

# „Wie fühlst du dich?“

## Die unterschätzte Bedeutung der Eigenwahrnehmung

„Wie fühlen Sie sich?“ – Wenn auch ein wenig klischeehaft, so beginnen doch einige Besuche in der ärztlichen Sprechstunde mit genau dieser Frage. Im weiteren Verlauf sieht es dann nicht selten so aus, dass der Arzt Sie untersucht, Ihnen Empfehlungen gibt (die als Vorschriften zu verstehen sind) und Ihnen ganz genau sagt, was Sie zu tun und zu lassen haben und wie Sie sich fühlen sollten, wenn Sie seine Therapieanweisungen befolgen.

In der Applied Kinesiology läuft das anders. Wenn Sie einen AK-Therapeuten aufsuchen, dann ist die Frage „Wie fühlen Sie sich?“ sehr ernst gemeint, und Ihre Antwort wird den Therapieplan maßgeblich beeinflussen. Denn Ihre eigene Wahrnehmung, Ihr Empfinden spielt eine ausgesprochen wichtige Rolle für mögliche und notwendige Therapieschritte.

### Unser perfektes Steuersystem

Fachsprachlich bezeichnen wir das Ganze etwas kompliziert als Propriozeption. Das bedeutet wörtlich das Wahrnehmen unserer Körperhaltung im Raum bei Ruhe und in Bewegung sowie die Wahrnehmung für die Lage einzelner Körperbereiche (z. B. Arm- und Beinbewegung beim Gang) zueinander. Eine gut ausbalancierte Propriozeption ist die Basis für jede sauber ausgeführte Bewegung, für unsere aufrechte Haltung, ja sogar der Grund, warum wir nicht einfach umfallen und dass unser Gehen und alltägliche Bewegungen so automatisch ablaufen können.

Durch körpereigene „Messgeräte“ (sogenannte Mechanorezeptoren) in den Muskeln, Gelenken und Faszien kann das Nervensystem ständig Spannungen von Muskeln und Gewebe sowie die Stellung der Gelenke erfassen. Über die Nervenbahnen werden diese Informationen an unser Gehirn weitergeleitet und dort ausgewertet. Das Gehirn kann die Haltung und Bewegung dadurch genau koordinieren und die rich-



© Spiraldynamik AG

tigen Reize an die Muskulatur senden, sodass diese ihre Aufgaben korrekt erfüllt. Diese Prozesse laufen ständig und

gleichzeitig ab, natürlich ohne dass wir uns darüber im Klaren sind und sie irgendwie bewusst steuern.



Das Gymba-Board ist noch sehr neu auf dem Markt und bietet eine sehr gute Möglichkeit zum Training der Propriozeption. © Spiraldynamik AG

### Scheinbar banale Auslöser für Störungen der Eigenwahrnehmung

Nach Verletzungen, längeren Ruhigstellungen von Arm oder Bein, bei Bewegungsmangel, einseitigen Bewegungen im Beruf, einseitigem Training im Sport oder auch durch das Tragen von schlechtem Schuhwerk kann es zu Störungen der Propriozeption kommen. Auch toxische Beeinträchtigungen etwa durch Drogen jeder Art oder Umweltgifte beeinflussen die Eigenwahrnehmung und Steuerung der Körperhaltung und Bewegung negativ. Dauerhafte psychische Belastungen hemmen ebenfalls ein gutes Funktionieren dieser so wichtigen Prozesse.

Das kann viele Effekte haben, unter anderem:

- **Haltungsveränderungen** wie Beckenschiefstand, Skoliose oder Schiefhals
- **Gelenkschmerzen** durch Fehlbelastungen
- **Muskeldysbalancen**
- **Rücken- und Nackenschmerzen**
- **Überbelastungen** von Bändern und Gelenken
- **Gangstörungen**
- **Leistungsabfall** im Sport
- **Konzentrationsstörungen**

Es kommt zum Beispiel häufiger vor, dass ein Patient, der nach einem Unterschenkelbruch sein Bein lange nicht



Diese Geräte eignen sich für das Gleichgewichtstraining. Bild aus: Garten, H., Therapie bei Schwindel, Sturzprophylaxe, VKM, München 2011

belasten konnte, sich auch nach der Ausheilung damit schwertut, sich wieder natürlich zu bewegen. Dadurch können sich muskuläre Dysbalancen entwickeln, die wiederum durch die dauerhaft unausgeglichene Eigenwahrnehmung des Körpers zu einem Beckenschiefstand führen können. Das alles kann sich im negativen Verlauf immer weiter fortführen über Wirbelsäule und Schultergürtel bis zum Kopf.

Wir sehen, was für ein Rattenschwanz also eine Verletzung nach sich ziehen kann: Zunächst bringt die dauerhafte Ruhigstellung des Unterschenkels eine Störung der gleichmäßigen Eigenwahrnehmung mit sich. Dadurch entstehen Fehlspannungen in der Muskulatur, die auch nach Ausheilung der Verletzung nicht von selbst wieder verschwinden. Ganz besonders spielt zudem die Psyche des Patienten eine Rolle, in der sich die Angst festgesetzt hat, das Bein sei nicht richtig stabil. Insgesamt kann so eine „einfache“ Verletzung also zu einer völlig veränderten Wahrnehmung für das betroffene Bein und den ganzen Körper führen.

### Die richtige Diagnostik, die gezielte Therapie, das richtige Training

Dauerhafte Dysbalancen der Propriozeption müssen genau untersucht und Befunde differenziert und im Einklang

mit der Krankengeschichte ausgewertet werden. Der manuelle Muskeltest sowie die funktionelle neuromuskuläre Denkweise der Applied Kinesiology sind die idealen Werkzeuge, um solche oft nicht direkt auffälligen Störungen zu identifizieren und gezielt zu therapieren.

Der Therapeut nutzt gezielte manualtherapeutische Techniken, um die Dysbalancen auszugleichen. Auch individuell angefertigte propriozeptive Einlagen für die Schuhe können bei jedem Schritt helfen. Für das Training eignen sich sehr gut spezielle Vibrationsplatten, Weichmatten und andere Trainingsmittel wie die Slagline oder die beliebten TRX-Bänder. Auch bekannte Geräte wie der Pezziball, das Theraband oder der Schwingstab bieten gute Möglichkeiten. Relativ neu auf dem Markt ist darüber hinaus das sogenannte Gymba-Board (s. Abbildung).

Um die Dysbalancen wirklich auszugleichen und nicht etwa noch zu verstärken, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem AK-geschulten Therapeuten einen individuell auf Ihre Situation und Ihre Möglichkeiten abgestimmten Trainingsplan erarbeiten.



**DER AUTOR:**  
Hannes Schulz

Praxis für private Physiotherapie Andrea Bubos  
Hamburger Institut für Regenerationsmedizin

**PRAXISANSCHRIFT:**

Hohe Bleichen 18 · 20354 Hamburg  
Mail: info@spiraldynamik-bubos.de  
www.spiraldynamikhamburg.de  
Tel.: 040 - 24435652