

Podcast mit Alexander Srokovskyi

Speaker 1 [00:00:02]: Aber. So der Frühling kommt und damit gibt es keine Ausreden mehr. 2023 fangen wir endlich an, mehr Sport zu treiben. Diese Versprechen kennt jede und jeder von uns, oder? Die Bestsellerautorin Nicole Staudinger lebte auch lange nach dem Motto Sport ist Mord. Aber eine schwere Erkrankung zwang sie, ihren Lebensstil zu verändern. Und so fing sie an zu laufen. Ohne Laufplan, ohne Druck, dafür mit einer gehörigen Portion Gelassenheit und Spaß. Das soll funktionieren? Hört einfach selbst in "Läuft schon" rein und überzeugt euch am besten bei der ersten Jogging Runde im Park. "Läuft schon" ist als digitales Hörbuch und im Streaming erhältlich. Das gleichnamige Buch ist im Verlag Droemer Knaur erschienen. Werbung. Ende.

Jutta Ribbrock [00:01:04]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunk-Redakteurin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was das Leben schöner, entspannter, gesünder und intensiver macht. Heute ist bei mir Alexander Srokovskyi. Er ist Physiotherapeut und Experte für Schmerzbehandlung, hat besondere Schwerpunkte noch in der Osteopathie, Neuro-Rehabilitation und Sportphysiotherapie. Er ist gefragter Redner, unter anderem auf Ärztekongressen. Und er sagt: Jeden Tag drei Minuten Training ist alles, was wir brauchen. Da sage ich: Wow, das klingt überschaubar. Alexander Srokovskyi hat aktuell ein Buch geschrieben mit dem Titel "Das schmerzfreie Geheimnis: Schmerzen ganzheitlich verstehen und für immer loswerden." Wie das geht, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Alexander, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

Alexander Srokovskyi [00:02:23]: Hallo. Ja, das freut mich auch sehr, dabei zu sein.

Jutta Ribbrock [00:02:26]: Das ist ja ein ganz schön großes Versprechen: Schmerzen für immer loswerden wollen. Also, es gibt ja Menschen, die wirklich über Jahre Schmerzen haben und sich gar nicht mehr vorstellen können, wie das ohne ist. Oder dass sie es jemals loswerden. Und selbst da sagst du: Da ist zu helfen.

Alexander Srokovskyi [00:02:45]: Genau. Und zwar geht es ja erst mal immer damit los, wie man den Schmerz überhaupt wahrnimmt. Wenn man den Schmerz über das eigentliche Problem betrachtet, dann hat man im Prinzip schon angefangen, den Schmerz falsch zu behandeln, weil man versucht, ihn ja in diesem Moment loszuwerden und nicht zu deuten. Und das ist der erste große und entscheidende Fehler, den einfach viel zu viele zurzeit machen.

Jutta Ribbrock [00:03:13]: Jetzt verstehe ich auch den interessanten Satz, dass du sagst, das stärkste Instrument, um uns von Schmerzen zu heilen, ist unser Verstand. Und das hast du damit jetzt schon angedeutet, wie wir den Schmerz betrachten? Als Feind zu sagen.

Alexander Srokovskyi [00:03:30]: Also wir betrachten den Schmerz ja nicht nur als Feind, sondern wir betrachten ihn ja auch als etwas Übergeordnetes, das wir nicht beeinflussen können. So, ist halt da. Und ja, ich komme damit klar. Und allein mit dieser Denkweise kommt man ja nicht weiter, weil man fängt an, sich zu verrennen. Man macht immer wieder irgendwelche komischen Dehnungen oder drückt irgendwo und das wird

dann kurz besser oder schlechter. Dann wird es wieder besser oder besser oder schlechter. Und irgendwann haben wir dann eine Verletzung oder einen größeren strukturellen Schaden und dann sind wir beim Arzt und dann sagt er uns Diagnosen, die wir nicht hören wollen. Dann haben wir uns noch auf den Diagnosen fest und dann ist es ganz vorbei. Und deshalb ist es ganz, ganz wichtig, einfach proaktiv und vor allem auch schon bei kleinsten Schmerzen vorzugehen, diese richtig zu deuten und vor allem sich zu fragen: Warum ist denn mein Nacken überhaupt die ganze Zeit verspannt und nicht: Wie kriege ich das los? Die Antwort auf die Frage.

Jutta Ribbrock [00:04:33]: Ja, ja, das ist das Geheimnis dieses das weghaben wollen so schnell wie möglich. Das ist ja gar nicht dein Ansatz, sondern du sagst, der Schmerz hat eine Botschaft.

Alexander Srokovskyi [00:04:42]: Genau. Und die sollte man hinterfragen. Und das ist eigentlich schon evolutionstechnisch schon immer so gewesen. Das einfachste Beispiel, was wir kennen, ist einfach die Herdplatte. Wir ziehen sie sofort weg. Hätten wir diesen Schmerz nicht, dann wäre irgendwann so eine verkohlte Hand da. Und genau dasselbe gilt auch für Bandscheiben. Hätten wir diesen Bandscheibenschmerz nicht, was wäre das nächste? Gelähmtes Bein und man könnte gar nicht mehr laufen. Das wäre noch schlimmer. Deswegen ist es so, so wichtig, dass wir diese Frühwarnzeichen auch richtig empfangen, aber mit ihnen auch so umgehen, dass wir dann am Ende nicht darunter leiden, sondern mit ihnen arbeiten.

Jutta Ribbrock [00:05:24]: Jetzt können wir ja vielleicht gleich mal ein paar Beispiele angucken. Also so ein Klassiker heutzutage ist ja jetzt: Es kommt jemand zu dir, ich habe Rücken. Rücken, unser Lendenbereich, finde ich, ist ja so was ganz Typisches, oder? Jetzt Nacken, Schultern, gerade wir, die wir so viel vor dem Computer sitzen oder hier gebeugt über dem Handy, nehme ich mal an, dass diese zwei Bereiche, dass dir da Beschwerden ziemlich häufig begegnen. Wie gehst du dann vor? Such dir eins aus: Nacken, Rücken, Schulter.

Alexander Srokovskyi [00:05:57]: Also wir können eigentlich mit dem häufigsten Problem anfangen und zwar die häufigste Arthrose deutschlandweit ist ja im unteren Lendenwirbelbereich und das ist auch etwas, womit sehr, sehr viele zu kämpfen haben. Leider auch im immer früheren Alter. Also ich habe teilweise schon Patienten mit Arthrose, die gerade mal Anfang 30 sind und es geht sogar schon früher los. Nur da wird es noch nicht so wirklich wahrgenommen oder diagnostiziert. Das ist auch noch mal so eine Sache, dass man zu früh ein MRT-Befund zum Beispiel macht, wo es noch einfach zu frisch ist und wo man sich dann noch mehr darauf festlegt auf diesem Bild und den Schmerz dann noch mehr verinnerlicht. Und das ist ganz, ganz wichtig, dass man jetzt bei so einer Lendenwirbelgeschichte erst mal hingehst und sich anschaut, okay, wie steht denn das Becken? Wie stehen denn die Schultern? Das sind schon mal zwei Dinge, die wir sogar schon zu Hause vorm Spiegel uns mal angucken können. Wir haben ja meistens Schmerzen verstärkt auf einer Seite und nicht auf beiden gleichzeitig gleichermaßen. Das passiert in seltenen Fällen, aber in der Regel haben wir beispielsweise, wenn jemand kommt, ich habe dann gemerkt, dass ich ganz bewusst an eine Stelle hinten hin greife. Und als ich sage es mal so als Spezialist für Schmerz, oder wenn man ganz viele Patienten einfach erlebt hat, die mit Schmerzen zu einem kommen, allein schon, wie sie hin greifen, weiß man schon ungefähr, wie der Hase läuft und wo der Schmerz möglicherweise herkommen kann, ob er akut ist, ob er chronisch ist. Das sind ganz, ganz viele Dinge, die man natürlich beim Befragen der Patienten herausfindet. Aber es ist ganz, ganz wichtig, dass man die Patienten von diesem einen Schmerzpunkt wieder auf das

gesamte Ganze lenkt von ihrer Aufmerksamkeit. Wenn man mit dem Schmerz klarkommen will, dann muss man verstehen, dass eben diese eine Stelle aus einem bestimmten Grund diese Beschwerden oder diesen Schmerz nach oben trägt hervorruft. Und wenn jetzt beispielsweise das Becken schief steht oder die Schultern schief stehen, dann hat es auch einen komplexeren Grund. Wer jetzt einfach nur zu viel Nackenspannung oder zu viel Schulterspannung oder ich habe: Gestern war ich einkaufen. Also die Patienten, die diskutieren ja immer mit mir. So, ich habe den Schmerz im Haus bekommen. Ganz klar deswegen. Okay. Und genau da hole ich die Patienten weg. Bringe sie eben wieder auf das große Ganze. Und dann machen wir eben Übungen, um die Asymmetrie vor allem zu korrigieren. Und deshalb geht es auch so schnell. Also diese drei Minuten jetzt beispielsweise, die funktionieren auch nur deswegen, weil wir nicht an der Muskulatur jetzt direkt arbeiten, sondern an gesamten Muskelfunktionsketten, die verbunden sind über das zentrale Nervensystem. Man muss sich immer das Gesamte anschauen, um den punktuellen Schmerz zu verbessern. Und das ist jetzt bei der Lendenwirbelsäule kann das sehr viele Ursachen haben. Ich sage immer meinen Patienten, es gibt viele schnelle Hilfemethoden, die können wir auch so für uns im Alltag umsetzen. Wichtig ist einfach nur, dass wir wirklich immer an das Gesamte auch denken, die gesamte Haltung verbessern, aber auch das Symptom wegkriegen, dass wir die anderen Übungen auch schmerzfrei machen können.

Jutta Ribbrock [00:09:26]: Da das ja häufig vorkommt, kannst du uns ein paar Beispiele sagen, was Ursachen sein könnten? Weil der Witz ist ja, dass oft die Ursache weit weg ist von der Stelle, wo es eigentlich weh tut. Das ist ja das Spannende auch.

Alexander Srokovskyi [00:09:39]: Genau. Und da ist eine... Also es gibt immer super viele Ursachen. Also man kann nicht über die Ursache sprechen. Aber etwas, was mir sehr häufig begegnet, sagen wir es mal so, das ist jetzt, wenn jetzt das Becken eine Instabilität auf einer Seite hat. Das ist sehr, sehr häufig und hat dann auch diagonalen Einfluss auf das Schulterblatt und die Schultermuskulatur. Und die Becken- und Schultermuskulatur hängen funktionell nämlich zusammen. Das heißt, wenn man auf der einen Seite diesen funktionellen Beckenstillstand hat, das ist ganz häufig, dass man eben beim Laufen eine Seite mehr hochzieht wie die andere, dann wirkt es sich auf die gegenüberliegende Schulter aus. Also dann steht das Becken beispielsweise rechts weiter oben, die linke Schulter steht dann weiter oben. Und weil sich das Ganze über die Wirbelsäule nach oben kompensiert und dann hat man je nachdem entweder im unteren Rücken Beschwerden oder im Nacken Beschwerden oder beides. Und ganz, ganz häufig hilft es den Patienten wirklich, wenn sie einfach mal funktionell das Becken kräftigen. Weil ich meine, wir laufen ja den ganzen Tag über. Das heißt, bei jedem Schritt, wenn das Becken instabil ist, haben wir sozusagen immer wieder eine Belastung in der Lendenwirbelsäule, wieso eigentlich nicht sein müsste. Und deswegen ein sehr, sehr häufiger Grund auch für verspannte Gesäßmuskulatur, die dann wiederum den sogenannten Ischias haben. Das ist ein zu schwaches Becken. Viele versuchen auch nur das Gesäß zum Beispiel zu dehnen, weil es im ersten Moment ja hilft. Da wären wir wieder bei dem Beispiel. Aber warum verspannt das Gesäß dann die ganze Zeit so stark? Ja, weil es zu schwach ist. Es einfach nicht für diese Belastung ausgelegt ist. Und wieso nicht? Weil wir es nicht funktionell gekräftigt haben und viel zu viel sitzen. Das heißt, es hängt immer alles zusammen. Klar kann man das dann auch immer wieder aufs Sitzen zurückführen. Aber so einfach ist das nicht. Also Ursache für Rückenschmerzen ist nicht sitzen. Das ist nur ein Brandbeschleuniger.

Jutta Ribbrock [00:11:48]: Das heißt den Bereich gerade so über über dem Hüftbereich, der untere Rücken. Da brauchen wir Muskelstärkung. Das ist ja auch so, wie

du das in deinem Buch beschreibst, sogar ein sehr beweglicher, elastischer Bereich. Und du sagst ja sogar: Nein, da soll man gar nicht so viel lockern, sondern kräftigen und lieber den Bereich darüber, den oberen Rücken, der eher tendenziell fester ist, den lockern und auch den unteren Hüftbereich lockern, weil das in der Mitte zu schwach ist für die zwei festen Teile drunter und drüber. Habe ich das richtig verstanden?

Alexander Srokovskyi [00:12:23]: Genau richtig. Ich finde das spannend, wenn man das mit seinen eigenen Worten wiederholt. Aber ich bin froh und sehr dankbar dafür, dass Sie das auch so rübergebracht haben, weil genauso ist es. Also man hat im Prinzip ja dieses Gummisystem, sage ich es mal so. Man hat das weiche Gummi meistens an der Lendenwirbelsäule, die ist immer sehr, sehr gut beweglich. Also sehr, sehr häufig ist sie sehr gut beweglich, weil sie ja die fehlende Beweglichkeit von oben und von unten mit kompensieren muss. Und das ist ein sehr, sehr häufiges Problem, dass wir einfach den Bereich dann so stark bewegen, weil das viel mehr Bewegung aushalten muss. Und wenn wir jetzt an unser Iliosakralgelenk denken, was so gern blockiert, da fragen sich auch die wenigsten: Warum denn eigentlich? Ich habe eine Blockade. Okay, aber warum? Warum kommt sie immer wieder? Warum hast du sie? Und das muss einfach mal hinterfragt werden, wenn man die auch mal wirklich nachhaltig loswerden will und nicht einfach nur immer die gesündeste Schmerztablette. Einfach einfach rein damit. So, jetzt hat es geknackt, jetzt geht es mir besser. So, oder: Jetzt habe ich den Muskel gedehnt, jetzt geht es mir besser. Das ist immer noch sehr, sehr kurzfristig gedacht.

Jutta Ribbrock [00:13:45]: Du hast ja jetzt eben auch diese mentale Komponente schon angesprochen und das würde ich gerne noch mal kurz aufgreifen, warum du sagst, es ist nicht gut, wenn man so früh ein MRT macht. Ich habe das jetzt so verstanden, dass Menschen sich schnell drauf fokussieren: Oder ist was kaputt? Also, dass dieser Fokus auf dem Kaputten so ist und weniger auf dem: Der Rest des Körpers ist eigentlich. Da ist alles total in Ordnung und ich könnte das, was da nicht so gut funktioniert, eigentlich wieder anbinden an das, was gut funktioniert, oder?

Alexander Srokovskyi [00:14:18]: Also man darf das Ganze einfach nicht getrennt voneinander betrachten. Und im Endeffekt, wenn man das jetzt ganz weiß, also es ist eigentlich so, es ist logisch: Der Schmerz ist immer im Kopf, also im Endeffekt der letzte. Das letzte Signal, bevor wir es wirklich bewusst wahrnehmen, entsteht im Kopf. Das kann man jetzt natürlich dann so weit spinnen, dass sich der Schmerzpatient nicht mehr verstanden fühlt. Der sagt dann: Ja, denkst du, ich spinne? Ich habe gar keinen Schmerz und ich bilde mir das alles nur ein. Also muss man ganz vorsichtig sein mit dieser mentalen Komponente. Ich sage aber immer: Diese mentale Komponente muss man einfach immer mitnehmen. Man muss dem Patienten einfach auch diesen Weg nach vorne zeigen. Er muss verstehen, dass es immer einen Weg nach vorne gibt. Also, ich hatte mal eine Patientin, die hat mich - ich sage es mal ehrlich - angeguckt, als hätte ich sie von den Toten wieder zum Lebenden erklärt. Und die sieht mich immer noch. Also wirklich, dieses Gefühl, als sie mich so angeschaut hat, als ich ihr einfach erklärt habe: Ja, es ist eine Vierbogen-Skoliose und ja, das Thema im Rücken ist schon festgefahren und ja, das sind schon strukturelle Schäden da. Aber allein mit dieser Einstellung hinzugehen und zu sagen, es ist halt so, ich habe jetzt halt den Schmerz und muss einfach nur gucken, dass ich irgendwie diesen Schmerz aushalte und meinen Alltag danach richte. Das ist schon dieser Weg, wo man sich sozusagen gegen den Schmerz ergeben hat und dieses der Schmerz eine übergeordnete Rolle in meinem Leben übernommen hat, weil er mich sozusagen beherrscht. Und das ist die sehr negative Seite. Und die muss man dann immer dem Patienten mit realistischen Visionen dann eben auch wegnehmen. Also man muss dem Patienten natürlich nicht sagen - und da bin ich auch ganz vorsichtig - so: Auf

jeden Fall immer wieder schmerzfrei. Was wie neu, wie jung. Das ist ein Weg, das funktioniert auch immer besser. Ich sage es mal so: Je öfter man es macht und je öfter man es durchsetzt, ist die Chance eigentlich für jeden da, dass jeder seinen Schmerz verbessern kann. Nur inwieweit das dann zu einer vollständigen, dass der Schmerz wirklich komplett komplett weg ist und gar nicht mehr da ist. Diese Versprechungen allein zu machen, da muss man echt aufpassen. Es ist nur wichtig, hier wirklich zu beachten, wenn wir über die mentale Komponente reden, dass man jetzt beispielsweise bei der Bildgebung, dass man, wenn man das zu früh macht, da ist sehr, sehr viel Interpretationsspielraum auch für den Radiologen da. Ich möchte die Radiologen hier an der Stelle nicht angreifen, weil sie machen ihren Job wirklich sehr gewissenhaft und haben sehr viel Verantwortung. Aber es ist leider immer noch so, wenn man den Patienten - und da gibt es auch tatsächlich Studien dazu - zu mehreren Radiologen schickt, hat er auch meistens mehrere Befunde. Also die unterscheiden sich in Kleinigkeiten, aber man muss halt aufpassen. Für den einen ist es dann eine super starke Abnutzung und er sagt dann: Okay, das ist schon eine super starke Arthrose. Der andere sagt dann: Okay, das ist eine leichte Arthrose. Und der andere sagt dann: Nee, das ist noch gar keine, das ist einfach nur das, oder, oder, oder. Man hat sich auch dran fest. Man nimmt dann diese in Anführungsstrichen, diese Diagnose und sagt dann: Okay, ich kann da jetzt eh nichts mehr machen. Wie oft hatte ich Patienten, die zu mir kamen und ich den gesagt hab: Ja, wo tut's denn am meisten? Ja, in der Schulter. Und dann sage ich: Ja, aber Sie greifen sich doch dauernd den Rücken. Warum sagen Sie es denn nicht? Sagt er: Ja, da habe ich eine Spinalkanalstenose, also da, da kann man schon mal gar nichts machen. Und sie haben sozusagen manche Bereiche in ihrem Körper aufgegeben, weil sie in Anführungsstrichen einfach diese Diagnosen mit sich tragen. Und das führt dann wiederum dazu, dass man dazu neigt, Schmerzen auszuhalten und Schmerzen zu akzeptieren und eben nicht mehr zu hinterfragen. Und deswegen ist es so, so wichtig. Ich rate auf keinen Fall ab, bildgebende Verfahren zu machen. Ich rate nur ab, bildgebende Verfahren zu früh zu machen. Nur möglich, wenn man da es erstmal versucht, anders wegzubekommen. Möglichst die Methoden vom Orthopäden, vom Physiotherapeuten, Osteopathen. Wenn man die erst mal ausprobiert hat, dann vielleicht auch die Übungen aus dem Buch gemacht hat. Und wenn es dann immer noch nicht da ist, dann sollte man wirklich vielleicht mal nachsehen. Aber das ist wirklich in super seltenen Fällen der Fall und man sollte es immer erst mal anders probieren.

Jutta Ribbrock [00:18:57]: Kannst du uns das Beispiel von der Frau da noch erzählen? Also diese Vierbogen-Skoliose. Skoliose ist ja eine Krümmung der Wirbelsäule. Und ich weiß nicht, entweder an diesem Beispiel oder an einem anderen, was dir gut geeignet erscheint, mal so einen Weg beschreiben, wie jemand gekommen ist und gesagt hat, also: Brauchst du gar nicht angucken, das ist eh schon kaputt und da ist nix mehr zu machen. Und wie es dann doch geklappt hat, mit welchen, mit welchen Schritten das funktioniert hat.

Alexander Srokovskyi [00:19:29]: Also was ganz, ganz wichtig ist - und da muss ich auch dazu sagen - nehmen wir das Beispiel der Vierbogen-Skoliose, weil das ist wirklich ein sehr eindrucksvolles Beispiel, wo ich auch selber immer noch ein bisschen in Erinnerung schwelge. Es macht Spaß, weil man sieht dann, das sind unsere Patienten, wir haben es geschafft, wir haben es geschafft, weil sie eben es diesen Schritt geschafft haben. Wir haben es geschafft, den Schmerz nicht einfach nur zu akzeptieren, sondern den Schmerz richtig zu deuten und mit dem Schmerz zu arbeiten, anstatt gegen ihn zu arbeiten. Und bei dieser Dame war es dann am Anfang tatsächlich so, also sie ist dann halt zu mir gekommen. Sie haben es richtig in ihrem Gesicht gesehen. Es sind also Menschen, die lange Schmerzen aushalten. Die haben keine Energie mehr. Der Schmerz,

der der macht einen mental wirklich kaputt. Also Schmerzen können einen wirklich zum Burnout bringen. Also es ist wirklich so, das ist eine sehr, sehr schwierige Sache. Wenn man dann den Schmerz dann auch noch, ich sage es mal so, so wie diese Frau über sich ergehen lässt und dann einfach irgendwann an einem Punkt hat sie nichts mehr gemacht. Mit dieser Dame bin ich dann erst mal so in das Gespräch so reingegangen, dass ich sie erst mal gefragt habe: Okay, Sie haben jetzt viel erzählt. Also das sind noch Patienten, die wollen auch ganz viel erzählen. Und ich höre auch immer bis zum Ende zu, also egal wie lange es geht, ich höre zu, weil es ist wichtig, zwischen den Zeilen zu hören. Und zwischen den Zeilen hat sie mir eben gesagt, dass sie verzweifelt ist, eigentlich so gut wie alles probiert hat und nur noch hier ist, weil sie hat irgendwo etwas gelesen und ja, sie ist jetzt so ihre letzte Hoffnung. Und dann laden diese Patienten gerne auch super viel. Sie denken, die begünstigen damit die Therapie oder meine Motivation, indem sie sagen: So, sie sind jetzt aber meine letzte Hoffnung, wenn sie denn dann gar nichts mehr...

Jutta Ribbrock [00:21:31]: Oh, nur kein Druck, nur kein Druck.

Alexander Srokovskyi [00:21:35]: Kein Druck. Aber sie sind meine letzte Hoffnung. Damit weiß ich auch schon mittlerweile umzugehen. Den Zahn muss man den gleich ziehen, muss man sagen. Wissen Sie, ich bin jetzt kein Zauberer, kein Magier. Ich werde den Körper ganz normal anschauen, wie es eben medizinisch auch sinnvoll ist, Sie darüber aufzuklären. Und ich werde Ihnen dann den Weg, den auch ich mir dann eben weiter mache. Dann habe ich die Dame in verschiedenen Positionen fotografiert, im Sitzen, im Stehen und auch seitlich und habe ihr dann einfach erklärt, was die Unterschiede bei ihr auch bedeuten. Sie war total erstaunt, als sie zum Beispiel gesehen hat, dass sie im Stand zum Beispiel mehr Schulterschiefstand hat, wie im Sitzen. Das hat sie... Da hat sie schon gedacht, okay, das ist jetzt nicht festgefahren, weil so eine Vierbogen-Skoliose, das nimmt man gerne so als ja Strukturschaden, der jetzt da ist, der unwiderruflich da ist. Und ich habe ihr das halt gezeigt, dass ihre Struktur auch noch, auch in ihrem Alter noch recht flexibel ist. Also man kann doch was machen, man kann praktisch noch Sachen verbessern. Und ich habe ihr dann anhand dieser Bilder gezeigt, was wir mit den Übungen, was wir mit der Therapie machen, wo wir die Spannung herabsetzen, wo wir die Spannung dann wieder erhöhen und was diese Erhöhungen und Herabsetzung der Spannung, was das wo bewirkt. Und jetzt beispielsweise am Becken, da sind sehr viele solche Becken, weil meine Beine sind ungleich lang und das höre ich super häufig. Und in 99% der Fälle sind die Beine komplett gleich lang. Nur man hat einfach eine funktionelle... Ganz so heißt das. Das heißt, man hat zum Beispiel im Becken, dass das leicht gedreht, leicht rotiert. Eine Beckenschaufel steht jetzt weiter vorne. Die eine Variante, weil man eben funktionell auf der einen Seite mehr Spannung hat auf der anderen. Und dadurch entsteht eine Art Beinlängendifferenz, die dann tatsächlich zu Symptomen führt. So wie bei dieser Dame, die dann damit auch verstärkt in der Lendenwirbelsäule eine Krümmung hatte durch diese Fehlstellung. Dann habe ich ihr das eben erklärt und wie wir zum Beispiel die Muskulatur wieder in eine symmetrische Spannung bringen. Und das hat dann wiederum dazu geführt, dass sie dann auch verstanden hat, wie wollen wir das überhaupt, in welche Richtung soll es gehen? Und sie war, als wir dann nach den ersten zwei, drei Terminen wirklich ging, relativ schnell die ersten Verbesserungen hatten. Toll. Da war sie... Sie hat mich so stolz angeschaut. Sie war stolz in dem Moment. Und ich war auch stolz auf sie. Und das ist dann dieser Moment. Wenn der Patient dann wirklich mental. Da wären wir wieder bei dem mentalen Thema. Sie hatte Hoffnung. Ja, sie wusste, okay, es geht wieder voran. Sie wusste, wie es vorangeht. Das ist ganz wichtig. Sie kannte den Weg und sie hat ihn mitentschieden. Sie hat ihn bewusst mit mir gewählt. Und das war der Zeitpunkt, wo sie es dann eben auch in meinen Augen und auch in ihren Augen geschafft hatte. Und heute übt sie fleißig weiter.

Jutta Ribbrock [00:24:54]: Phantastisch. Tatsächlich. Sondern das ist ja wie so eine Selbstermächtigung. Ich kann selber was tun.

Alexander Srokovskyi [00:25:02]: Genau.

Jutta Ribbrock [00:25:04]: Du hast so Wörter, was diesen mentalen Bereich betrifft. Du sprichst von Muskul-Gedächtnistraining und von Muskelmeditation.

Alexander Srokovskyi [00:25:15]: Ja.

Jutta Ribbrock [00:25:16]: Erzähl mal!

Alexander Srokovskyi [00:25:18]: Also, Muskelmeditation ist ein bisschen eine Eigenkreation, das Wort. Damit meine ich, dass man sich in seiner Muskulatur während dem Training, also während den Übungen, die ich auch in dem Buch zeige und grafisch darstelle, dass sich dennoch sehr, sehr intensiv in die Muskulatur reindenken soll. Also mit anderen Worten: Wenn man jetzt beispielsweise eine Übung macht, wo jetzt der untere Bauch - jetzt ist, kann sich jeder gut vorstellen - mit anspannt. So, wenn man dann noch bewusst an den unteren Bauch denkt und wirklich reingeht in die Muskulatur. In diesem Moment entsteht schon mehr Spannung, wie wenn man einfach nur, ich sage es mal so, die Bewegung macht, ohne wirklich darüber nachzudenken und guckt dann nebenbei noch Fernsehen. Dann hat man die Übung nicht mit einer Muskelmeditation gemacht, sondern einfach nur eine Bewegung ausgeführt.

Jutta Ribbrock [00:26:15]: Also mechanisch sozusagen.

Alexander Srokovskyi [00:26:18]: Genau. Und damit wären wir einfach noch viel mehr. Man muss sich das vorstellen: Wenn man jetzt beispielsweise - kann jeder von uns direkt ausprobieren - wenn jetzt einfach nur eine Faust macht und den Arm beugt. So, das ist ja nicht so intensiv für den Bizeps. So, und jetzt konzentrieren wir uns mal alle komplett auf den Bizeps und beugen den Arm noch mal so komplett mit Spannung langsam nach oben und schon hat man viel, viel mehr und viel bewusster diesen Muskel gespürt. Und man hat auch diesen Muskel, jetzt merkt man ihn plötzlich. Oder in Anführungsstrichen, er wird jetzt nicht müde, aber man, man hat ihn schon deutlich gespürt. Und genau das gleiche gilt auch für jede andere Art von Übung und jedes andere Training. Es ist super wichtig, dass man eben in die Bewegung reingeht und die Muskulatur, die man spüren soll, sich auf die wirklich auch fokussiert, konzentriert. Und wenn wir dann eben über Muskelgedächtnis sprechen, das ist etwas, was mit der Propriozeption zu tun hat. Das ist jetzt keine Eigenkreation, das geübten Muskelgedächtnis.

Jutta Ribbrock [00:27:31]: Das könntest du uns gleich noch bitte erklären. Die Propriozeption.

Alexander Srokovskyi [00:27:36]: Das ist das Gelenkgedächtnis. Ah, okay. Also ein ganz, ganz einfaches Beispiel hier auch wieder einfach sein, einen Arm in irgendeine... Die Augen zumachen, den Arm in irgendeine Position beugen und dann den anderen Arm einfach in genau die gleiche Position bringen. Die Augen wieder aufmachen. Und wie ist das möglich ohne die Augen? Durch unser Gelenkgedächtnis kennen wir uns praktisch. Unser Körper misst in jeder Sekunde, in jeder Millisekunde: Wie steht mein Gelenk beispielsweise? Wie steht die Schulter? Wie steht der Arm? Das ist super viele Informationen, die alle parallel durchfließen und das Muskelgedächtnis ist im Prinzip im

Golgi-Sehnenapparat. Also da, wo der Spannungsmesser des Muskels ansetzt im Knochen, da merkt sich auch unser zentrales Nervensystem. Deswegen funktionieren auch so Drucktechniken ziemlich gut, wenn man das System irritiert. Und zwar gibt man dann diesem System so das Gefühl, da ist ein Brems, da ist komplett eine Überspannung, dann sendet das Gehirn über das Rückenmark wieder Signal zurück und sagt: So, das muss jetzt entspannt. Und deswegen funktionieren auch diese Druckpunkte so effektiv. Also das ist ja auch jetzt nicht nur wahrnehmbar, sondern es ist auch wissenschaftlich so, dass man über Drücken zumindest kurzzeitig den Muskelspannung verändern kann. Nur warum jetzt beispielsweise das Muskelgedächtnis diese Verspannungen hat, liegt halt meistens daran, dass man den ganzen Tag sitzt. So, dann programmiert man ja seine Muskulatur, zum Beispiel zur Brustmuskulatur, dass sie immer in so einem Zustand in Anführungsstrichen ist, für genau dann ist jeder acht Stunden, neun Stunden. Die meisten meiner Patienten haben sogar über neun 1/2 Stunden Sitzzeit. Das ist nicht nur die Arbeit, die wir vergessen. Das Frühstück, Abendessen, Autofahren, das sind alles Sitzzeiten, die muss man alle mit drauf rechnen und morgens, um mit der Zeitung da zu sitzen. Man sitzt. Und das sind alles Informationen, die sich auf der Muskulatur in Anführungsstrichen ablagern. Wenn man dann plötzlich abends aufsteht und sich versucht, dann aufzurichten, dann das ist erst mal so, tut jetzt gut, aber gleichzeitig anstrengend. Und genau das ist das Problem, dass wir uns ja den ganzen Tag über die falschen Programme auf die Muskulatur laden. Sagen wir es mal so. Und wenn wir das richtig erkennen, richtig deuten, jetzt beispielsweise das Muskelgedächtnis ist ja auch beeinflussbar. Das ist ja das Schöne. Und wenn wir dann eben mit den richtigen Reizen an das Muskelgedächtnis herangehen und das Muskelgedächtnis bewusst stimulieren, dann entsteht auch eine nachhaltige Verbesserung, die sich der Muskel auch merkt, sodass man - und das haben wir in unseren Studien in den Praxen bewiesen - je häufiger man die Übungen dann macht, umso länger stellt sich der Effekt ein. Das heißt, beim ersten Mal ist der Effekt am kürzesten. Und je häufiger man das dann macht, umso länger bleibt der Effekt bestehen. Und man hat sogar nach 60 Sekunden, also selbst nach einer Übung aus diesem Buch hat man direkten, sichtbaren Effekt vorm Spiegel. Also was die Haltung anbelangt. Und das ist einfach, worauf es ankommt. Die Übung sollte man so intensiv machen, dass man wirklich dann auch gleich was sieht, gleich verspürt. Das motiviert dann auch. Aber man soll dann auch so nachhaltig da dran bleiben, dass man eben gar nicht mehr an die Sachen denken muss. Das ist automatisch passiert.

Jutta Ribbrock [00:31:29]: Okay. Das heißt, ich programmiere mich um mit den richtigen Bewegungen statt dieses: Ich sitz da mit gebeugten Schultern und gebeugtem Nacken vor meinem Computer oder meinem Handy und habe den berühmten Handynacken. Das heißt aber auch so die Nummer: Ach, mach doch mal deine, deine, deine Übungen vor dem Fernseher, dann ist nicht so schlimm. Oder mit Musik joggen und so weiter. Also eigentlich nach deiner Theorie sollen wir uns gar nicht so ablenken, sondern uns so richtig in den Muskel, der gerade arbeitet, vertiefen.

Alexander Srokovskyi [00:32:03]: Also beim Joggen ist es noch mal eine Herzkreislauf-Geschichte. Da geht es uns nicht darum, dass wir Muskelkraft gegen das... Also ich jogge auch mit Musik.

Jutta Ribbrock [00:32:12]: Aber da ist es gut.

Alexander Srokovskyi [00:32:16]: Aber zum Thema Joggen kurz anschneiden. Man sollte sich auch darauf vorbereiten und die richtigen Muskeln vorher aktivieren, was man während dem Joggen nicht mehr daran denken. Das ist zum Beispiel auch wichtig. Gleichzeitig aber auch, wenn man vor dem Fernseher liegt und dem irgend so ein Couch-

Programm jetzt, ich nenne es mal so, durchführt, hat man tatsächlich wirklich das Gefühl, man hat jetzt die Muskulatur richtig gemerkt, richtig gespürt? Oder war das mehr so? Ich habe mich jetzt halt mal bewegt und sitze meiner To-Do-Liste auf. Das sind halt die Unterschiede. Was verfolgt man für ein Ziel, wenn man einfach nur ein besseres Gefühl haben und irgendwie trainiert haben? Okay. Wenn man aber wirklich gezielt was für seine Haltung und gegen seine Schmerzen machen, dann sollte man das auch bewusster machen.

Jutta Ribbrock [00:33:07]: Du hast es gerade angesprochen, auch vom Joggen vorbereiten. Das wollte ich dich nämlich auch gern fragen. Der Gedanke ist mir gekommen, als ich dein Buch gelesen habe. Wenn ich jetzt zum Beispiel ins Fitnessstudio gehe und Muskeltraining mache. Es gibt ja Methoden, wie zum Beispiel beim Kieser Training, da gehst du einfach kalt rein und gehst sofort an die Geräte, ohne vorher geradelt zu sein oder irgendwie Mobilisierungsübungen gemacht zu haben, die sagen: Na ja, du wirst ja quasi warm, indem du die Übung machst und du gehst sofort an Grenzen, dass du zwei Minuten oder so machst, was du gerade noch so schaffst in der Zeit. Dann gibt es andere Studios, die sagen: Nee, geh erst mal zehn Minuten aufs Ergometer oder 20, dass du dich so ein bisschen warm strampelst. Und meine Trainerin zum Beispiel hat mir so diverse Mobilisierungsübungen gezeigt, dass ich mit einem großen Stab ganz weit breit meine Arme nach links und rechts ausnehme, so ein Holzstab und mach den vor den Körper und dann über den Kopf nach hinten und wieder nach vorne. Macht dann auch mit den Beinen noch so was, dass ich so sitze auf dem Boden, beide 90 Grad, wo auch so eine Dehnung stattfindet. Und so weiter. Was davon ist gut oder nicht so gut? Oder was rätst du, wenn du sagst, vor so einer Sache sich vorzubereiten?

Alexander Srokovskyi [00:34:30]: Also grundsätzlich ist nie was gegen Aufwärmung zu sagen. Also auch alle Übungen, die du jetzt praktisch erwähnt hast, die machen auch alle Sinn in ihrer Form, in ihrer Art und Weise. Nur muss man sich halt immer bewusst sein, okay, was was verfolge ich jetzt für ein Ziel? Möchte ich jetzt einfach nur in Anführungsstrichen meine Gelenke mal durchbewegen und meine Muskeln ein bisschen durchlockern, ein bisschen sie wieder spüren, wieder reinkommen ins Training, wie so eine Art, ich sage es mal so, gedanklicher Check-in, dann ist das eine gute Sache, sich so aufzuwärmen. Nur muss man sich bewusst sein, dass es kein funktionelles Training oder sonst was, sondern es ist wirklich reines Warmmachen im klassischen Sinne. Wovon ich rede als Vorbereitung, ist die richtige Muskeln zu aktivieren, sodass man während dem Training besser oder vor allem gleichmäßiger seinen Körper belastet. Also beispielsweise beim Joggen, da gibt es den sogenannten Gluteus medius. Das ist so der Dreh- und Angelpunkt. Der liegt an der Hüfte, der Muskel und zieht praktisch unser Bein im Einbeinstand. Sorgt er dafür, dass wir stabil stehen. So und beim Joggen haben wir immer wieder einen Einbeinstand. Also der ist einfach nur einer der wichtigsten Stabilisatoren. Da gibt es noch andere. Aber ich nehme jetzt bewusst den, weil den kann man auch mal googeln und dann findet man den auch relativ gut dargestellt auf vielen Portalen. Und dieser Muskel, der ist im Prinzip, liegt unten am Gesäß und sorgt dann im Endeffekt dann auch dafür, wenn er gut arbeitet, dass das Knie nicht nach innen abweicht. Das heißt, wenn man jetzt beim Joggen immer wird, man springt ja. Beim Joggen darf man ja nicht vergessen, dass der immer wieder auf einem Bein und man geht ja nicht so, also man ist immer wieder auf einem Bein und jedes Mal, wenn man auf ein Bein springt und die Beckenstabilität stimmt nicht, dann passiert das, was ich vorhin schon gesagt habe. Dann, als nächster Schritt, kippt das Becken auf die eine Seite ab. Man holt sich in der Regel verschiedenste Muskelentspannungen oder Blockaden im sakralen Bereich. Dann geht es weiter hoch. Dann kann man auch, je nachdem, sich so seine Nackenspannungen noch verstärken, weil auf der einen Seite dann als Ausgleich immer die Schulter hoch ist und

das bei jedem Schritt, bei jedem Sprung sozusagen. Und der Kopf, der ist dann auch nicht in der Ebene, sondern es ist dann auch so am rechts links ausbalancieren. Und wenn diese Stabilität einfach von Anfang an da ist, also sprich wir machen die richtige Übung, wir aktivieren die richtige Muskelkette und sorgen dafür, dass wir beim Joggen einfach stabiler laufen und das Ganze nicht mal drei Minuten beispielsweise als Aufwärmung machen oder unsere Aufwärmung, die wir so gerne machen, einfach zusätzlich. Das ist ja alles nicht verboten, man kann es ja machen. Nur verfolgt meine Form der Aufwärmung oder die, die ich in dem Buch vorstelle, mehr das Ziel, dass man wirklich ganzheitlich seinen Körper auch symmetrischer und vor allem stabiler und funktioneller Belastung vorbereitet.

Jutta Ribbrock [00:37:52]: Kannst du das beschreiben, diese Vorbereitung vor dem Joggen? Wie das geht?

Alexander Srokovskyi [00:37:57]: Also die Vorbereitung vorm Joggen. Da gibt es verschiedene Übungen. Ich nehme jetzt einfach mal eine, die ich besonders gern empfehle, weil sie gut und schnell umzusetzen ist. Und zwar stellt man sich einfach seitlich an einen Tisch. Geht dann also so, dass man sich einfach abstützen kann. Bitte nicht komplett abstützen, sondern wirklich einfach nur als Stabilitätshilfe. Dann streckt man die Finger, spreizt man auseinander, das Bein, was außen steht und das weiter weg vom Tisch, das bewegen wir nach oben, außen. Die Zehenspitzen auf diesem Bein krallen wir. Und gucken unserem Arm hinterher, während wir unser Knie nach innen drehen und gleichzeitig das Bein nach oben außen bewegen. Und dann entsteht eine gesamte Körperspannung auf der äußeren Flanke. Ganz wichtig, dass die Fingerspitzen wirklich komplett auseinander gespreizt sind. Und der Blick, das ist Wahnsinn, was da geht. Aber wenn Sie den Blick weglassen, also wenn man einfach nur nach oben geht mit dem Arm und dem Arm nicht hinterher guckt, hat man weniger Spannung selbst im Bein zurück. Und das muss man einfach mal ausprobiert haben. Und wenn man die Spannung dann oben drei Sekunden hält und dann langsam wieder runter geht und wieder rein in die Spannung, das reicht. Wenn man pro Seite wirklich fünf Wiederholungen, aber da Muskel meditiert, dann spürt man und man kann vorher nachher einen Einbeinstand machen. Einfach mal ausprobieren. Einmal Stand machen. Übung machen. Noch einmal Einbeinstand machen. Das ist Tag und Nacht. Und das ist wirklich das, worauf es ankommt. Dass man diese kleinen Instabilitäten, diese filigranen vier und so viele Belastungen, wie unsere Muskulatur so mitbringt, dass man die einfach von der Wurzel anpackt. Und ich sag's immer wieder: Es ist eigentlich das Becken, das der Dreh- und Angelpunkt dieser ganzen Geschichte. Also das Becken muss man definitiv immer mit stabilisieren, um auch selbst den Nacken zu verbessern. Oder Kopfschmerz oder Knieschmerzen. Das Becken ist immer, immer mit wichtig.

Jutta Ribbrock [00:40:11]: Und diese drei Sekunden, das ist so ein so ein Zauberding, was ich bei dir so raushöre und diese drei Sekunden wirklich maximale Spannung. Und dabei am besten noch die Augen schließen und sich in den Muskel reinfühlen und denken.

Alexander Srokovskyi [00:40:26]: Das sind die Profis, die die Augen schließen. Also man muss nicht immer die... Ich sage immer nur das ist für die Muskelmeditation oder grundsätzlich für manche Übungen gut geeignet, wenn man gerade so Übungen auf dem Rücken macht oder so, wenn man in Bauchlage zum Beispiel den Arm, dann ist das okay. Wenn es gut. Nur klar, jetzt drei Sekunden. Warum drei Sekunden? Also das haben wir. In unseren Praxen haben wir das genauso für unsere Patienten umgesetzt und die hatten damit die besten Erfolge. Und wir mussten auch dazu sagen, drei Minuten hat sich auch herauskristallisiert aus Patientenerfahrung. Also am Anfang war nämlich, haben wir

versucht, sogar mehr zu machen. Nur haben wir dann irgendwann gemerkt: Erstens bleibt es nicht dabei. Also die Patienten machen das nicht langfristig. Sobald der Schmerz weg ist, hören sie auf. Und zweitens, was ganz, ganz wichtig war: Wenn wir mit den Patienten jetzt die drei Minuten gemacht haben, dann haben sie die drei Minuten auch wieder zu Hause gemacht. Und das ist immer der Punkt gewesen, wo sie Ergebnisse gesehen haben, Ergebnisse gespürt haben, aber gleichzeitig es kurz genug war, um es täglich durchzuführen. Und die drei Sekunden, das ist auch so ein springender Punkt. Wenn man länger wie drei Sekunden versucht, nämlich diese komplette Spannung zu halten, dann geht der Spannungsbogen runter und dann merkt man auch, dass man das gar nicht so lange oben halten kann, oder? Und dann ist eben dieses: Nicht viel hilft viel, sondern wenn man dann anstatt 90%, sage ich mal so, Konzentration und Endposition geht, 100% ist das nicht möglich. Aber wenn man sozusagen sagt, so: Kann ich wirklich nicht mehr. Und jetzt habe ich nochmal nachgespannt und dann länger versucht zu halten, wie drei Sekunden merkt man, dass der Körper das nicht mitmacht, weil das eine sehr, sehr mentale, das ist eine mentale Aufgabe und die muss man dann eben auch bewusst mitmachen.

Jutta Ribbrock [00:42:28]: Genau. Also besser die höchstmögliche Spannung erreichen und nicht möglichst lange.

Alexander Srokovskyi [00:42:34]: Genau das ist sehr, sehr wichtig. Wichtiges Take-away.

Jutta Ribbrock [00:42:39]: Du bist ja Vater. Auch du hast auch Tipps für Eltern, nämlich dass wir unsere Babys so lange wie möglich krabbeln lassen. Und dieser große Wettbewerb: Ist mein Kind das erste, was schon läuft im Freundeskreis, den findest du ganz blöd.

Alexander Srokovskyi [00:42:55]: Ja, das habe ich mit meiner Tochter auch erlebt. Also sie war sehr ein Spätzünder, was Laufen angeht, aber auch bewusst. Und wie ich auch in dem Buch beschreibe, gibt es auch Gründe dafür. Und einer der wichtigsten Gründe ist einfach, dass unser Schultergürtel unser Beckengürtel sich in dem Rahmen beim Krabbeln am besten und am meisten entwickeln. Also sprich je mehr wir krabbeln, umso mehr haben wir diese funktionelle Belastung. Wenn wir dann eben zum Beispiel ins Klettern gehen, das ist auch super. Es machen halt nur immer weniger Kinder, immer weniger Eltern, dass sie wirklich täglich auf den Spielplatz gehen und mal klettern. Oder sonst irgendwas, oder? Am besten sollen die Kinder ganz ruhig sein, irgendwie was lernen oder so was. Und das Problem ist, wenn man sie nicht krabbeln lässt oder nicht genug krabbeln, dass man sie immer wieder motiviert aufzustehen, um ihnen immer wieder hilft. Klar soll man sie nicht rumschubsen, wenn sie steht. Aber aber wenn. Wenn man sie immer wieder forciert. Wenn man dann immer wieder sagt: Da kommen will. Ich weiß nicht. Okay, du musst jetzt mal aufstehen. Der Jens, der steht schon seit drei Monaten und ihr seid gleich alt. Was soll das? Das ist genau der falsche Wettbewerb, weil dann ist meistens die Beckenmuskulatur gar nicht bereit für ihn richtig zu laufen und dann haben die Kinder ganz oft diese... Also kippen so ein bisschen nach innen mit ihren Füßchen und auch die Knie gehen dann auch so leicht nach innen beziehungsweise Kniescheibe. Und das hängt damit zusammen, dass eben die Muskulatur außen noch nicht wirklich ausgeprägt war und gleichzeitig auch Schulterblatt. Also sagen wir, zwei Drittel aller Schulkinder von zwölf bis 16 haben eine Haltungsschwäche und die meisten haben dieses Schulterblatt, was so absteht. Also es scapula alata, da heißt es im Fachjargon, aber ich meine, das sind diese Schulterblätter, die man im Schwimmbad immer so schön betrachtet. Das habe ich auch so eins. Das sind alles Hinweise für zu wenig Krabbeln in

der Kindheit oder im Säuglings- und Babyalter. Und wenn man das dann eben vernachlässigt, dann ist es im Alter auch zunehmend schwierig, da wieder die richtigen Reize zu setzen. Aber hier auch wieder, es ist immer möglich, es ist nie eine Ausrede. Es ist nur eine Begünstigung von einer schlechteren Kondition. Also Kondition meine ich. Zum Beispiel jetzt Beckenstabilität, Schulterstabilität. Nur es ist nie eine Ausrede: Okay, jetzt habe ich nicht gekrabbelt, kann ich gar nichts mehr machen. Das darf man auch nicht machen.

Jutta Ribbrock [00:45:35]: Also Kinder krabbeln lassen, mit Kindern auf Bäume klettern. Ich bin als Kind total viel auf Bäume geklettert, zum Beispiel. Das war bei uns. Irgendwie gehörte das so dazu. Fangen spielen und diese ganzen Sachen hinter einem herrennen und einen schnappen und diese ganzen Geschichten. Genau. Heutzutage erleben die Kinder viel Natur auf Tablets, indem sie schöne Bilder anschauen. Das finde ich wahnsinnig schade. Sagt mal: Lasst eure Kinder Sand anfassen und Gras anfassen und Baumrinde anfassen, bevor man sich das alles auf Bildern anschaut.

Alexander Srokovskyi [00:46:10]: Also ich muss tatsächlich dazu sagen, mein Kind ist ja logischerweise, die, die alle Kinder lieben es, die Natur auf Tablets zu sehen. Leider nicht mehr so super spannend, super interessant. Nur klar. Also man sollte einfach nur sich bewusst machen, dass dieses Rausgehen ist, dass am Spielplatz toben und klettern usw. Das ist jetzt keine Spaßbeschäftigung jetzt fürs Kind. Klar, das macht Spaß und es ist alles schön und gut, aber man sollte das auch als Entwicklung sehen. Also sprich, wenn man dem Kind das nimmt, dann nimmt man ihm einen Teil seiner Entwicklung, vor allem seiner physiologischen Entwicklung. Und das sollte man einfach wirklich vermeiden. Und man sollte das Mindset hier gegenüber ändern. Und gerade wenn es darum geht, wenn das Kind mal raus will, wenn das Kind Laptop oder oder oder oder. Man sollte immer Möglichkeiten dafür bieten. Das ist ganz wichtig.

Jutta Ribbrock [00:47:09]: Noch zum Schluss: Lasst uns noch mal auch auf uns Erwachsene gucken, wenn wir vielleicht noch gar nicht irgendwie schlimme Schmerzbeschwerden haben. Aber wie wir vorbeugen? Ein Punkt ist zum Beispiel, dass du sagst: Viel bewegen und unterschiedlich bewegen.

Alexander Srokovskyi [00:47:25]: Das ist auf jeden Fall ein wichtiger Punkt. Aber den kennt auch jeder. Das ist kein Geheimnis.

Jutta Ribbrock [00:47:32]: Man muss nur dran denken.

Alexander Srokovskyi [00:47:34]: Ja, ja. Und hier sagen wir mal mit unterschiedlich bewegen, ist vielleicht auch ein bisschen schlecht formuliert in dem Sinne. Ich habe zum Beispiel gestern mit einer großen Krankenversicherung telefoniert und da haben alle Mitarbeiter Balance Boards unter dem Po. Und jetzt denken die, dass man also wenn man jetzt Balance Board hat, gesünder sitzt. Das ist ja erst mal, ich sage es mal so, ein Trugschluss, weil man hat ja in dem Moment, wo man Ballons baut, sich dort, das ist klar, sitzt man dann aufrechter, sitzt man dann gerader. Aber nach einer halben Stunde wird die Muskulatur auch müde, weil die ist es gar nicht gewöhnt. Und nach einer Dreiviertelstunde merkt man schon, dass man abends eher verspannt nach Hause geht, wie dass man weniger im Rücken hat, was ja eigentlich der Sinn und Zweck dieser Geschichte war. Das heißt nicht, dass das Balance Board blöd ist, sondern man hat es einfach zu lange benutzt. Man sollte zum Beispiel solche Balance Boards eine halbe Stunde kann man draufsetzen, dann wieder weg, dann wieder nach einer Stunde mal probieren, dann wieder weg. Und das ist eigentlich das Geheimnis. Und das meine ich mit unterschiedlicher

Bewegung. Es gibt nämlich keine ergonomische Sitzposition. Also das ist ein Trugschluss. Man kann nicht gesund sitzen, man kann auch nicht gesund stehen. Und das einzige, was man kann, ist sich gesund bewegen. Und das ist etwas, wo viele sich dann mal so ein bisschen, ein bisschen in Sicherheit wiegen. Sie sagen dann: Klar gibt es gesündere Haltungen und gesündere Sitzhaltung. Nur hier auch. Wer zum Beispiel sein ganzes Leben lang herumgesessen ist. Und dann kommt jemand und sagt dann nach 30 Jahren so sitzen. So, jetzt sitzt er aber aufrecht. Das ist auch nicht gesund für diesen Menschen, das von jetzt auf gleich umzusetzen. Wenn er, der Mensch, das noch gar nicht trainiert ist, also sprich man zwingt dann jemanden. Also wenn der jetzt hingehgt und sagt, du musst ein Training machen, dass du wieder aufrecht sitzt, dann ist es gut, dann das ist auch richtig. Aber wenn jemand hingehgt und dann setzt sich mal aufrecht hin, die sitzen nur so krumm da. Dann ist es für den Menschen, der jetzt gerade gezwungen wird, aufrecht zu sitzen, eher eine Schädigung seiner Strukturen wie eine Verbesserung oder eine Schonung seiner Strukturen. Wie die Haltung schon sagt, es ist eine Haltung, die dieser Mensch eingenommen hat. Er schont die Strukturen. Und wenn man ihn dann zwingt, in eine aktive Haltung, ohne die notwendige Muskelspannung vorbereitet zu haben, dann ist man genau am gegenteiligen Effekt dran. Und das gilt auch zum Beispiel fürs Joggen, wenn man da jetzt nie gejoggt ist. Und plötzlich holt man dann seine 30 Jahre alten Schuhe aus dem Schrank, die schon längst keine Dämpfung mehr haben und rennt dann einfach drauf los und wundert sich dann am nächsten Tag: Mensch, tun mir meine Knie. Das ist, wie wenn man einen Oldtimer aus der Garage holt, bei -20 Grad draußen dann den Motor dreht, dann wundert sich auch keiner, wieso das Ding dann im OP steht. Und genau das ist das Problem. Wir müssen einfach rationaler an solche Geschichten angehen. Und genau so ist es eben auch mit dem Sitzen. Genauso ist das im Stehen. Ich bin immer der Fan von langsamer Verbesserung im Alltag, was solche Sachen angeht. Ein einfacher Schritt wäre und das empfehle ich auch immer. Das ist ein super Tipp. Kann jeder umsetzen. Ist übrigens einer von den Tipps, die Patienten wirklich umgesetzt haben und nicht einfach nur gesagt haben: Ich setze... So, die haben sich zwei Arbeitsplätze direkt nebeneinander eingerichtet und einfach mit einem Monitor verbunden. Also das heißt, die haben sich beispielsweise einen Steharbeitsplatz eingerichtet, Sitzarbeitsplatz und es war ein PC mit zwei Monitoren. Und die haben dann einfach ihr Arbeitsbereich, sprich waren dran oder sonst irgendwas im Internet, haben es dann rüber geschoben, einen anderen Monitor und sind dann aufgestanden und dann sind sie. Ohne aus ihrem Flow rauszukommen, sind sie praktisch in der Arbeit geblieben und konnten ihre Position regelmäßig verändern. Und man hat ja oft das Bedürfnis seine Position zu verändern. Aber wer von uns fährt dann so mitten in der Mitten im Job? Man ist voll im Flow drin, man schreibt, man textet, läuft supergut und plötzlich denkt man dann: Oh, mein Rücken. Dann denkt man ja nicht, fahr ich erst mal meinen verstellbaren Schreibtisch nach oben, oder? In dem Moment macht man das einfach nicht, weil man dann aus dem Flow raus ist. Und genau das ist das Thema, dass man einfach guckt, dass man sich es so einfach wie möglich macht, sodass es oben praktisch die mentalen Barrieren gar nicht erst da sind. Dass es so einfach für mich ist, einen Bildschirm zu wechseln, dass ich einfach nur aufstehen muss. Und dann habe ich alles auf einem anderen Bildschirm, kann dann weiterarbeiten. Und das ist ein sehr, sehr wichtiger Tipp, den ich gerne hier an dieser Stelle mitgebe. Macht es euch nicht unnötig kompliziert.

Jutta Ribbrock [00:52:43]: Okay, wenn ich das mit den zwei Arbeitsplätzen nicht hinkriege. Ich habe das Glück, dass ich zumindest an meinem Arbeitsplatz in der Firma so einen Tisch habe, den ich rauf und runter fahren kann. Und es geht wirklich nur darum, dran zu denken. Nur und das ist wirklich toll, wenn ich dran denke, dann steh ich mal und dann kannst du ja auch so ein bisschen die Hüften bewegen dabei und mal auf dem linken, mal auf dem rechten Bein stehen und dann halt nicht mit durchgedrückt Knie.

Weiβ ich auch schon Jahre. Und dann hat man ja genau das, dass man die Strukturen, von denen du sprichst - wir reden ja jetzt hier von Muskeln, Knochen, Gelenken, Sehnen, Faszien und weiter - Wenn wir von Strukturen reden, werden dann eben immer wieder unterschiedlich belastet und dann auch mit Nährstoffen versorgt. Richtig?

Alexander Srokovskyi [00:53:32]: Genau. Und hier ist es ganz, ganz wichtig, dass das also wieder was gesagt wurde, weil ich dann wieder getriggert worden bin, wenn ich so oft höre, okay, das war ja das mit den Knien, das weiß ich, dann darf ich das nicht. Also das ist, das habe ich, hat mir der und der schon gesagt, oder Das habe ich schon irgendwo gelesen. So, jetzt fragen sich aber die wenigsten, warum will ich denn überhaupt meine Knie durchstrecken, wenn das ja meinem Körper überhaupt nicht gut tut? Die Frage stellt sich dann keiner. Und das ist genau der Punkt, wo ich in meinem Buch ja auch darauf eingehende, dass man sich fragen sollte: Warum will ich, dass mein Knie überstrecken? Und zwar Überstreckung kommt von einer Instabilität. Man hat eine Instabilität im Knie, also sprich respektive im Becken, weil das Becken das Knie hält, sozusagen. Die Muskulatur, die das Knie hält, ist am Becken befestigt. Und wenn wir - also teilweise nicht alle Muskeln, aber großteils große Muskelgruppen - und wenn wir da eine Schwäche haben, dann ist unser Knie oft in der durchgestreckten Position, weil es sich sozusagen komplett in den passiven Strukturen aufhängt. Unser Körper ist, ich sage es mal so, ökonomisch so gut aufgestellt, dass er er macht die stärkere Seite immer stärker und die schwächere Seite immer schwächer, weil die stärkere kann es ja übernehmen. Sehr einfach. Und genau das gleiche macht er dann eben auch. Das: Wie sagt er, wie soll ich das jetzt stabil halten? Ich kann doch einfach mit meinen Bändern und Sehnen, dann kann ich das doch halten. Und genau dann ist man lange in einer Position drin. Wenn man das dann durchstreckt, das ist bequem, das ist sehr gut. Und deswegen machen wir es bequem. Und in dieser Position, wo es bequem ist, wo der Körper gesagt hat, das ist jetzt ökonomisch für mich, da haben wir auch nur einen, einen Druckpunkt sozusagen, der ganz stark dann präsent ist. Also sprich, wir drücken dann eine Seite besonders stark am Knie, eine Seite besonders wenig am Knie. Und da kommen wir wieder zu Nährstoffen. Unsere Gelenke sind wie Schwämme. Kann man sich ungefähr so vorstellen. Und zwar füllen die sich mit Flüssigkeit und entladen sich wieder. Also sprich, man kann sich wirklich vorstellen, wenn man den Schwamm nicht gut genug durchdrückt, dann sammeln sich innendrin auch mal unangenehme Gerüche und unangenehme Bakterien in dem Sinne. Aber für unseren Körper bedeutet es, dass sich da, wo man den Schwamm eben nicht ganz durchdrückt und nicht wieder ganz aufgeben lässt. An diesen Stellen kommt es zu einer Mangelernährung. Und diese Mangelernährung. Deswegen sagen sie auch immer, entgegen vieler Aussagen: Eine Arthrose kommt meistens durch Unterbelastung, nicht durch Überbelastung. Es sind meistens die Stellen im Körper, die zu wenig mal gedrückt und wieder gezogen werden wie die anderen. Also sprich, wenn wir eine Arthrose in einem Gelenk haben, ist meistens durch eine Mangelernährung entstanden. Klar, wenn man dann auch noch ein gewisses Gewicht hat und klar, wenn man dann auch noch auf diesem kaputten Material dann noch mehr Druck drauf gibt und noch mehr, das beschleunigt das Ganze. Und klar ist dann auch mal Übergewicht, Schuld an Arthrose und Cholesterin und sonst noch was. Alles was Entzündungen beschleunigt. Es gibt super viele Sachen, die ebenso Brandbeschleuniger wirken. Nur wenn man jetzt die Arthrose als Überbelastung sieht, das ist ja wieder, das sind wir wieder bei diesem mentalen Thema. Dann versucht man ja zu entlasten. Man schont, man schont. Und dann, wenn man anfängt zu schonen, dann hat man wieder verloren. Also das ist ein ganz, ganz wichtiges, ganz, ganz wichtiger Punkt, den ich auch an dieser Stelle auch noch mal mitgeben möchte. Okay, Bettruhe ist für die Gelenke tödlich. Wenn man wirklich einfach, zum Beispiel, man hat Hexenschuss und man liegt jetzt Tag und Nacht einfach da und lässt sich alles bringen und alles machen. Dann sorgt man in dem Moment für eine so

Destabilisierung der Muskulatur, gleichzeitig aber auch für eine Gelenkminderernährung. Das ist im Prinzip, anstatt das Ganze zu verbessern. Er hat ja gar keine neuen Zellen und keine neuen Nährstoffe, um praktisch nur schlechtes oder kaputtes Material auszutauschen, zu reparieren oder zumindest in eine Schonposition zu bringen. Und das ist ganz, ganz wichtig. Man soll natürlich nicht gegen den schlimmsten Schmerz da irgendwelche Bewegungen machen. Auf keinen Fall. Bitte nicht, weil der Schmerz ist auch an der Stelle ein Schutzmechanismus. Das heißt, man sollte ihn schon wahrnehmen. Man sollte mit ihm arbeiten, aber man sollte immer an diese Grenze gehen, da, wo der Schmerz noch nicht da ist, aber gleich kommen würde. Und dann hat man eben auch die meiste Bewegung, die möglich ist, rausgeholt, aber die wenigste Bewegung gemacht, die nötig ist. Und das ist einfach, was sehr, sehr wichtig ist, auch an der Stelle auch noch mal, was Gelenkernährung angeht: bitte bewegen. Aber wirklich auch ausreichend und vor allem auch im Alltag vor allem bewegen. Nicht nur daran denken, nach der Arbeit, vor der Arbeit, sondern wirklich am Arbeitsplatz versuchen in Bewegung zu bleiben. Ganz, ganz wichtiger Punkt.

Jutta Ribbrock [00:59:12]: Also ich bin voll motiviert. Ein paar Tipps mir davon mitzunehmen. Ich meine, ich mache schon so einiges: Kraftsport und Yoga und radel gerne und wandere gerne. Und so weiter und nehme gerne was davon mit. Alexander, und zum Schluss habe ich an meine Gäste immer noch eine Frage, die ich dir auch stellen möchte. Ganz was anderes, nämlich: Was ist für dich persönlich Glück?

Alexander Srokovskyi [00:59:40]: Also Glück ist für mich, wenn ich mit meiner Familie einfach an einem ungestörten Ort bin, keinen Termin vorher, hab keinen Termin nachher gehabt. Genügsam, dankbar für das Essen, was wir in dem Moment haben. Für den Ort, an dem wir in dem Moment sind. Und dass wir zusammen sind. Dass wir alle gesund sind. Dass es tatsächlich, je mehr ich auch mir Geschichten von meinen Patienten dann auch anhöre, umso mehr schätze ich dann auch diesen Zustand von keinen Schmerz zu haben.

Alexander Srokovskyi [01:00:17]: Und bei diesem Zustand einfach gesund und genügsam zu sein. Der Moment, das ist ganz wichtig, dass man auch diese innere Zufriedenheit spürt. Das war für mich lange Zeit schwierig als sehr motivierter Therapeut. Also wenn man da, wenn man da rangeht und Patienten wirklich eigentlich gar nicht gesund werden wollen und man da ist man oft wirklich Energiemäßig, bin ich dann auf ein ganz, ganz niedriges Level gefallen. Und ich bin dann auch ein bisschen unglücklich geworden an den Tagen, weil ich, wenn ich abends nach Hause gekommen bin und solche Patienten hatte, die einfach nicht gesund werden wollten. Also im Prinzip ich gar nicht rausbekommen hab. Aus dieser, aus dieser Schmerzspirale, die das hat mir immer extrem zugesetzt. Deswegen ist es mir aber dann auch irgendwann bewusst geworden, dass eben Glück eher darin besteht, dass man auch diese gesamte Energie und damit verbunden auch diese Dankbarkeit und auch das Gefühl von Genügsamkeit, dass alles gut ist, dass man gesund ist, dass man jetzt im Moment ist, wenn man das dann hat und man wirklich in diesem Moment spürt und nicht nach vorne und nicht nach hinten denkt, dann das ist Glück.

Jutta Ribbrock [01:01:42]: Wundervoll. Sehr, sehr schön. Vielen Dank auch für diesen kleinen Einblick, den du gerade noch gegeben hast. Wie sich das auf der Therapeutenseite manchmal anfühlt, wenn man als Patient immer abgeklärt ist. Ist aber super. Weil wenn man als Patient oder als Patientin denkt man so, der konnte mir nicht helfen oder man manchmal vielleicht unzufrieden ist, aber wie sehr dicht es eigentlich auch bewegt und auch deine Energie zieht, wenn es irgendwie nicht so funktioniert, eine Ebene zu bekommen mit dem erkrankten Menschen oder mit dem Menschen, der

Beschwerden hat, um diesen Heilungsprozess anzuschieben und ihn zu motivieren dazu. Finde ich spannend. Also irgendwie danke, dass du da uns die Perspektive auch grad noch mal kurz gegeben hast.

Alexander Srokovskyi [01:02:36]: Meistens kriegen Therapeuten dadurch sogar Schmerz.

Jutta Ribbrock [01:02:41]: Oh weia.

Alexander Srokovskyi [01:02:42]: Also ich habe solche Patienten immer gleich gemerkt, dass das nicht gleich. Also wenn ich dann gemerkt habe, dass es kommt, so langsam baut sich diese Therapieresistenz auf. Da habe ich immer gemerkt, okay, linkes Schulterblatt fängt bei mir dann immer an so leicht anzuspannen, wie so eine Art kleiner Krampf und das merke ich dann immer. Und dann gehe ich immer auch bewusst auch ein bisschen auf Abstand und lass die Patienten dann auch. Und das Spannende ist, irgendwann sind sie bereit. Irgendwann kommen sie. Man muss dann aber in dem Moment dann auch die Möglichkeit geben, das durchzuziehen, um wirklich auch mal die Perspektive wechseln zu können. Aber solange sie in dieser Schmerzspirale drin sind und einfach nicht da raus wollen, ist es für den Therapeuten auch tatsächlich ja sehr unangenehm. Aber es kann auch dazu führen, dass er Schmerzen hat.

Jutta Ribbrock [01:03:34]: Verrückt. Aber ansonsten, da du das gerade ansprichst, hast du ein schmerzfreies Leben.

Alexander Srokovskyi [01:03:40]: Ja. Dadurch, dass ich immer wieder bei kleinsten Schmerzen.

Jutta Ribbrock [01:03:47]: Sofort.

Alexander Srokovskyi [01:03:47]: Im Klick-Moment danach. Es ist wichtig, die Click-Moments. Es ist wichtig, den Klick-Moment zu haben. Und wenn man dann wirklich mal da war, was da war, was kleines, bisschen kleiner Schmerz. Diesen Schmerz, den kann man dann einfach, wenn man da ist, gleich der Gegenstand ist ja auch weg und dann hat man dann auch nicht mehr so danach mal wirklich Schmerzen. Ich weiß zum Beispiel bei mir, wenn ich dann wieder viel Stress hab oder eine anstrengende Zeit, dann gehe ich manchmal mit meiner Schulter, mit meiner linken Schulter weiter hoch. Das ist so mein, sag's mal so, mein Schmerz oder meine Fehlhaltung. Ab und zu kommt da mein Körper wieder und plötzlich mache. Dann hab ich wieder in weiß nicht so viel Wochen wieder einen Schmerz, der dann länger braucht, bis er weggeht. Und deswegen ist so wichtig den kleinsten Schmerz wahrnehmen. Dann hat man nämlich kein...

Jutta Ribbrock [01:04:44]: Und sofort anfangen was zu tun.

Alexander Srokovskyi [01:04:47]: Sofort, kurz, sofort, aber kurz.

Jutta Ribbrock [01:04:51]: Wunderbar. Das nehmen wir mit. Sofort und kurz. Das ist ja auch gut so, weil es dauert nicht lange, nur weil man sofort drauf ist. Nicht alles, was wir auf die lange Bank schieben, beschäftigt uns hinterher viel länger und viel schlimmer. Das gilt auch für andere Sachen im Leben.

Alexander Srokovskyi [01:05:09]: Drücken und Dehnen, das ist erwiesen, die gesunde Schmerztablette, weil es auch im ersten Moment hilft. Wenn man das dann, sag's mal so,

als Behandlung sieht, dann hat man, so nimmt man sich einen Kredit von seinem Körper sozusagen, den man dann irgendwann mit sehr, sehr hohen Zinsen wieder zurückzahlen. Und das sollte man sehr bewusst sein. Ich sage nicht, dass man den Schmerz wegtherapiert, dass es falsch ist. Das soll man auch machen. Das ist, das ist gut. Also falls es funktioniert, direkt, ist es gut, weitermachen. Aber man soll gleichzeitig noch hinterfragen, wo er herkommt. Also ganz wichtig.

Jutta Ribbrock [01:05:45]: Statt drücken und dehnen, kräftigen und in Balance bringen, in Symmetrie bringen. Richtig.

Alexander Srokovskyi [01:05:50]: Genau.

Jutta Ribbrock [01:05:51]: Und dann haben wir es doch auf den Punkt gebracht. Vielen Dank, lieber Alexander. Und weiterhin ganz viel Freude mit deiner Familie.

Alexander Srokovskyi [01:06:00]: Dankeschön. Danke. Hat sehr viel Spaß gemacht.

Jutta Ribbrock [01:06:03]: Mir auch. Schön, dass du dabei warst. Ich hoffe, du konntest dir von Alexander viele tolle Tipps mitnehmen und bist jetzt voll motiviert für viele drei Minuten Trainings. Wenn du mehr über Alexander Srokovskyi wissen möchtest, dann schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu seinem aktuellen Buch. Und vielleicht magst du uns ein paar Worte schreiben, wie dir dieser Podcast gefallen hat. Da würden wir uns total freuen. Noch mehr über einen bewussten Lebensstil erfährst du auf einfachganzleben.de und noch mehr tolle Podcasts findest du auf argon-podcast.de. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.