



Andreas Bredenkamp, Jahrgang 1959, studierte in der ersten Hälfte der 80er Jahre Germanistik, Sport und Pädagogik. 1985 wurde er Deutscher Vizemeister, 1986 Deutscher Meister im Bodybuilding. In dieser Zeit veröffentlichte er auch seine Staatsarbeit zum Thema Fitnesstraining und entwickelte Ideen – wie beispielsweise das „Intervallessen“ –, die heute in der Fitnessbranche bereits zum Allgemeingut geworden sind.

In den kommenden 5 Jahren (bis 1989) hielt er bis zu 130 Vorträge pro Jahr in Fitnessclubs, in denen er den Trainierenden die wichtigsten Trainings- und Ernährungsregeln vermittelte. Nach den Vorträgen hatte er beim Abendessen Gelegenheit, mit den Betreibern der Fitnessclubs über deren Tagesgeschäft zu diskutieren.

Mit seinen sportwissenschaftlichen Kenntnissen aus seinem Sportstudium, seinen sportpraktischen Erfahrungen durch sein eigenes Training sowie dem reichen Erfahrungsschatz aus seinen Vortragsreisen schrieb er in den folgenden Jahren mehrere Bücher zum Thema Fitnesstraining, von denen sein Buch „Trainieren im Sportstudio“ inzwischen in 7 Sprachen erschien und allein im deutschsprachigen Raum über 300.000mal verkauft wurde.

Auf der Grundlage der vielen Gespräche und in jahrzehntelanger Zusammenarbeit mit vielen Fitnessclubbetreibern entwickelte er seit Mitte der 80er-Jahre Arbeitsprozesse für die Fitnessbranche, die er in seinem Buch „Das Trainerkonzept“ erstmalig 1994 zusammenfasste. Heute stellt er sie in Form eines elektronischen Arbeitsprozesshandbuches der Branche zur Verfügung. Nach Aussage des Deutschen Sportstudioverbandes betreuen heute mehr als 1.000 Fitnessclubs ihre Mitglieder nach seinen Ideen. www.bredenkamp.de

Altern beginnt im Kopf

Ein junger Mensch war in nur 4 Stunden völlig ergraut, nachdem man ihn aus einer Lawine geborgen hatte. Darüber berichtete ich in der letzten Ausgabe der Fitness Tribune und beschrieb die physiologischen Abläufe im Körper anhand des Säure-Basen-Gleichgewichtes, die unter anderem zu diesem rasanten Alterungsprozess geführt hatten. Während einer Bypass-Operation geschah einem Herzpatienten das gleiche. Nach der Operation war aus dem Herrn mit dem pechschwarzen Haar, der Herr mit dem weissen Haar geworden. Das berichtete mir dessen Tochter, nachdem sie meinen Artikel gelesen hatte.

Was hatten diese beiden Menschen gemeinsam? Beide Personen standen über einen langen Zeitraum unter extremem Stress. Und was hatten sie noch gemeinsam? Ganz sicher den Zustand völliger Bewegungslosigkeit!

Enormer Stress, über einen langen Zeitraum, bei vollständiger Bewegungsunfähigkeit! Das scheint für den Körper der Supergau zu sein.

Stellen wir uns einmal folgende Situation vor: Wir fahren auf der Autobahn bei 180 km/h viel zu dicht auf. Sie sollen sich das nur vorstellen, nicht ausprobieren :-)! Plötzlich bremst der Vordermann. Was folgt, ist ein wahrer „Flush“, der uns durchflutet bis in die Haarspitzen. Die Körperhaare stellen sich auf, die Ohren werden heiss, der Kopf rot, das Herz beginnt zu hämmern und wir zittern am ganzen Körper - und anschliessend wird uns flau im Magen, vielleicht wird uns sogar richtiggehend schlecht oder wir bekommen Kopfschmerzen. Was ist unser Problem? Ja, richtig: Wir sind zu dicht aufgefahren. Ich meine natürlich, was ist unser körperliches Problem? Es ist vergleichbar mit der Situation des Mannes in der Lawine und des Herrn auf dem Operationstisch. Wir reagieren auf Stress mit Bewegungslosigkeit. Weder kämpfen, noch fliehen wir. Stattdessen bleiben wir in unserem Auto einfach sitzen. Und dieses Verhalten ist völlig unnatürlich. Eigentlich sollten wir auf dem nächsten Rastplatz den Wagen anhalten, aussteigen und uns selbst bewegen, denn:

Um unseren Stress abzubauen, benötigen wir Bewegung!

Durch welches Wort, lieber Leser, würden Sie den Begriff „Stress“ ersetzen? Mit dem Wort „Druck“ oder vielleicht „Anspannung“? Am besten trifft es „Angst“. Wenn wir also sagen: „Ich habe Stress“, sagen wir eigentlich: „Ich habe Angst.“

Die physiologischen Reaktionen im Körper unter Stress sind Angstreaktionen. Angst erforderte in grauer Vorzeit in der Regel körperliche Gegenmassnahmen: Fliehen oder kämpfen! Statt zu sagen, „ich habe Stress“, sollten wir sagen, „ich habe Angst“, denn dann könnten wir uns gleich weiter fragen, wovor wir eigentlich Angst haben.

Das Ausmass unseres Stresses, unserer Angst, können wir messen, zum Beispiel indem wir häufiger am Tage den Säuregrad im Urin messen. Dafür brauchen Sie ein Indikatorpapier, das Sie in der Apotheke bekommen. Tauchen Sie es mehrfach am Tage in den Urin und Sie können an der Farbe, die das Papier annimmt, Ihren Säuregrad ablesen. Sie werden feststellen, dass Sie an einem entspannten Sonntag wesentlich leichter einen basischen Säuregrad von über pH 7 erreichen, bei dem sich Ihr Indikatorpapier dunkelgrün färbt, als an einem stressigen Wochentag. Wenn Sie genau beobachten, können Sie noch eine weitere interessante Feststellung machen. Einmal angenommen, Sie sind gerade sehr entspannt und haben einen basischen Säuregrad von über pH 7 und geraten dann plötzlich in eine „Sorgenspirale“. Vielleicht fragen Sie sich plötzlich:

*„Wo ist mein(e) Mann (Frau)?
Betrügt er (sie) mich?“*

„Wie soll ich nächste Woche diese Rechnung bezahlen?“

„Was ist, wenn mein Kollege statt meiner befördert wird?“

Wenn Sie sich in dieser Weise Sorgen gemacht haben, messen Sie den Säuregrad im Urin erneut. Wahrscheinlich wird er in den sauren Bereich, also unter pH 7, gefallen sein. Wenn Sie das einmal ausprobiert haben, wissen Sie sicher, dass Ihre Angst Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, innerlich verätzt.

Unser Stress ist aber auch an unseren Reflexen messbar. Lösen Sie einmal den Knireflex aus und Sie erkennen an „überschiessenden Reflexen“ ein hohes Mass an Stress. Wir warten förmlich ständig auf den nächsten Schlag.

Wir können unseren Stress auch am Herzen messen. In entspanntem Zustand liegt eine hohe Varianz in den Herzschlägen. Je höher der Stress, umso exakter schlägt das Herz. Das ist nachvollziehbar. Stellen Sie sich vor, Sie wandern in der Dämmerung ganz entspannt durch das Moor und hören plötzlich ein lautes Knurren. (Sie kennen den Film!) Dass das Herz beim Herannahen der Gefahr sofort exakter schlägt, um leistungsfähig reagieren zu können, leuchtet ein.

Die Varianz im Herzschlag - und damit der Stress - lassen sich messen. Im entspannten Zustand bedeutet eine hohe Varianz im Herzschlag einen Stress von weniger als 10 Prozent. Maik Drechsel, Studioinhaber aus Wilthen, der über die nötige Technik verfügt, konnte feststellen, dass bei einem Teilnehmer an unserer Schulung direkt vor seinem Vortrag 37 Prozent Stressbelastung am Herzen messbar waren, während es nach dem Vortrag weniger als 10 Prozent waren. Laut Maik Drechsel gibt es ältere Menschen, die sich völlig entspannt fühlen und ruhig auf ihrem Stuhl sitzen, aber dennoch eine Stressbelastung von 85 Prozent auf dem Herzen haben. Es wirkt also nicht nur die plötzliche Angst, sondern anscheinend auch fortwährende, tiefsitzende Ängste, Ärger, Enttäuschungen, Groll und unverarbeitete Trauer.

John Diamond beschreibt in seinem Buch „Der Körper lügt nicht“ die Thymsdrüse. Die Thymsdrüse ist in Bezug auf Stress, Sorgen, Ärger und Ängste ein ganz aussergewöhnliches Organ. Nach Diamond schrumpft die Thymsdrüse unter Stress, während sie an Grösse zunimmt, wenn wir uns freuen und entspannt sind. Die Thymsdrüse kann ganz allgemein als „Vitalitätsdrüse“ bezeichnet werden. Sie sitzt kurz unterhalb des Halses, oberhalb der Brustwarzen hinter dem Brustbein. Es ist die Stelle am Körper, auf das der alte Silberhaar-Gorilla mit den Fäusten klopft, wenn er einem Weibchen oder einem Konkurrenten gegenüber Vitalität demonstrieren möchte. Laut Diamond reicht es aus, den Namen einer Person zu sagen, die man hasst, oder an eine unangenehme Situation zu denken, vielleicht an eine Niederlage, um ein Schrumpfen dieser Drüse zu erreichen, sagt man den Namen einer Person, die

man liebt, nimmt die Drüse an Volumen zu. Ganz allgemein steht die Thymsdrüse im Zusammenhang mit dem Immunsystem des Körpers. Insofern wird deutlich, dass negative Gefühle wie Hass, Neid und Missgunst, aber auch Angst und Trauer das Immunsystem schwächen, während positive Gefühle wie Liebe und Mut das Immunsystem stärken.

Es wird deutlich, dass Bewegung allein nicht reichen wird, um unserem Stress entgegensteuern zu können. Ganz im Gegenteil: Bewegung produziert zusätzlich Säure, die sogenannte Milchsäure, die unter anderem für den Muskelkater verantwortlich ist. Ist Ihnen bei dieser Gelegenheit schon einmal aufgefallen, dass dieses steife Muskelgefühl, das wir als Muskelkater kennen, dem steifen Nacken ähnelt, den wir haben, wenn wir gestresst sind, wenn uns „die Angst im Nacken sitzt“. Die Muskulatur, die unter Stress verspannt, ist häufig die Muskulatur, die die Schulterblätter hebt. Die passende Bewegung dazu ist das „den Kopf einziehen“. Eine typische Angstreaktion. Ein völlig entspannter Mensch hat in der Regel mit Nackenverspannungen keine Probleme.

Um den Säuregrad in unseren Muskeln, in unserem Körper zu reduzieren, reicht die Bewegung also allein nicht aus. Zur Anspannung gehört die Entspannung! Das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung ist der Schlüssel für ein gesundes, langes Leben. Aber gerade das Entspannen fällt uns heute so ungeheuer schwer. Woran liegt das?

Plötzliche Bedrohungen, auf die wir mit Kampf oder Flucht reagieren müssten, sind heute im Vergleich zu früheren Zeiten eher selten geworden. Die „Bedrohungen“, denen wir heute ausgesetzt sind, sind anderer Art. Ich möchte diese modernen Bedrohungen an einem Beispiel verdeutlichen:

In einem Film über das Nachtjagdverhalten von Löwen war zu sehen, dass die Zebras sofort wieder begannen zu grasen, wenn eines der Zebras von den Löwen gerissen worden war. Den ganzen Tag über standen sie dann entspannt auf der Steppe, bis in der nächsten Nacht die Löwen wiederkamen.

Können Sie sich vorstellen, dass ein Mensch den ganzen Tag völlig entspannt auf der Steppe stünde, wenn er wüsste, dass in der nächsten Nacht die Löwen wiederkämen. Wahrscheinlich nicht. Der Mensch würde sich den ganzen Tag Gedanken machen, wie er den Löwen entkommen könnte. Er würde entweder den Löwen eine Falle

stellen oder er würde für sich einen Schutzwall errichten. Auf jeden Fall würde ihm schon etwas einfallen, um den Löwen zu entkommen. Denn der Mensch hat eine mächtige Waffe mit auf die Welt bekommen: Seinen Verstand! Mit seinem Verstand hat er die Fähigkeit, gedanklich vorwegnehmen zu können, was in der nächsten Nacht passieren wird. Diese Fähigkeit, gedanklich vorwegnehmen zu können, hat den Menschen von einem ziemlich hilflosen Wesen, das weit hinten in der Nahrungskette stand, ganz nach vorn an die Spitze katapultiert. Genau diese Fähigkeit fehlt dem Zebra. Genauer gesagt, weiss das Zebra gar nicht, dass die Löwen in der nächsten Nacht wiederkommen. Das Zebra kennt kein gestern und kein morgen. Das Zebra kennt nur den jetzigen Augenblick. Und wenn in diesem Augenblick keine Gefahr droht, ist es völlig entspannt.

Wer nicht weiss, was ihn erwartet, der kann alles ganz locker auf sich zukommen lassen. Und genau hier scheint unser Problem zu liegen. Auf der einen Seite hat uns unser Verstand an die Spitze der Nahrungskette gebracht, auf der anderen Seite scheint er völlige Entspannung, die das Zebra bis ins hohe Alter leistungsfähig erhält, weil es nach Belastungen hervorragend regenerieren kann, für uns unmöglich zu machen. Um es anders auszudrücken:

Uns bringt heute kein Löwe mehr um, sondern die Angst vor dem eingebildeten Löwen.

Unsere Fähigkeit, alle Gefahren dieser Welt gedanklich vorwegnehmen zu können, stört unsere Entspannung und behindert damit unsere Regenerationsfähigkeit. Wir sind sogar darauf bedacht, alles an Information zu erhalten, um immer zu wissen, von wo die nächste Gefahr droht. Dabei ist es uns anscheinend gleichgültig, ob es sich um einen Angriff auf unser Leben, auf unsere Gesundheit, auf unsere Beziehung oder auf unsere wirtschaftliche Stellung handelt. Wir kaufen uns morgens die Zeitung, lesen über Naturkatastrophen, Epidemien, schreckliche Verkehrsunfälle, Mord und Todschatz und die Börsennachrichten. Und sollten die Sorgen um uns selbst irgendwann einmal nachlassen, wächst unsere Sorge um andere Menschen, zum Beispiel um Menschen aus unserer Familie. Und alle diese Ängste ziehen nicht in den hohlen Baum. Sie hinterlassen ihre organischen Spuren. Und deshalb fängt Fitness beim Denken an. Auch sein Denken kann man trainieren. Dazu mehr im nächsten Heft dieser Ausgabe. ♦