ein gesunder Rücken und gesunde Gelenke sind wie ein Schweizer Uhrwerk – entscheidend ist die Feinabstimmung!“