

## Podcast mit Dominik Barkow

**\*\*Speaker 1\*\*:** [00:00:02] Werbung. In der Theorie erscheint alles immer recht einfach. [00:00:02] Man ist sich einig, man hat eine gemeinsame Vision, man hat gemeinsame Werte. [0m0s2ms] Doch die Realität kommt der Theorie irgendwie immer wieder dazwischen. Und das gilt ganz besonders für Familien. [0m0s2ms] Jo Lücke ist Expertin für Equal Care. Und sie hilft Eltern mit ihrem Hörbuch **„Fürsorge“**, die Weichen für gleichberechtigtes Elternsein, eine glückliche Partnerschaft und ein modernes Familienleben zu stellen. [0m0s2ms] Wertschätzung und die faire Verteilung von Carearbeit inklusive der emotionalen Arbeit, davon ist Lücke überzeugt, ist die Basis dafür. [0m0s2ms] Jos Ratgeber deckt dafür alle relevanten Themen ab von Elternzeit über Vorsorge und Partnervertrag, Beziehung und Rollenerwartungen, Erziehungsvorstellungen bis hin zur Verteilung der Lohn und Sorgearbeit. [0m0s2ms] Mit **„Fürsorge“** kommen wir dem Ideal von Equal Care hoffentlich gemeinsam einen großen Schritt näher. [0m0s2ms] Das Hörbuch erscheint als Download und im Streaming und als Buch bei Droemer Knaur. Werbung Ende.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:01:08] Schön, dass du da bist. Zur neuen Folge von **„Einfach ganz leben“** mit einem Podcast für bewusstes Leben. [00:01:08] Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. [0m01s8ms] In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben entspannter, gesünder und auch spannender und intensiver machen kann. [0m01s8ms] Heute ist bei mir Dominik Barkow, ganzheitlicher Gesundheitscoach, Mobility und Body Weight Coach, Atem und Meditationstrainer und Ernährungsexperte und noch so einiges mehr. [0m01s8ms] Das kannst du gleich noch selber erzählen. Und Dominik hat ein Buch geschrieben über sein Bewegungskonzept mit dem Titel **„Unbeweglich war gestern“**. [0m01s8ms] Mobility Training von Kopf bis Fuß. Er arbeitet unter anderem mit Klientinnen, die jahrelang unter Schmerzen gelitten haben und keine Lösung dafür finden konnten, wie wir hartnäckige Schmerzen loswerden und wie wir präventiv etwas für unsere Gesundheit tun und unser Leben lang beweglich bleiben können. [0m01s8ms] Und warum wir uns immer freuen sollten, wenn wir Müll runtertragen oder die Spülmaschine ausräumen dürfen. [0m01s8ms] Über dies und mehr sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Lieber Dominik, herzlich willkommen. Schön, dass du da bist.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:02:53] Vielen Dank. Das war eine sehr schöne Einladung für mich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:02:58] Auf deiner Webseite. Ich gehe mal gleich in die Vollen, habe ich ja Testimonials gesehen von Klienten und Klientinnen, die ewig Nacken, Fuß, Kopfschmerzen und sonstwas hatten und die da erzählen, dass sie das mit dir im Griff bekommen haben. [00:02:58] Kannst du so ganz kurz mal so Antje sind wir vertiefen dann natürlich noch. [0m02s58ms] Aber was ist so der Clou an deiner Methode, dass man tatsächlich schaffen kann, so hartnäckige Schmerzen loszuwerden?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:03:29] Na, der Clou Das ist schwierig zu sagen, denn letzten Endes sind das Dinge, die ich den Leuten beibringe, um selbst mündig zu werden und ihre Probleme in den Griff zu bekommen, die in Teilen komplex sind, in Teilen aber unglaublich einfach und die Leute in Teilen auch wissen, aber es nicht in die Praxis überführen. [00:03:29] Na ja, meine Idee von Gesundheit und von Schmerzprävention bzw. dann auch Schmerzbekämpfung ist immer, dass wir als allererstes erst mal uns selbst

bevollmächtigen sollten und gucken sollten Was kann ich selbst tun, um meine Probleme in die Hand zu nehmen? [0m03s29ms] Viele Leute, wenn es denkt na ja, das mache ich ja, ich gehe zum Arzt oder Physiotherapeuten und Heilpraktiker und das hat auch alles seine Bewandtnis. [0m03s29ms] Das will ich auch gar nicht schlechtreden. Aber im Grunde sind alle diese aufgezählten Dinge erst mal Hilfsmaßnahmen, wo die Leute versuchen, oftmals auch am Symptom herumzudoktern. [0m03s29ms] Und meine Idee ist, dass man halt einfach aus der Wissenschaft herauskristallisieren kann und auch aus der Erfahrung was haben wir selbst in der Hand, in welchen Lebensbereichen, um die Ursachen anzugehen? [00:04:32] Wenn wir dann die Ursachen angehen, können wir Schmerzen sehr häufig den Nährboden nehmen und haben dann noch den großen Vorteil, dass wir das selber machen können, was dazu führt, dass wir auch etwas mehr Freiheit verspüren. [00:04:32] Ob wir das dann Bewegungsfreiheit nennen, Schmerzfreiheit oder halt einfach auch das Gefühl haben, nicht von anderen abhängig zu sein. [0m04s32ms] Das ist gerade bei Leuten, die chronifiziert im Schmerz Bereich sind, unglaublich wichtig, dass man dann auch wieder quasi die Bevollmächtigen gibt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:04:57] Ja, also grad bei Schmerzen denke ich, fühlt man sich einfach wahnsinnig ausgeliefert, wenn man einfach keine Lösung findet und dann auch noch zu verschiedenen Experten geht und das Gefühl hat, ja, alle möglichen Ansätze, die ich versucht habe, haben nicht geholfen, weil oft ja auch die Dinge nicht so ganzheitlich betrachtet werden. [0m04s57ms] Du hast selber, ich sag mal in Anführungszeichen, so eine Karriere hinter dir, Du hast selber unter Schmerzen gelitten. [0m04s57ms] Was war das bei dir genau?

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:05:27] Also ich glaube allein daran und damit könnte man ganzen Podcast füllen. [00:05:27] Also wir fangen vielleicht mal an, wo es losging. Das waren so Kniestecher. [0m05s27ms] Was ganz typisches als Sportler damals, Das ging ja immer weiter mit Nackenschmerzen und das wurde dann wirklich schon sehr stark und auch latent. [0m05s27ms] Also ich hatte dann jeden Tag Nackenschmerzen, die bis in den Hinterkopf hochgezogen sind. [0m05s27ms] Da war ich recht jung, Anfang 20 und das hat mich ganz schön fertiggemacht. [0m05s27ms] Ist dann ausgestrahlt in die Schulter, habe dann Probleme bekommen mit Verdauung, diverse Intoleranzen, dann auch entwickelt und das war seinerzeit vor knapp 15 Jahren jetzt nicht so und wow wie heute. [0m05s27ms] Ja, damals wusste man noch nicht großartig über Damen Bescheid oder zumindest jetzt. [0m05s27ms] In Sachen Mainstream war das noch nicht angekommen. Das hat es bei mir auch mit auf die Psyche aus oder hat auf die Psyche geschlagen. [0m05s27ms] Und das hat dazu geführt, dass ich wieder kleine weitere Probleme bekommen habe Energieschwäche, Schwindel. [0m05s27ms] Und in Summe war ich dann halt zehn Jahren waschechter Schmerzpatient, der eigentlich versucht hat, alles auszuprobieren. [0m05s27ms] Ich bin dann zu Experten gerannt. Ich habe mich dann behandeln lassen. [0m05s27ms] Ich war bei so vielen Physiotherapeuten in einem Attest. Ich habe mich röntgen lassen, ich habe Ärzte, Heilpraktiker und Co durch gehabt, habe aber das große Ganze nicht gesehen und auch nicht verstanden und habe mich eigentlich ehrlich gesagt rückblickend betrachtet auch in so eine Art Opferrolle reingegeben. [0m05s27ms] Also hey, warum? Ich bin noch so jung, alle anderen haben das doch auch nicht. [0m05s27ms] Ähm und bin dann glücklicherweise irgendwann auf den Trichter gekommen Hey, das funktioniert so nicht, wie ich das jetzt die letzten zehn Jahre probiert habe. [0m05s27ms] Ich will das eigentlich auch nicht so, dass es so weitergeht und bin dann über die Mobility Blase tatsächlich gestolpert, wo es dann darum ging, ein anderes Bewusstsein erst mal für den Körper zu bekommen. [0m05s27ms] Also auch langer Weg über Yoga, über Meditation und habe da zumindest auf körperlicher Ebene erst mal gemerkt Wow, da sind Bewegungsansätze, die ich als seinerzeit Sportler und Kraftsportler

so nicht kannte. [0m05s27ms] Also ich kann Gelenke einzeln bewegen, ich kann jedes einzelne Gelenk mal durchtesten und gucken, was machen meine Füße, wie funktioniert meine Brustwirbelsäule? [0m05s27ms] Ich kann das ganze in komplexer Bewegungsform überführen und habe da einfach gemerkt Wow, das ist etwas, was mir vollkommen verschlossen ist, obwohl ich mich schon mit Yoga und Pilates und Co auch auseinandergesetzt hatte. [0m05s27ms] Und parallel ging das Ganze eigentlich auch über eine mentale Entwicklung. [0m05s27ms] Also, dass ich seinerzeit dann angefangen habe, über Schmerzen zu lesen und zu lernen, wie die entstehen, wo die eigentlich herkommen, was Placebos, was Notse sind und auf Entspannungsebene dann auch bemerkt habe. [0m05s27ms] Ich bin eigentlich immer nur, das heißt ich bin immer gedanklich wie so ein Mann gemeint. [0m05s27ms] Ich bin überall, aber eigentlich nie bei mir. Und das habe ich sehr plakativ gelernt. [0m05s27ms] Als ein Freund mich damals mitgenommen hatte in einen und wir beide. [0m05s27ms] Nicht religiös, aber dann buddhistisches Zentrum und er meinte Hey, guck mal, das ist ganz cool, wir lassen uns ja mal die Woche hin und meditieren. [0m05s27ms] Und ich dachte damals auch beim Meditieren also jetzt kommt ein Kraftsportler, jung motiviert. [0m05s27ms] Ich setze mich hier nicht hin und meditiere. Und ich habe dann nach einer Minute gemerkt He, das geht nicht. [0m05s27ms] Also ich konnte dem nicht folgen. Meine Nacken Verspannung wurden immer schlimmer. [0m05s27ms] Ich habe zwischendurch immer mal kurz folgen können, aber bin dann wieder abgedriftet und fand das erst ganz furchtbar. [0m05s27ms] Dachte Um Gottes Willen, die Situation ist nichts für mich. [0m05s27ms] Bleibt dann Gott sei Dank irgendwann noch mal nachgeforscht und habe mir überlegt Mensch, ist das nichts für dich, weil du nicht an die Effekte von Meditation glaubst? [0m05s27ms] Oder ist das nichts für dich, weil du scheinbar nicht kannst? [0m05s27ms] Ich habe mich glücklicherweise für letzteres entschieden, bin dabei geblieben und ja, so hat sich dann für mich nach und nach eine Tür geöffnet. [0m05s27ms] Das war kein geradliniger Prozess. Das ist auch bei den meisten Leuten, die Schmerzen haben und auch schon sehr lange auch kein geradliniger Prozess. [0m05s27ms] Der gibt mir hoch und runter und das mit Abstand aus Versehen. [0m05s27ms] Aber der Trend hat immer nach oben gezeigt, sodass ich sagen kann Wie alt bin ich? [0m05s27ms] 37. Seit über acht Jahren jetzt schmerzfrei in Anführungsstrichen, also chronisch schmerzfrei ohne Schmerz. Ist ja auch Lehrmeister. [0m05s27ms] Das wird immer mal wieder.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:09:28] Okay, also schmerzfrei in Anführungszeichen. Du hast schon hier und da etwas, was dich zwickt, Aber dieses Dauerding, was dich so gequält hat, das hast du jetzt nicht mehr.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:09:40] Genau. Genau das ist übrigens auch was, hab ich jetzt in einem Nebensatz erwähnt, aber unglaublich wichtig für jemanden, der zu uns kommt und sagt Dominik, ich will mit dir arbeiten und ich will mein Leben lang schmerzfrei sein. [00:09:40] Dem möchte ich erst mal den Zahn ziehen, denn Schmerz hat ja eine Wirkweise bei uns. [0m09s40ms] Schmerz wird uns nämlich immer sagen Das ist die ausschließliche Mechanik des Schmerzes. Bitte verändere etwas. [0m09s40ms] Das ist jetzt sehr global, galaktisch betrachtet, aber das ist ein Wirkmechanismus unseres Gehirns. Also unser Gehirn wiegt sekündlich ab. [0m09s40ms] Muss ich jetzt dem ich in meinem Host in dem Fall dann mir. [0m09s40ms] Muss ich dem das Signal senden Du, du musst jetzt etwas ändern, weil hier scheinbar eine bedrohliche Situation ist. [0m09s40ms] Da fließen 100.000. Ich habe 650.000 Sinneseindrücke pro Sekunde geschätzt in den Thalamus des Gehirns. Und das Gehirn entscheidet dann. [0m09s40ms] Alles klar, Du kriegst jetzt Schmerz als Symptom. Bitte ändere was, oder ich unterlasse das jetzt. [0m09s40ms] Das heißt, wir sollten Schmerz nicht unbedingt als etwas Nerviges interpretieren, sondern immer als eine Alarmglocke, die wir haben, die uns zeigt Ändere

was! [0m09s40ms] Das ist ganz plakativ erklärt, bei dem eine Hand auf der Herdplatte eines Kindes offenkundig Mörder lernt. [0m09s40ms] Das Kind draußen sagt War keine gute Idee, das heute zu machen. Zum Glück habe ich Induktionsherd. [0m09s40ms] Ich glaube, da passiert das nicht immer. Bei mir meint jetzt zumindest das ist ja ganz klar. [0m09s40ms] Nur wenn jemand zu mir kommt und sagt Hey, ich habe Schmerzen, ich habe die seit zehn Jahren, aber ich weiß gar nicht, was will der Schmerz mir denn hier sagen? [0m09s40ms] Also wo soll ich denn jetzt was verändern? Da muss ich offener Weise auch am Anfang erst mal sagen Kannst du jetzt aus einem Telefonat oder aus dem ersten Gespräch natürlich auch nicht sagen. [0m09s40ms] Denn wir wissen aus der Wissenschaft, da gibt es das sogenannte Biopsychosozialmodell und das Pain Bucket Prinzip, was man miteinander kombinieren kann, was uns immer wieder zeigt Schmerzen werden aus verschiedenen Quellen genährt, also aus biologischen, sozialen und auch psychologischen Quellen. [0m09s40ms] Und die sind so mannigfaltig, dass man das nicht von vornherein sehen kann. [0m09s40ms] Also es kann durchaus sein, dass du Nackenrücken oder Knieschmerzen hast, weil du einer toxischen Beziehung lebst und dich das aufgrund dessen anderen anspannen kann. [0m09s40ms] Dann hast du mit deinem sozialen Status nicht zufrieden bist, kann aber auch durchaus was Mechanisches sein, also dass deine Hüftkippung nicht optimal ist, deine tiefliegende Bauchmuskulatur nicht arbeitet, dass du schlecht geschlafen hast, dass deine Ernährung gerade nicht optimal ist. [0m09s40ms] Und unsere Idee ist es halt einfach immer zu sagen Pass auf. [0m09s40ms] Wir gehen einfach alles an und bringen oder versuchen alles mal auf einen guten Status Quo zu bringen. [0m09s40ms] Und dann schauen wir mal, was mit deinen Symptomen passiert. [0m09s40ms] Und da passiert dann das, was du eingangs mit den Testimonials gesagt hat, nämlich ganz häufig, dass das in eine deutliche Verbesserung der Symptomatik mündet, in Teilen sogar in eine in Anführungsstrichen. [0m09s40ms] Da bin ich jetzt wieder Schmerzfreiheit.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:12:13] Wow, das ist echte Detektivarbeit auf ganz vielen Ebenen. [00:12:13] Du hast jetzt schon von wir und uns gesprochen, dass es **\*\*My Body\*\*** meint. [0m12s13ms] Das ist so eine Art Gesundheitsberatung, die du gegründet hast, oder wie würdest du das nennen? [00:12:28] Was bietet ihr da an? Bei **\*\*My Body\*\*** war gemeint.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:12:31] Also seinerzeit war es so, dass wir das noch alleine gemacht hatte und gedacht hatte, ich kann das alleine wuppen, Dann merkt man dann selber, es gibt einfach Menschen in gewissen Bereichen, die da eine tiefgehende Expertise haben, als ich mir die aneignen kann. [00:12:31] Und wir haben da ein Team gegründet, das noch eine Wissenschaftlerin mit dabei, Dr. Katharina Kessel, die gleichzeitig auch Yoga macht und die östliche und westliche Medizin auf Wissenschaft untersucht und dann halt auch guckt, was ist tatsächlich in der Wissenschaft vorhanden? [0m12s31ms] Erstens. Und zweitens was kann man auch in die Praxis umsetzen? Das ist immer die Idee auch unseres Ansatzes. [0m12s31ms] Denn wenn ich dir jetzt sagen würde Hey, es gibt eine ganz tolle Studie, die zeigt, wie du fünf Stunden am Tag meditierst, dann kannst du deine Schmerzen um 20 % reduzieren. [0m12s31ms] Super, Aber wer kann das machen? Niemand. Das heißt, das hätte für mich auch keine Bewandtnis. [0m12s31ms] Es muss ja immer einen gewissen Praxis oder eine gewisse Praktikabilität ja auch mitbringen. Klar, das ist wichtig. [0m12s31ms] Wir haben eine Psychologin mit an Bord, wir haben ein Physiotherapeut, der evidenzbasiert arbeitet. [0m12s31ms] Das sage ich so bewusst, weil das nicht zwangsläufig der Fall ist. Das ist eine Henne Ei Frage. [0m12s31ms] Also viele Physiotherapeuten, mit denen ich spreche, die berichten mir, die Patienten kommen hier hin am Rezept mit zehn Behandlungen und wollen nicht nur massiert werden. [0m12s31ms] Und da kann man die natürlich sagen Hey, in zehn Behandlungen können wir gucken, dass wir in der Kraft arbeiten, an der

Mobilität, dass wir dir ein bisschen was über Schmerzen erklären, wo die auch herkommen können. [0m12s31ms] Wenn der Patient aber sagt hier ist mein Rezept, bitte macht das mit mir, ich möchte meinen Rücken massiert haben, weil ich seit 20 Jahren Rückenschmerzen habe, dann sind dem Physiotherapeuten auch die Hände gebunden. [0m12s31ms] Na ja, zumindest haben jemanden bei uns, der das auch evidenzbasiert macht, im Wesentlichen mit Bewegungstraining. [0m12s31ms] Und bald kommen auch eine Ernährungsmedizinerin mit dazu. Die rundet das Ganze ab und wir gucken dann einmal, wo die meint in einem Gesundheitscoaching Hey, wie können wir den in drei bis neun Monaten wieder fit kriegen? [0m12s31ms] Noch richtig Spaß.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:14:16] 3 bis 9 Monate klingt gut. [00:14:16] Wenn man über jahrelange Schmerzen redet, dann ist das als Zeitraum finde ich, sehr ermutigend.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:14:25] Das stimmt, das sagst du. Das muss natürlich jeder für sich. [00:14:25] Selbst wissen, ob er bereit ist, die Zeit zu investieren. [0m14s25ms] Ich persönlich halte es für lohnenswert, aber das ist schon für viele einfach ein Problem, dass sie, dass sie sagen ich habe die Schmerzen, aber ich will nichts investieren, Also denke ich gar nicht von monetären, sondern ich will halt keine Zeit und keinen Aufwand investieren. [0m14s25ms] Das hat auch psychologische Effekte, weil die Komfortzone ja meistens auch eine Art Sicherheitsmechanismus ist, die durchbrechen müssen und ich dann sage Hey, wie gehen meine Zeitplanung, wir gehen jetzt mein Mobilitätstraining geändert, mal deine Schlafzeiten, wir gucken mal, dass wir deine Ernährung etwas anpassen. [0m14s25ms] Wir gucken mal, dass wir zwischendurch Entspannungsroutinen einbringen oder dass wir vielleicht auch toxische Beziehungen auflösen. [0m14s25ms] Dass du vielleicht auch mal ein Gespräch mit deinem Chef oder deiner Schwester suchst und da vielleicht auch mal Klartext redest. [0m14s25ms] Das ist nicht immer angenehm, das ist durchaus bewusst. Aber wenn man das dann mal überführt hat und dann merkt, hey, der Körper reagiert vielleicht anders, dann ist das lohnenswert. [0m14s25ms] Wir haben aber tatsächlich und du sagst es vollkommen richtig den Vorteil, dass selbst 25 30 Jahre schmerzen, dass das nicht zwangsläufig heißen muss, dass du 20 30 Jahre investieren musst, um das wieder auszubügeln, [00:15:29] sondern der Körper ist unglaublich dankbar. [00:15:29] Also [00:15:29] ein unglaublich schönes System, wo wir teilweise das kann ich nicht versprechen, aber in zwei drei Wochen schon merken Hey, da kommen Leute zu uns, die sagen, sie haben in zehn, 20 Jahren Probleme und nach zwei, drei Wochen sagen die Hey, ich habe die seit einer Woche nicht mehr. [0m15s29ms] Das das ist nicht immer der Fall, ganz klar. Man muss das auch realistisch betrachten, aber das ist durchaus möglich und das macht das Ganze auch so unglaublich interessant.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:15:53] Ja, auf jeden Fall. Also lass uns doch mal so gucken, wenn jetzt jemand zu euch kommt, wie das so abläuft, Ich bin hier der klassische Fall, also trotz Sport Yoga. [00:15:53] Weiter habe ich immer wiederkehrend so Nackenschmerzen und denke eigentlich, ich mache das schon ganz gut, aber ich komme zu dir und sage Ja, ich achte auf Bewegung, ich achte auf Ernährung und gut. [0m15s53ms] Ja, ich habe einen stressigen Job. Ich habe auch so Peaks in der Belastung, dass das manchmal zeitlich sich so dass das so kumuliert. [0m15s53ms] Ja, das ist so, dass so Belastungen dann dann wirklich sehr sehr stark sind in kurzer Zeit und so, aber wenn ich mit so einem Anliegen [00:16:36] komme, wie geht ihr dann vor, um da so abzutasten, was da wohl die Zusammenhänge sein könnten?

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:16:45] Wir machen immer erst mal eine Status Quo Aufnahme. [00:16:45] Man könnte das mit dem Arzt mit so einer Anamnese vergleichen. [0m16s45ms] Also wir gucken uns erst mal den Körper an, ja, da gibt es einen

Körpercheck, um erst mal zu gucken, was ist biomechanisch da vorhanden, wie ist die Körperhaltung, wie sind die Körperproportionen? [0m16s45ms] Dann bevollmächtigen wir dich, dass du selbst jedes Gelenk einmal durchchecken kannst. [0m16s45ms] Wir erklären Ja wie kannst du jedes Gelenk vom Fuß bis zum Kopf für dich durchchecken? Warum für dich? [0m16s45ms] Und warum machen wir das nicht? Also man kann das kann auch machen. [0m16s45ms] Man kann auch zu mir nach Wolfenbüttel kommen und das hier auch noch mal in einer vierstündigen Anamnese machen. [0m16s45ms] Das kein Problem. Aber ich versuche ja immer die, die Leute mündig zu machen. [0m16s45ms] Also meine Idee ist es ja nicht zu sagen Ich fessel dich ein Leben lang an mich. [0m16s45ms] Das wäre natürlich für mich monetär sehr, sehr reizvoll, das aber nicht meine Intention, warum ich das mache, sondern ich möchte dich mündig machen, das du selbst verstehst und quasi auch tägliche Check up Möglichkeit hast. [0m16s45ms] Hey, das Gelenk fühlt sich nicht gut an, er sollte vielleicht was machen, aber die Gelenke müssen funktionieren, um dann auch effektiv zu sein.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:40] Wie checke ich denn meine Gelenke?

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:17:43] Also dazu für jedes Gelenk spezifische Tests? [00:17:43] Du kannst beispielsweise nur das, das kann jeder auch der zuhört, mal folgendes machen Du könntest zum Beispiel mal deinen Unterarm dann rechten mit der linken Hand fassen. [0m17s43ms] Da gehen jetzt mal auf den Handgelenkscheck und du kannst mal probieren, kreisförmige Bewegung mit dem Handgelenk zu machen des rechten Unterarms. [0m17s43ms] Und dabei solltest du mal versuchen oder vielleicht mal darauf achten, was passiert jetzt intuitiv mit einem mit einem Unterarm zeigt der Unterarm die ganze Zeit nach oben. [0m17s43ms] Ja, also wenn du eine uhr hast, kannst dir vorstellen, zeigt die uhr die ganze Zeit nach oben oder gehst du mit der Elle und speichern nach innen und nach außen? [0m17s43ms] Bei den meisten Leuten sieht das dann so aus So ein Koch, der so einen riesen Kochlöffel schwingt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:18:21] Das heißt, dass man den, dass man den Unterarm mit dreht und nicht nur vorne die Faust. [00:18:21] Genau das hätten.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:18:28] Wir schon mal intuitiv an ersten Check up. Das ist einfach was kleines, Plakatives. [00:18:28] Fürs Handgelenk kann das Handgelenk einzeln agieren und wenn das das Handgelenk nicht gut kann oder nur einen sehr kleinen Bewegungsradius, dann muss dieses Gelenk, weil es scheinbar einzeln nicht so funktional aufgestellt ist, jedes Mal, wenn du etwas über das Handgelenk assoziierst, die Information weitergeben an den Ellenbogen. [0m18s28ms] Ellenbogen ist ein komisches Zwischengelenkt. Ist wirklich ein bisschen komplex. [0m18s28ms] Bei meinem Bogen selbst können wir nichts machen, sondern das wird immer über den Unterarm oder über den Oberarm initiiert. [0m18s28ms] Das heißt er wird die Impulse weiterleiten an die Schulter. [0m18s28ms] Ja, kann also durchaus sein, dass alles, was du mit dem Unterarm machen willst, dass das immer die Schulter schlucken muss. [0m18s28ms] Vielleicht gibt es auch in der Kette weiter nach oben bis in den Nackenbereich und dann unter anderem vielleicht schon bei deiner Problematik, dass wir eine fast alle Seitenkette haben, also eine Faszienkette. [0m18s28ms] Und das könnte man vielleicht von diesen Faszien, Bällen oder den Faszien rollen. [0m18s28ms] Diese Begrifflichkeit aber das sind Hüllen, die Muskeln umgeben und im ganzen Körper miteinander verbunden sind. [0m18s28ms] Und da setzt eine Kette an der Seite an den Nacken und den Schulterbereich in. Ellenbogen bis in die Fingerspitzen rein. [0m18s28ms] Und wenn hier auf der Karte irgendwas nicht stimmt, dann ist der Körper unglaublich schlau und kompensiert das. [0m18s28ms] Ein ganz toller Mechanismus. Also stell dir vor, eingelangt funktioniert nicht so richtig gut.

[0m18s28ms] Dann sagt der Körper Mensch, ich hab ne geniale Idee, Du willst die Bewegung trotzdem. Übernehme einfach. [0m18s28ms] Ja, ich stell mir das immer so vor. Wir haben nur diese Kette. [0m18s28ms] Ganz häufig haben wir auch auf dieser Frontalkette Probleme. Also die Brustwirbelsäule funktioniert nicht gut bei dir. Nur als Beispiel. [0m18s28ms] Das kann ich aber schon so fast unterstellen bei Leuten mit Nackenschmerzen, weil über 90 % der Leute die Schmerzen haben, haben eine dysfunktionale Brustwirbelsäule und dann würde die Brustwirbelsäule ihre Arbeit nicht tätigen und die kann die Arbeit dann auch wieder nach oben oder nach unten geben, also nach oben in Richtung Hals, die Halswirbelsäule oder nach unten zu Lendenwirbelsäule. [0m18s28ms] Die Lendenwirbelsäule kann nicht so viel rotieren, die ist einfach nicht unglaublich dafür gemacht. [0m18s28ms] Die ist gemacht, um viel Last zu tragen, zu heben. [0m18s28ms] Die Halswirbelsäule kann das tatsächlich sehr gut, wenn jetzt die Brustwirbelsäule nicht funktioniert. [0m18s28ms] Ich hoffe, ihr könnt mir noch folgen und die Halswirbelsäule übernehmen muss, dann sagt die Halswirbelsäule wie bei so einem guten Unternehmen Mensch. [0m18s28ms] Ich habe hier sieben Wirbelkörper, sieben Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die übernehmen den Job von diesen zwölf Brust verkörpern. [0m18s28ms] Super Idee, wir machen das. Also ich muss mit sieben Mitarbeiterinnen die Arbeit von 19 Mitarbeitern wuppen. [0m18s28ms] Wird ne Zeit klappen, aber irgendwann sagen die sieben Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch Hey, das ist ein bisschen viel. [0m18s28ms] Wir übernehmen hier viel zu viel Arbeit und einer nach dem anderen würde im Unternehmen ausfallen, würde sich krank melden. [0m18s28ms] Burn out Anmelden kann deine Halswirbelsäule nicht. Da kann kein Bürger rausgehen und sagen Auf Wiedersehen ist es nicht mehr. [0m18s28ms] Funktioniert so nicht. Aber was kannst. Und da schließt sich der Kreis zu dem, was wir vorhin gesagt haben Die Halswirbelsäule kann auf sich aufmerksam machen. [0m18s28ms] Und zwar mit diesem Mechanismus. Schmerz schickt jetzt ein Symptom Schmerz. [0m18s28ms] Und da wäre beispielsweise ein guter Ansatz zu sagen Wir gucken mal, dass wir deine Brustwirbelsäule wieder optimieren. [0m18s28ms] Und wenn wir die Brustwirbelsäule wieder in die Funktionalität bringen, dann muss die Halswirbelsäule nicht mehr die ganze Last tragen. [0m18s28ms] Und dann hätten wir quasi einen Ausgleich Mechanismus schon im Kopf.

**\*\* Jutta Ribbrock \*\*:** [00:21:29] Das finde ich auch das Faszinierende, dass oft die Ursache für einen Schmerz nicht an der Stelle sitzt, wo der Schmerz ist. [00:21:29] So arbeitet ja auch die Osteopathie, die ich eigentlich für eine sehr, sehr guten Ansatz auch halte. [0m21s29ms] Finde ich oft sehr hilfreich, dass die eben auch durch ihre Methoden so ein bisschen herausfinden manchmal, dass der kleine Zeh, der eigentlich die Ursache für irgendwas ist, was in der rechten Schulter Passiert, oder so. [0m21s29ms] Und dieses Bewusstsein finde ich eben total wichtig jetzt. Na, auch was du jetzt für deinen Ansatz beschreibst und das hat mich tatsächlich fasziniert. [0m21s29ms] Gerade dieses Thema mit der Brustwirbelsäule, als ich jetzt dein Buch gelesen habe. Denn das erscheint mir total nachvollziehbar. [0m21s29ms] Ich habe natürlich, muss ja immer alles ausprobieren. Ich habe natürlich Übungen aus seinem Buch ausprobiert Mobilisation der Brustwirbelsäule. [0m21s29ms] Wobei ich tatsächlich gerade auch ich muss das immer erzählen. [0m21s29ms] Ich habe vor kurzem erst ein Yoga Teacher Training gemacht und sehr viel natürlich auch daran gearbeitet. [0m21s29ms] Vorwärtsbeugen, Rückbeugen und so, also ich bin da glaube ich, schon ganz gut unterwegs. Aber doch. Also das diese Nackengeschichte. [0m21s29ms] Und ich glaube, das quält ja viele Leute und da werden wir vielleicht auch bei der bei diesem typischen von heute Schulter Nacken rücken. [0m21s29ms] Wir sitzen einfach zu viel und gucken zu viel auf Computer und Smartphones.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:22:51] Total total. Also dieses das Sitzen ist ja per se nicht von der Sitzhaltung entscheidend. [00:22:51] Und das ist mir auch noch mal ganz wichtig mitzugeben. [0m22s51ms] Denn die Sitzhaltung an sich ist eigentlich relativ, also nicht gänzlich, aber relativ. [0m22s51ms] Egal ob du nach vorne gekrümmmt sitzt oder seitwärts oder aufrecht. [0m22s51ms] Selbst wenn du die ganze Zeit aufrecht sitzen würdest, dann wäre das auch eine einseitige Belastung des Körpers. [0m22s51ms] Dann würden irgendwann die den streiken, also die Muskeln im hinteren Rücken, weil die die ganze Zeit stabilisieren müssen. [0m22s51ms] Ja, da wirst du genauso Probleme kriegen, wie wenn du den ganzen Tag stehst und die den ganzen Tag nach vorne gekrümmten Haltung sitzt. [0m22s51ms] Denn unser Körper ist für Bewegung gemacht. Ursprünglich evolutionär betrachtet 10 bis 14 Stunden am Tag. Wer macht das schon? [0m22s51ms] Es ist sogar mein Job und ich selbst kriegt das natürlich nicht hin. [0m22s51ms] Also wenn du jetzt keine handwerkliche Tätigkeit hast und selbst da haben wir viele. [0m22s51ms] Also man darf jetzt nicht vergessen, dass ein Bauarbeiter jetzt auch nicht den ganzen Tag Beton einmischt und die ganzen Steine hochschleppt. [0m22s51ms] Das haben wir auch Maschinen. Also selbst da sind wir halt auch ein Teil, dass auch hier Bewegung nicht so viel ist, wie wir es denken. [0m22s51ms] Das ist der Vorteil von der Industrialisierung, aber gleichzeitig auch der Nachteil, dass wir da umso mehr auf unseren Körper achtgeben müssen. [0m22s51ms] Plus all dieses Thema, was du gerade gesagt hast. Wir sitzen vor dem Bildschirm. [0m22s51ms] Das ist per se schon etwas, was relativ unwahrscheinlich ist. [0m22s51ms] Also ich sitze jetzt 80 Zentimeter gerade vor einem Monitor entfernt, der mir natürlich räumliche Tiefe suggeriert, wenn ich jetzt in dein Zimmer gucke.

[0m22s51ms] Das ist aber mitnichten der Fall. Das ist ja nur eine Suggestion dessen. [0m22s51ms] Wir wissen auch ich bin ja auch Lore zentrierter Trainer, also alles, was auf das Gehirn einwirkt und da ja auch die Schmerzen entstehen. [0m22s51ms] Wird ganz, ganz viel über die Augen initiiert. Also wenn wir in die Ferne gucken, dann bringt das immer was. [0m22s51ms] Wenn wir Dinge an uns vorbeischweifen sehen, beruhigt uns das natürlich. [0m22s51ms] Deswegen ist zum Beispiel Spazierengehen auch immer etwas beruhigender, es dieses periphere Sehen noch mitzubekommen, als auf einem Laufband zu laufen, weil dann links und rechts nichts passiert. [0m22s51ms] Zum Beispiel Ein Spaziergang ist deswegen ein unglaublich gutes Mittel, um Bewegung zu sammeln, in der Natur zu sein, vielleicht mal nicht aufs Handy zu gucken und dann nicht jedes Mal diese Dopamin Kicks zu bekommen. [0m22s51ms] Das ist ja der Nachteil von Social Media und Co. Ich bin ja selbst sehr aktiv, nutze es aber selbst nahezu gar nicht. [0m22s51ms] Also ich mache das auch schon im beruflichen Kontext. Ich will das nicht verteufeln, aber wie bei allem ist es auch hier die Dosis macht das Gift. [0m22s51ms] Wenn ich schon mechanisch benachteiligt bin, wenn ich vielleicht schon viel sitze, wenn ich dann vielleicht auch. [0m22s51ms] Du sagst gerade bei dir na, da bist du ja kein Einzelfall. [0m22s51ms] Stressige Phasen habe, die es dann vielleicht auch nicht immer zu glätten gilt, wo es nicht ganz so einfach ist. [0m22s51ms] Plus ich gucke halt die ganze Zeit aufs Handy und entweicht immer mehr. [0m22s51ms] Vielleicht diesen natürlichen Prinzipien, wie ein Homo sapiens funktioniert. Weil natürlich machen wir uns nichts vor. [0m22s51ms] Wir bedenken immer, wir sind eine unglaublich überlegene Spezies und das kann man mit Sicherheit auch so begründen. [0m22s51ms] Aber bio mechanisch betrachtet sind wir als Säugetiere, die auch nicht großartig anders funktionieren müssten, zu weit davon entfernt von dem, was man ist. [0m22s51ms] Dann glaube ich einfach, dass das nie so richtig gesund ist. [0m22s51ms] Damit würde ich nicht sagen Alle in die Höhlen und wie Steinzeitmenschen leben macht ja auch keinen Sinn. [0m22s51ms] Wir wollen ja auch alle den technischen Fortschritt nutzen. Nur wenn wir ihn halt nutzen, müssen wir halt immer gucken, wie schaffen wir es dann auch zu kompensieren, wenn wir unnatürlich leben?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:25:48] Du hast ja gerade schon ein Beispiel gebracht Spazierengehen in der Mittagspause oder so ist ein super Ding, das mal zwischendurch zu machen. [00:25:48] Ich habe an meinem Arbeitsplatz immerhin die die Chance, einen Schreibtisch rauf und runter zu fahren. [0m25s48ms] Das heißt, ab und zu sitze ich, ab und zu stehe ich. [0m25s48ms] Ich laufe auch mal rum, habe Wege zu absolvieren. Für meine Tätigkeit. Und was? [0m25s48ms] Lass uns so ein paar Beispiele sammeln, was man so alles machen kann. Genau dann zwischendurch, ja. [0m25s48ms] Am besten noch in die Hocke gehen und mal gucken, was im Papierkorb ist. Ja, genau. [0m25s48ms] Weil du sagst Wann ist es einfach gut, auch mal in die Hocke zu gehen, mal was am Boden zu machen? [0m25s48ms] Das mache ich beim Yoga natürlich auch ganz viel. Genau. Aber lass uns doch mal ein paar Beispiele. Was? [0m25s48ms] Wie können wir was in Alltag einbauen? Schon selbst. Deshalb habe ich es am Anfang gesagt Selbst Spülmaschine ausräumen findest du gut, weil man sich irgendwo hinstrecken muss und dann was hochheben und wieder hintun und so.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:26:50] Ja, total gut. Also finden wir. [00:26:50] Oder Ich unterscheide immer zwischen Training, das dann Mobilitätstraining, Krafttraining, Ausdauertraining, was unglaublich gute Einflüsse hat auf unsere Gesundheit und auch auf uns. [0m26s50ms] Langlebigkeit besser als jedes Langlebigkeit Supplement, wenn man regelmäßig trainiert. Aber die meiste Bewegung sollen wir im Alltag sammeln. [0m26s50ms] Es macht auch wenig Sinn zu sagen ich geh jetzt eine Stunde trainieren und die anderen 23 Stunden. [0m26s50ms] Wenn ich den Schlaf mit einbeziehe, bin ich doch recht passiv. [0m26s50ms] Das heißt, wir sollten unseren Alltag so leicht wie möglich mit Bewegung füllen. Das meine ich mit so leicht. [0m26s50ms] Lass uns vielleicht mal anfangen. Ich habe hier eine Yogamatte liegen ausgerollt Bzw ich hab mir schon ein Boden dafür geholt. [0m26s50ms] Das haben alle meine Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen auch. Weil wenn sie ausgerollt ist, die Matte und ich das ganze als Trigger interpretiere. [0m26s50ms] Also für mich ist der Trigger immer wenn ich über diese Matte gehe, mache ich eine Bewegung. [0m26s50ms] Ist egal ob ich mache, ob ich eine kleine Rolle mache, ob ich eine Kniebeuge mache, ob ich mir etwas einfallen lasse. [0m26s50ms] Ich mache einfach eine Bewegung. Ja, das wird zum Beispiel eine Thematik. [0m26s50ms] Jetzt kann ich da spitzfindig sein und sagen Na ja, das passt vielleicht nicht im Raumkonzept, Ich räume die Matte ein und schulen sie dann raus. [0m26s50ms] Dann ist es aber Training, dann ist es immer mit einer Intention verbunden. [0m26s50ms] Jetzt muss ich trainieren und das möchte ich gerade nicht. [0m26s50ms] Was unglaublich gut ist, ist es zudem, sich eine Möglichkeit zu schaffen. [0m26s50ms] Mein ganzes Büros voller Hänge, Möglichkeiten, Ringe, Klimmzug, Stangen. Man kann sich Das sind die Türen machen. [0m26s50ms] Man kriegt das an die Wand. Ich bin wirklich ein unglaublich schlechter Handwerker. Und ich habe es überall reingekriegt. [0m26s50ms] Es ist wirklich eine Sache von zehn Minuten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:28:18] Aber ich finde das fast das Schwierigste, weil ich habe mir das auch überlegt. [00:28:18] Ich habe zum Beispiel nicht so wahnsinnig hohe Decken in meiner Wohnung und denke dann, wenn ich jetzt ein Ding zwischen die Türrahmen mache und mich da dranhängen, okay, dann muss ich halt unten die Unterschenkel anwinkeln, Das wäre die Lösung.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:28:38] Ist aber nicht so schlimm. Also da gibt es ja auch keinen. [00:28:38] Ich glaube, da sollte man jetzt keinen absoluten Perfektionismus haben. [0m28s38ms] Auch mit angewinkelt Unterschenkel kann man gleichzeitig noch die tiefliegende Bauchmuskulatur trainieren. [0m28s38ms] Okay, ist positives Sehen und es gibt auch schöne Lösungen. Wirklich. Auch optisch hübsch. [0m28s38ms] Ich werde auch

mal bei einer Firma in Südtirol, die hat das ganze aus Holz hergestellt. [0m28s38ms] Also es passt sogar in Wohnzimmer und kann das sogar optisch aufhübschen.

[0m28s38ms] Ich will damit nur sagen, das müssen keine alten, hässlichen, abgeranzten Stangen sein und den ganzen Raum verschandeln, sondern man kann das auch optisch schön herausarbeiten. [0m28s38ms] Das ist für jemanden, der dann einen gewissen Anspruch hat, was die Optik angeht, vielleicht auch noch mal wichtig zu sagen, aber wir sollten regelmäßig hängen, weil das eine unglaublich gute Ausgleichsbewegung ist für diese frontale Arbeit, die wir haben. [0m28s38ms] Wir könnten uns quasi im Bauchladen umschneiden und könnten sich gut anhand dieses Bauchlades ausleben. [0m28s38ms] Oder vielleicht anders formuliert Das bringe ich gerne auf meinen Seminaren den Leuten bei. [0m28s38ms] Würdet ihr den ganzen Tag auch Ellenbogen an den Körper tackern wie so ein Tyrannosaurus Rex käme jetzt ziemlich gut durch den Alltag. [0m28s38ms] Ich könnte noch meine Tastatur bedienen, Ich könnte ziemlich gut am Handy gucken, Ich könnte gut Autofahren, ich könnte gut essen. [0m28s38ms] Also das sind alles Tätigkeiten, wo wir es uns sehr einfach machen. [0m28s38ms] Aber das führt dazu, dass wir die Schultern kaum noch bewegen. Da sind wir wieder beim Thema Nacken. [0m28s38ms] Aber mal die Arme auszustrecken, den Latissimus und den Brustkorb zu dehnen, mal die Wirbelsäule zu dekomprimieren, das können wir unglaublich gut, wenn wir nach oben greifen. [0m28s38ms] Genauso wie es Kinder immer tun. Meine Tochter ist eins, mein Sohn ist vier, da kann ich das sehr gut beobachten. [0m28s38ms] Das ist eine Art natürlicher Impuls. Wenn irgendwas oben ist, wollen sie sich dranhängen. Bin ich inzwischen auch, weil ich. [0m28s38ms] Nur weil ich nicht habe und weil ich die Möglichkeiten habe, habe ich sie nicht, tue es auch nicht. [0m28s38ms] Dann gerne auch Routinen bilden. Du hast gerade schon gesagt, die man an bestehende Routinen knüpft, also zum Beispiel eine bestehende Routine wäre jetzt bei dir Mittagessen. [0m28s38ms] Ich hoffe, das ist so, ja, dann könnte eine Konsequenz danach sein. [0m28s38ms] Immer wenn ich Mittagessen gehe, mache ich dann auch Bewegung, zum Beispiel in Form eines Spaziergangs. [0m28s38ms] Vielleicht überlege ich mir auch im Vorfeld schon eine Alternativlösung, falls es regnet, schneit oder was auch immer, falls ich eine Ausrede finden muss. [0m28s38ms] Ich meine, eigentlich sollte das kein Grund sein, aber vielleicht ist es ja trotzdem unangenehm. [0m28s38ms] Was mache ich stattdessen, damit ich diese Routine einfach immer aufrechterhalte, so, sodass ich mir so eine Art kleines Minimum schaffe, was ich immer mache? [0m28s38ms] Im Übrigen ist es ganz gut, dass auch Bewegung an die Ernährung zu koppeln im Hinblick auf die Blutzuckerregulation und auf den Stoffwechsel und auch was rein Mechanisches, also Nahrungsbrei. [0m28s38ms] Da kann tatsächlich auch ein Handstand verdaut werden. Aber einfacher ist es für den Organismus, wenn ich mich hinstelle statt hinsetze. [0m28s38ms] So gibt es viele kleine Möglichkeiten. Vielleicht eine letzte noch, die ich als unglaublich wichtig erachte. Ohne. [0m28s38ms] Hier Schleichwerbung machen zu wollen, aber diese Möglichkeit vielleicht mal bedenken. [0m28s38ms] Du wirst bei mir vielleicht nicht sehen, aber ich sitze auf einem Schiff. Ein paar Leute scheinen sich das. [0m28s38ms] Aber da kann man theoretisch auch eine Holzkiste benutzen. Wenn auf einem konventionellen Stuhl, auf einem Sitzball, auf einem runden Stuhl ohne Lehne. [0m28s38ms] Es gibt ganz viele Möglichkeiten, aber ich habe eigentlich immer nur zwei, drei verschiedene Sitzposition, die ich darauf einnehmen kann. [0m28s38ms] Auf dieser Kiste, eine weiche Kiste, die ich jetzt habe, kann ich im Schneidersitz sitzen, in der tiefen Hocke, im Fernsehsitz. [0m28s38ms] Ich kann ihn quasi als Hochsitz benutzen. Ich habe da Möglichkeiten, mich auf dem Stuhl zu dehnen. [0m28s38ms] Das heißt, ich hab Mobilitätstraining, während ich arbeite. Und das finde ich schon eine ziemlich smarte Sache, weil wir alle wissen, ich habe selbst ein Unternehmen, ich habe eine kleine Familie, ich habe einen großen Freundeskreis, das zeigt jetzt in der Regel doch Mangelware ist. [0m28s38ms] Und da ist es doch am aller

smartesten, die zeitlich ohnehin schon mit einer Tätigkeit verbringe, dann halt auch in Beweglichkeit zu nutzen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:32:04] Und wenn wir jetzt auf die andere Seite gucken richtiges Training. [00:32:04] Du hast ja in deinem Buch so ganze Zyklen, wie man im Grunde von den Füßen bis zum Kopf alles Mögliche durcharbeiten kann an Mobility Training. [0m32s4ms] Vielleicht können wir über das Wort Mobility gleich auch noch mal kurz reden, so definitionsmäßig. Ähm, was machst du also? [0m32s4ms] Reicht das, um für Kraft, Beweglichkeit usw da gut gerüstet zu sein? [0m32s4ms] Oder machst du zusätzlich noch Krafttraining und so was? Du siehst eigentlich so aus.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:32:39] Ja, also ich mache zusätzlich auch noch Krafttraining. Ähm, wo fange ich an? [00:32:39] Vielleicht erst mal mit der Begrifflichkeit Mobility Training, bevor ich jetzt die Zuhörerin überfordere. [0m32s39ms] Also Mobilitätstraining ist im Hinblick zum Beispiel auf denen oder Yoga zwar eine Ausweitung des Bewegungsradius. [0m32s39ms] Also ich versuche meine Gelenke wieder alle bewegen zu können in einem guten Bewegungsradius, den auch optimalerweise zu erhöhen. [0m32s39ms] Im Vergleich zu klassischen Dehnübungen, die jetzt passiv wären, ist das ganze aber aktiv und mit Muskulatur unterfüttert. [0m32s39ms] Also ich brauche immer eine aktive Muskelbewegung und statt mich in eine Pose rein zu dehnen, denn wenn ich mir nur eine hohe Beweglichkeit aneigne in einer passiven Dehnung, dann habe ich zwar einen höheren Bewegungsradius, kann den muskulär aber nicht absichern. [0m32s39ms] Das könnte im Zweifel sogar zu einer Art Hypermobilität führen, die die Verletzungsanfälligkeit gefährden würde. [0m32s39ms] Vielleicht das Ganze als Beispiel unterlegt. Habe jetzt unglaublich mobile Sprunggelenke. [0m32s39ms] Ist das zwar super, ich hätt würde halt die Gefahr erhöhen, dass ich um knicke. [0m32s39ms] Wenn ich Mobilitätstraining mache oder Mobility Training, dann kann ich das Ganze mit Gewicht laden. Loading nennen wir das. [0m32s39ms] Und dann kann ich dem Gehirn, dem Organismus und der Muskulatur sagen Du hast einen größeren Bewegungsradius. [0m32s39ms] Die Muskulatur weiß auch, was sie machen sollen. Gerade wenn ich mal um knicke, kann ich mich quasi wieder stabilisieren. [0m32s39ms] Das ist der entscheidende Vorteil zwischen Mobilitätstraining und denen erstmal.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:34:00] Das habe ich nämlich noch nicht so ganz richtig verstanden. [00:34:00] Meinst du also jetzt gerade so eine Geschichte, wie wenn ich jetzt, wenn wir das Fußgelenk nehmen, das hast du jetzt gerade als Beispiel gesagt und das Sprunggelenk, Du hast ja so Übungen, dass man das auch so zur Seite legt, also den Fuß sozusagen, weißte, dass man nach rechts geht und nach links und ihn hin und her bewegt und. [0m34s0ms] Also ich kenn zwar auch so eine Trainingsart, dass man in einem Denungsprozess auch noch eine Muskelanspannung macht. [0m34s0ms] Meinst du sowas, oder?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:34:43] Nein, nicht zwangswise. Also nimmt eine passive Dehnung wie jetzt beim Sprunggelenk. [00:34:43] Machen wir es mal ganz plakativ Wenn du dich auf die Außenkante stellst und das zum Beispiel 20 Sekunden hältst, dass du 20 Sekunden lang sagst So, jetzt möchte ich die Beweglichkeit erhöhen oder von mir aus eine Minute haben, dann werde ich auf kurz oder lang da in der Tat auch die Beweglichkeit erhöhen. [0m34s43ms] Ich werde also die Bänder und Sehnen und Muskulatur darauf vorbereiten. [0m34s43ms] Die werden jetzt nicht länger, sondern das Gehirn darauf schulen, zu sagen Ich gebe den Bewegungsradius frei. [0m34s43ms] Die Muskulatur weiß in dem Fall aber nicht unbedingt, wie sie zurückkommt. [0m34s43ms] Ja, also die weiß zwar wie kann ich auf der Fuß außenkante verweilen und wie kann ich das

Sprunggelenk auch zur Seite klappen? [0m34s43ms] Aber wie komme ich wieder zurück? Das weiß sie erst, wenn ich das in eine Bewegung packe. [0m34s43ms] Also das Ganze mit Bewegung, Muskulatur und vor allen Dingen auch Informationen aus dem Gehirn Futter, um dann wieder in diesem Ausgangsweg zurückzukommen. [0m34s43ms] Also stell dir vor, du würdest dich nicht sehr beweglich im Sprunggelenk machen. [0m34s43ms] Du bist wandern und hast jetzt nicht die hohen Wanderstiefel, die ich im Übrigen nicht unbedingt bevorzuge, beim Wandern. [0m34s43ms] Dann würdest du die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass du zwar in diesen Bewegungsradius reinkommst, aber in diesem Alter hat die Muskulatur keine Ahnung, was sie hier machen soll, weil sie nur diesen Endradius passiv kennt. [0m34s43ms] Also ich habe mich da passiv rein gelehnt. Bringst du allerdings bei Wie mache ich das aktiv? [0m34s43ms] Ich würde es gerne jetzt hier im Video zeigen, das wäre einfacher.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:36:00] Das musst du jetzt beschreiben. Genau.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:36:02] Ich versuchs dann. Dann würde ich, wenn ich mir das regelmäßig aneignen, was ich von der Fußkante wieder zurück auf den ganzen Fuß komme und das vielleicht sogar einbeinig mache, dann mit richtig Gewicht. [00:36:02] Dann weiß der Körper, was passiert, wenn ich in diese unangenehme Ausgangsbasis komme. [0m36s2ms] Mein Sprunggelenk ist komplett auf der Außenkante, ist komplett in der Dehnung. [0m36s2ms] Und wie komme ich dann wieder zurück in diese Ausgangsbasis? [0m36s2ms] Also wir können das quasi beschreiben, dass wir uns **“Bulletproof”** trainieren, dass wir die Extremsituation trainieren und unser Körper dann genau weiß, wie er darauf zu reagieren hat.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:36:32] Okay, das heißtt, gehen wir noch mal zu diesem Beispiel. [00:36:32] Ich mach nicht, dass ich den Fuß auf die Fuß außenkante eine Minute lang da im Halten bin, sondern ich habe einen Bewegungszyklus, das heißtt, ich gehe. [0m36s32ms] Ich tue das ganze Gewicht auf dem Körperegewicht auf den Fuß. [0m36s32ms] Dann gehe ich auf die Außenkante, gehe zurück zur Mitte, gehe auf die Innenkante, geh wieder in die Mitte usw. Das heißtt, es ist ein Bewegungszyklus, wo man einfach vielleicht ein paar Sekunden oder so jeweils da verweilt und dann aber zurückgeht. [0m36s32ms] Es gibt ja auch so was, dass man sich zum Beispiel auf so wackelt, heller draufstellt und die Bewegung von diesem Wackelteller ausgleicht. [0m36s32ms] Das ist ja etwas, wo du die kleine, die feine Muskulatur um das Fußgelenk auch trainierst. [0m36s32ms] Das kann man vielleicht daran sich irgendwie auch vorstellen.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:37:22] Da bin ich allerdings kein Fan von. [00:37:22] Also ich bin ein Freund von Balanceübung, weil wir im Gehirn immer Schmerzen produzieren, wenn wie die Sicherheitskomponente geringer ist als die Gefahrenkomponente. [0m37s22ms] Das heißtt, wir können immer an der Gefahrenkomponente kratzen, also dass wir nur sagen Hey, wir machen jetzt ganz, ganz wilde Sachen. [0m37s22ms] Oder der Alltag sagt Hey, ich habe ganz viel Stress, dann kann man die Gefahrenkomponente hoch und runter skalieren oder wir können die Sicherheitskomponente hoch skalieren. [0m37s22ms] Ja, deswegen sind Balanceübungen sehr, sehr gut, weil wir unserem Gehirn damit suggerieren, dass wir mehr Sicherheit haben. [0m37s22ms] Weil wir nicht immer das Gefühl haben, fallen zu müssen. Im jungen Alter ist das nicht so das Problem. [0m37s22ms] Im hohen Alter 70 80 plus ist das schon sehr problematisch, weil wenn ich das erste Mal, dass ich davon höre, dass eine alte Dame die Treppe runtergefallen ist mit dem Oberschenkelhalsbruch zwei Wochen im Krankenhaus liegt, ein Großteil ihrer noch vorhandenen Muskulatur verliert. [0m37s22ms] Und dann Ich glaube, die Geschichte muss sie nicht weiter skizzieren.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:38:16] Ja. viele sterben dann sogar.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:38:17] Ich kenne das aus eigener Erfahrung auch. [00:38:17] Von daher ist das Thema Sicherheit und Balance immer was Gutes. Warum finde ich diese Wackelplatten trotzdem nicht so optimal? [0m38s17ms] Weil sie doch etwas entfernt sind von der Realität. Weil wenn ihr nicht gerade in dem Erdbebengebiet wohnt, dann wird es eher selten sein, dass der Untergrund wackelt und so unglaublich und stabil ist, sondern dass ihr vielleicht eher einen kleinen Point of Support habt, also einen kleinen Untergrund. [0m38s17ms] Nun balanciert auf einem Geländer oder so, der ja einen unebenen Untergrund wie Schotter und Kies. [0m38s17ms] Würde ich tatsächlich eher bevorzugen, aber das kommt auch aus meiner Leidenschaft. [0m38s17ms] Ich bin auch Trainer, wie man sich in natürlich Bewegungsform begibt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:38:54] Wie heißt das?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:38:54] Das? **\*\*MovNat\*\***. Ein ganz tolles Prinzip. Im Übrigen **\*\*Move Natural\*\***, das ist die Abkürzung davon. [00:38:54] Und da geht es tatsächlich darum, wie wie man sich als Homo sapiens bewegen sollte, angefangen vom kleinen Baby, also wie solche Rollen, krabbeln, kriechen können in bis zu allen Bewegungsformen, die man eigentlich als Mensch, wenn ich jetzt in der Natur leben würde, ausführen können müsste. [0m38s54ms] Da müsste ich nämlich auch heben können. Da müsste ich hangeln können, da müsste ich Hindernisse überwinden können und darauf wird man quasi trainiert, finde ich einen ganz intelligenten Ansatz. [0m38s54ms] Im Übrigen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:39:23] Das heißt, dann krabbeln wir, dann hangeln wir uns an einer Stange entlang und balancieren über was oder? [00:39:23] Dann dann. Es gibt ja auch unebenen Untergrund im Wald, dass man auf so was geht. [0m39s23ms] Und so meinst du das genau?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:39:39] Also da muss man nicht zwangsläufig in den Wald gehen. [00:39:39] Das gerade in Coverzeiten haben das viele Leute auch in ihren kleinen Räumen geschafft, weil so eine Krabbelbewegung was schon sehr interessant. [0m39s39ms] Also je nachdem ob ich auf den Knien Krabbe oder vielleicht mal die Knie ab und auf den Füßen und den Händen habe, wird man recht schnell merken, wenn ich die Knie nicht so weit vom Boden abhänge. [0m39s39ms] Meine Güte, das geht ordentlich in die in die Oberschenkel. Meine Güte, auf einmal muss man in der Bauchmuskulatur stabilisieren. [0m39s39ms] Meine tiefliegende Rumpfmuskulatur, die bei vielen Leuten absolut unterirdisch ist. [0m39s39ms] Gerade die Leuten, die ein Hohlkreuz haben, kann im Übrigen dann auch zu Problemen führen im Körper nach unten, nach oben oder im Rücken Bereich. [0m39s39ms] Ja, und dann hat man auf einmal so eine Basis, die man eigentlich als Kind schon kannte, neu entdeckt. [0m39s39ms] Und wenn man sukzessive das wieder kann, was Kinder können und sich dann vielleicht auch eher darauf spezialisiert und halt nicht auf zu wilde Kraftübungen, dann ist das eigentlich ein ganz guter Ansatz. [0m39s39ms] Dennoch, und da hatte ich vorhin übrigens auch nicht ganz ausgeführt, vielleicht darf ich den Kreis noch schließen, aber das Thema Mobilitätstraining ist natürlich ein Thema. [0m39s39ms] Das Thema Kraft ist ein unglaublich wichtiges. Ich weiß nicht, wie viel Frauen bei euch den Podcast auch hören, aber Frauen muss sich das viel häufiger sagen als Männer. [0m39s39ms] Also auch Frauen sollten unglaublich viel Kraft haben, weil Frauen gerade auch genetisch etwas benachteiligt sind vom Muskelverhältnissen. [0m39s39ms] Wir haben einfach genetisch bedingt mehr

Fettgewebe, mehr Körper, Fettgewebe in Brust und Hüfte. [0m39s39ms] Das hat auch biologische Gründe, natürlich Sicherheitsgründe, Reproduktionsgründe. Und deswegen sollten Frauen erst recht darauf achten, dass sie genug Muskelmasse aufbauen und da vor allen Dingen an den Grundübung arbeiten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:41:11] Wie machen wir das am besten?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:41:14] Ich bin ein großer Freund von Bodyweight-Training. Das finde ich immer sehr interessant. [00:41:14] Also dass wir mit dem Körpergewicht trainieren. Aber wenn jetzt jemand sagt, ich muss irgendwie anfangen und ich weiß gar nicht wo, dann würde ich ihnen quasi für jeden Archetypen eine Bewegung empfehlen. [0m41s14ms] Und wir haben den Archetyp heben, also zum Beispiel Kreuzheben, wir haben ein Archetyp Squadron oder oder beugen das wenn dann Knie beugen, wenn wir Archetyp drücken. [0m41s14ms] Das wären dann Liegestütze zum Beispiel Wir haben Archetyp ziehen. [0m41s14ms] Das wären dann so was wie Langziehen oder Klimmzüge, wenn man das kann. [0m41s14ms] Und wir haben den Archetyp **\*\*Overhead Reaching\*\***, also alles, was man über Kopf macht, Das wäre etwas Überkopfdrücken. [0m41s14ms] Da kommt einfach die Arme hochnehmen mit dem Gewicht und gerne auch noch mal, was vielleicht als letzten Punkt für die tiefliegende Bauchmuskulatur machen. [0m41s14ms] Und das geht sehr gut Isometrisch, also zum Beispiel mit Plancks, mit Le Graces. [0m41s14ms] Und das sind Programme, mit denen selbst Bodybuilder. Die brauchen natürlich immer Variationsmöglichkeiten, um einen Stimulus irgendwann zu senden, auch um nicht immer im gleichen Training zu bleiben. [0m41s14ms] Aber womit der Ottonormalverbraucher wahrscheinlich sein halbes Leben lang trainieren kann und sich da unglaublich gut aufstellt. [0m41s14ms] Gerade diese Kniebeugen und Hebebewegung unglaublich wertvoll, auch wenn man im Alltag mal Probleme hat, dass er was typisches Ich in meinem Alter muss meine Kids auf hohe irgendwann mit Mitte 40 vielleicht mehr macht ein bisschen mehr im Garten und muss dann 20 Kilo Sandsack aufheben und auf einmal kriegt man Hexenschuss. [0m41s14ms] Und selbst wenn es nur der Bierkasten ist, den man aus dem Auto heben muss. [0m41s14ms] Das sind Grundbewegungen, die wir eigentlich draufhaben sollten und wo wir unglaublich viel Kraft generieren können, auch wenn wir keine unglaublichen Spitzensportler sind und ja einen hohen Übertrag in die Praxis haben. [0m41s14ms] Also da geht es nicht darum, dass wir eine ganz spezifische Übung machen. [0m41s14ms] Ich meine, ich kann nicht 300 Übungen sagen, aber seien wir mal ehrlich, für die meisten Leute reicht es, wenn man mit diesen sechs Übungen einfach fortfährt und dann einfach eine gute Grundkraft aufbaut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:42:57] Und diese Sachen, die du grad aufgezählt hast, fast alles, kann man ja auch irgendwie zu Hause tatsächlich machen. [00:42:57] Gut, wenn man jetzt sagt, man latziehen oder dieses mit der Stange haben wir schon gesprochen. [0m42s57ms] Klimmzüge, Klimmzüge würde ich jetzt aus dem Stand auch nicht schaffen. [0m42s57ms] Aber man kann ja auch vielleicht mit sich dranhängen und einfach dieses halten ist auch schon mal ganz gut. [0m42s57ms] Und das mit der Zeit, da auch schon mehr Kraft entwickeln, dass man sich vielleicht auch ein bisschen hochziehen kann. [0m42s57ms] Oder man stellt sich auf einen Stuhl und lässt sich langsam runter.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:43:29] Exzentrisch. Ja gut. Ich hatte noch eine dritte Idee und da bin ich auch ein Freund von generell das Ganze minimalistisch zu handhaben. [00:43:29] Also wir brauchen keine 1000 Gerätschaften und vielleicht wird das auch manchmal anders suggeriert wurde nicht mit Maschinen oder ganz, ganz wie man zu Hause mit bin, dann kann man tatsächlich einiges auch machen. [0m43s29ms] Also man kann auch ein Trabant irgendwo in Raum wickeln oben und kann es zu seinem Körper

führen. [0m43s29ms] Das ist schlussendlich keine großartig andere Bewegung, als wie wir die bei einem Klimmzug machen würden. [0m43s29ms] Nur dass wir halt etwas zu uns ziehen und nicht uns nach oben. [0m43s29ms] Für den Latissimus ist das aber egal und für die Bewegung. [0m43s29ms] Und so kann man dann auch mit verschiedenen Wandstärken sukzessive sein Training erweitern. Mit Gewichten, wenn man die braucht. [0m43s29ms] Rucksack holen. Mein Mann hat zu Hause irgendwelche Sachen und man kann theoretische Sachen mit einem Stuhl machen. [0m43s29ms] Man braucht auch kein riesiges Trainingsequipment und selbst Gewichte. Der vorne angesprochene Sandsack. [0m43s29ms] Ich weiß nicht, was er kostet im Baumarkt, aber ich unterstelle mal ein 20 Kilo Sandsack oder ein 15 Kilo Sandsack im Baumarkt kostet nicht mehr. [0m43s29ms] 20 €. Also ich könnte euch theoretisch auch mit ganz wenig Geld ein Raumschiff schaffen. [0m43s29ms] Und wenn der Sandsack dann zu einfach wird, dann kann man sich halt einfach ein 25 Kilo Sandsack holen. [0m43s29ms] Das ist dann die Progression.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:44:42] Okay. Du hast ja gerade von deinen Kids erzählt, die sind noch klein. Wahrscheinlich. [00:44:42] In dem Alter ist es ja noch so, dass wir Eltern mehr von ihnen lernen als sie von uns. [0m44s42ms] Wenn man einfach mitmacht, was die machen. Oder wenn dann die Kinder größer werden. Was? Was findest du gut? [0m44s42ms] Wie, Wie man. Wie man es in der Familie auch macht? Dass die. [0m44s42ms] Es gibt ja so eine Phase, wo die. Wo die Kinder dann so oder wo die Gefahr besteht, dass sie dann so reinschnecken in so andere Gleise. [0m44s42ms] Wenn so die Schulzeit kommt und da sitzt man eh wahnsinnig viel rum und ja, interessiert sich mehr für das, was so auf Ticktack und Instagram passiert, oder? [0m44s42ms] Oder war das so beizubehalten, dass die in der Bewegung bleiben? [0m44s42ms] Also ich glaube, wenn von Anfang an Menschen sich immer bewegen, dann kommen sie auch oft gar nicht in diese Notsituationen von jahrelangen Schmerzen.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:45:44] Also ich kann ja nicht aus der Praxis als Vater erzählen, aber zumindest aus der Praxis. [00:45:44] Als Sohn dann mein Vater tatsächlich immer Sport gemacht. Das heißt, ich bin eigentlich auch mit Sport aufgewachsen. [0m45s44ms] Für mich war das eine Normalität, dass wir auch uns bewegen. [0m45s44ms] Und selbst wenn es am Wochenende mal in den Wald ging, jetzt auch nicht exzessiv oder so, aber einfach, dass ich das mit beigebracht bekommen habe und das sehen wir ja auch und das weiß ich tatsächlich aus auch Studien, dass man, wenn Eltern das vorleben, einen aktiven Bewegungsstil oder selbst halt einen gesunden Lebensstil pflegen, dass Kinder ja bis zum gewissen Alter adoptieren und mit Sicherheit auch, ob man in Trotzphase geraten. [0m45s44ms] Und versuchen, das Gegenteil zu machen. Aber das zumindest als Grundprägung ja auch irgendwie immer Teil ihrer selbst bleiben wird. [0m45s44ms] Das versuche ich meinen Kindern schon mit beizubringen. Also die wissen einfach Papa steht um sechs auf, wenn sie noch schlafen und die kommen nach unten und sagen Papa, kannst du mich anziehen? [0m45s44ms] Oder Papa macht Mobility Training. Da hilft natürlich den Kindern auch, sie anzuziehen. Ich hoffe, das färbt halt irgendwann ab. [0m45s44ms] Und dann werden natürlich Freizeitaktivitäten auch mit Bewegung ausgestaltet. Auch hier nicht komisch werdend. [0m45s44ms] Ich bin jetzt auch kein absoluter Freak, der dann sagt, wir müssen jetzt super asketisch vorgehen. [0m45s44ms] Das halte ich auch nicht für richtig. Da kann ich mir gut vorstellen, dass Kinder dann irgendwann auch ausbrechen und dann erst recht bewusst das Gegenteil tun. [0m45s44ms] Aber immer zu sagen Hey, lass uns das doch anketten an, wir machen Kinderturnen, wir gehen raus, wir gehen in den Garten, wir gehen zum Spielplatz, wir machen Aktivitäten, wir gehen schwimmen. [0m45s44ms] Ich glaube, man kann dann bis zu einem gewissen Grad dann die Kinder beeinflussen und ab einem gewissen Alter ist es dann wahrscheinlich auch relevanter, was der Freundeskreis macht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:47:11] So ist es. Die Peergroup ist dann entscheidend. [00:47:11] Hoffentlich sind das gute Leute, die dann um die eigenen Kinder rum sind.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:47:20] Das können wir nicht beeinflussen aber zumindest ein bisschen mit Steuern. Kann man.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:47:23] Ja. Ich habe ja große Töchter schon und das ist Gott sei Dank alles gut gegangen.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:47:30] Da müssen wir dann in 15 Jahren noch mal sprechen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:47:35] Und was würdest du dir wünschen? [00:47:35] Gerade habe ich schon gesagt, in der Schule fängt die Rumsitzen Ray an, wie wenn wir uns was wünschen könnten dafür. [0m47s35ms] Ja, was? Wie unsere Kinder aufwachsen sollten, was auch ins Bildungssystem einfließen sollte. [0m47s35ms] Leider ist es ja oft so, dass im Zweifel der Sportunterricht noch gekürzt wird und in der Wochenstunden Zahl. [0m47s35ms] Wirklich relativ wenig Sport drin ist. Und jetzt gibt es auch immer mehr, die den Trend, dass bei uns auch immer mehr Ganztagschule kommt, was ja in vielerlei Hinsicht eine echt gute Sache ist. [0m47s35ms] Aber da so ein Tagesablauf selbst oder selbst bei der Halbtagschule da mehr Bewegung zu fördern. Hast du da Ideen?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:48:22] Ach, es ist unglaublich schwierig, weil die Systeme, glaube ich, ziemlich festgefahren sind. [00:48:22] Es kann kein krasser Systemkritiker. Aber man darf sich ja schon mal hinterfragen, ob das so sinnvoll ist zu sagen, wir setzen uns da jetzt. [0m48s22ms] Keine Ahnung. Sechs Stunden 45 Minuten hin und machen noch mal 5 bis 10 Minuten Pause zwischendurch. [0m48s22ms] Abgesehen davon also ich würde meinen Arbeitsalltag heute auch nie im Leben so machen, dass ich sechs unterschiedliche Themen dann hinterher beackert. [0m48s22ms] Dass die Kids dann irgendwann auf Platz eins ist auch klar. [0m48s22ms] Und das Ganze dann auch mit wenig Bewegung zu unterfüttern, macht es schwieriger. [00:48:50] Unser Gehirn ist maßgeblich dafür da, um uns zu bewegen. [00:48:50] Also das ist eigentlich die ursprüngliche Funktion unseres Gehirns, um Bewegung zu erzeugen, denn nur im Gehirn wird das erzeugt. [0m48s50ms] Und da auch mit Bewegungsangeboten zumindest die Leute wie Kids wach zu halten, vielleicht auch wirklich über das Grundkonzept mal nachdenken. [0m48s50ms] Das Ganze im wahrsten Sinn des Wortes beweglicher gestalten, vielleicht auch mit Sitztauschen mit mal stehend das Ganze machen, vielleicht auch das Ganze mal nach draußen verlagern, dass die Kids ein bisschen Vitamin B über Sonne tanken können, das wären so einfachere Möglichkeiten. [0m48s50ms] Ich glaube aber, ist es in der Praxis aber unglaublich schwierig umzusetzen. [0m48s50ms] Und ich glaube auch nicht, dass das innerhalb von ein, zwei Generationen geht. [0m48s50ms] Also ich denke, man muss da schon sehr progressive Vordenker, die auch versuchen das Ganze zu überführen. [0m48s50ms] Und da wäre ich aber wahrscheinlich nicht der einzige. Deswegen bin ich mir auch nicht anmaßen, das so aufzugeben. [0m48s50ms] Aber ich fänd so ein Schulfach Gesundheit gar nicht so unglaublich verkehrt, weil wir lernen natürlich viele Schulfächer und jetzt würden wir mit Sicherheit einige Lehrer und vielleicht auch Leute, die sich über Bildungssysteme besser auskennen als meine Wenigkeit, widersprechen. [0m48s50ms] Aber ich denke, das ist doch eines der wichtigsten Sachen, die wir erlernen können und auch gesellschaftlich, wenn wir uns vielleicht mal das Krankenhaus oder die Krankenkassen angucken, die würden uns da mit Sicherheit danken, weil wir schlittern da auf Probleme zu. [0m48s50ms] Wenn ich mit Ärzten spreche, die können ein Lied davon singen, dass es nicht unbedingt optimal läuft.

[0m48s50ms] Und wir könnten sowohl für die Psyche der Gesellschaft einiges tun als auch für die Gesundheit der Gesellschaft als auch für die Systementlastung. [0m48s50ms] Im Übrigen auch für die Effektivität und die Gesundheit geht ja auch mit höherer Leistungsfähigkeit einher. [0m48s50ms] Also selbst wenn wir das jetzt sehr, sehr Geld getrieben oder monetär denken würden, dann glaube ich, könnte man da echt einiges tun. [0m48s50ms] Wenn wir den Kids ein bisschen Entspannung beibringen würden, vielleicht wie Wie geht eine gesunde Ernährung, Wie achte ich auf mich selbst? [0m48s50ms] Habe ich ein gesundes Zeitmanagement? Wie sollte ich vielleicht ein bisschen ein bisschen Bewegung in meinen Alltag, ein Plan wie priorisieren? [0m48s50ms] Ich schlaf. Großes Thema ja auch übrigens bei uns, bevor ich dann halt bis vier und 20:00 oder bis 1:00 nachts bei Ticktack, Instagram oder wo auch immer die Kids sind, irgendwo rum rumalbern. [0m48s50ms] Und ja, ich glaube, das könnte das System natürlich Entlastung geben. [0m48s50ms] Aber andererseits sind wir mal ehrlich, das würde wahrscheinlich jeder sagen, der für ein Thema brennt Das Kind in die Schule, ob es jetzt, ob es jetzt aus dem Wirtschaftsbereich und Co kommt oder wo auch her. [0m48s50ms] Schule kann ja auch nicht alles vermittelt, aber so eine Art Grundwissen dafür halte ich oder würde ich für sinnvoll erachten.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:08] Ich bin da total bei dir und es gibt ja auch immer mehr den Ansatz von Schule, dass nicht einfach eine große Masse von Wissen vermittelt wird, sondern dass vermittelt wird, wie hole ich mir Informationen, wie gehe ich mit der Welt um? [00:51:08] Ich glaube, der Trend ist schon da. Wie viel, viel mehr als das in meiner Zeit war und wahrscheinlich auch in deiner. [0m51s8ms] Und ich habe zum Beispiel auch ein Gespräch in meiner Podcastserie mit der Dagmar von Kramm. [0m51s8ms] Die ist Fotojournalisten und macht ganz viel über Darmgesundheit auch und hat ganz viele Bücher geschrieben. [0m51s8ms] Und sie sagt, sie findet es wahnsinnig traurig, dass da auch so viel Fähigkeiten verlorengegangen sind und wünscht sich das. [0m51s8ms] So wie in der Schweiz. Da ist Kochen in jeder Schulform ein Teil des Unterrichts. Also nicht nur. [0m51s8ms] Oft ist es ja in der Hauptschule, Realschule und Gymnasium geht es noch intellektuell zu, sondern es gehört überall dazu. [0m51s8ms] Also, und das ist ja auch Medienthema, Ernährung und Bewegung und auch diese, dieses Thema psychische Gesundheit. [0m51s8ms] Ehrlich gesagt fände ich Meditation total großartig in der Schule. [0m51s8ms] Und natürlich könnte man jetzt sagen ja, das kann man nicht alles damit vollstopfen. [0m51s8ms] Aber es braucht ja auch nicht von all dem jeden Tag mehrere Stunden. [0m51s8ms] Es reichen ja kleine Inseln auch für solche Sachen.

**\*\*Dominik Barkow\*\***: [00:52:32] Das Meditation ist eine unserer Grundbasis unseres Coachings. [00:52:32] Ernährung natürlich auch das habe ich, glaube ich gar nicht erwähnt haben. Gesundheit. [0m52s32ms] Riesiges interessantes Thema, aber Meditation reicht auch zwischendurch mal drei Minuten. [0m52s32ms] Also wir müssen uns da nicht eine Stunde mit Räucherkerzen hinsetzen, sondern man könnte das in einer 15 Minuten Pause anbieten, theoretisch und sagen Hey, Schüler organisieren das für Schüler und wir setzen uns nur fünf Minuten in Ruhe und versuchen uns mal nur auf unseren Atem zu konzentrieren. [0m52s32ms] Das wäre jetzt Ich will das. Dann müsste man auch keine großen Lehrkräfte implementieren. [0m52s32ms] Das kann man an Schüler weitergeben und das würde sich ja entweder selbst entwickeln oder halt auch wieder über Bord geworfen werden. [0m52s32ms] Ich sage mal, da würde man vielleicht auch etwas Kompetenz an die Kids geben. [0m52s32ms] Ist ja auch nicht verkehrt, so was zu lernen, was man. Aufzubauen. [0m52s32ms] Dann gäbe es da, glaube ich, genug, wenn man brainstormen würde. Umsetzbarkeit ist vielleicht etwas schwieriger.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:53:20] Ich find, wir dürfen da auch mal ein bisschen träumen.  
[00:53:20] Und vielleicht hören ja auch Lehrerinnen und Lehrer unseren Podcast und wir geben ihnen ein paar Ideen.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:53:31] Ich bin ja auch. Ich bin ja auch super offen für so was.  
[00:53:31] Da gibt es ja Leute, die immer nur sich über solche Sachen beschweren.  
[0m53s31ms] Aber ich glaube, man braucht halt irgendwo einen Ansatzpunkt und meiner Erfahrung nach, weil ich auch mal mit viel Kritik über das Gesundheitssystem oder der da damit konfrontiert werde. [0m53s31ms] Und ich sage immerhin, da sitzen ja nicht überall Leute, die, die das böswillig machen, sondern die, die sind teilweise auch gefesselt in ihren Strukturen und die können das auch nicht so einfach aufbrechen. [0m53s31ms]  
Und ich glaube, deswegen braucht es einfach immer positive Impulse und Leute, die mutiges Neues wagen. [0m53s31ms] Und dann kann da halt auch was entstehen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:54:02] Genau. Und ich bin ganz, ganz sicher, es ist der Großteil der Menschen, die im Gesundheitswesen arbeiten, richtig, richtig gute Arbeit machen.  
[00:54:02] Und das eben diese Vernetzung. Manchmal fehlt dieser Blick auf das große Ganze. [0m54s2ms] Ich weiß schon, wir zwei können jetzt einfach schlau daherreden, aber trotzdem. [0m54s2ms] Lass uns einfach ein paar gute Gedanken in die Welt senden und mal schauen, ob da irgendwelche Wellen dadurch entstehen.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:54:32] Schaden wird es nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:54:35] Ich habe das Gefühl, Dominik, du fühlst dich genau am richtigen Platz mit dem, was du tust. [00:54:35] Dein Job klingt gut. Familie klingt gut. Du hast, glaube ich, ein glückliches Leben, oder?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:54:49] Kann ich so sagen. Das ist durchaus der Fall. [00:54:49] Ich liebe meinen Job, ich liebe meine Familie. Das heißt nicht, dass bei mir immer alles perfekt läuft. [0m54s49ms] Es ist, glaube ich, auch eine Illusion, die man Leuten auch nehmen darf. [0m54s49ms] Gerade Leute, die viel Social Media konsumieren, ist ja oftmals das Gefühl, dass da immer alles perfekt läuft. [0m54s49ms] Ist natürlich bei mir auch nicht der Fall. Aber im Großen und Ganzen geht es mir sehr gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:55:11] Und ich habe nämlich in dieser Richtung immer am Schluss eine Frage an meine Gäste. [00:55:11] Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:55:23] Ei, das ist eine Riesenfrage. Was ist für mich persönlich Glück? [00:55:23] Ich habe die Fragen schon mal gestellt bekommen. Ich glaube, die Antwort ist eine ähnliche. [0m55s23ms] Also ich suche Glück gar nicht in so großen Sachen, sondern eigentlich in so kleinen Sachen. [0m55s23ms] Ich fühle mich glücklich, wenn ich draußen in der Natur bin und wenn ich meine Familie und Freunde um mich habe. [0m55s23ms] Das weiß ich schon. Das brauchst gar kein Gefühl sbeschreibung. Großartig, sondern das ist es für mich. [0m55s23ms] Und ich glaube, auf solche Sachen darf man sich manchmal auch zurückbesinnen, so sehr in sich verfängt. [0m55s23ms] Was ist Glück und was macht mich glücklich?

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:55:56] Wunderbar. Sehr, sehr schön. Ich danke dir von Herzen, lieber Dominik. [00:55:56] Ich habe viel gelernt und hoffe, dass du Impulse geben kannst. Jetzt, dass Menschen in Bewegung kommen.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:56:08] Ich hoffe für jeden. Danke. Viel Spaß gemacht. Schöne Frauen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:56:11] Mir auch. Danke dir.

**\*\*Dominik Barkow\*\*:** [00:56:13] Tschüss.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:56:15] Tschüss. [00:56:22] Wenn du mehr über Dominik Barkow wissen möchtest, schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. [0m56s22ms] Da findest du auch den Link zu seinem Buch. Und wir zwei würden uns total freuen, wenn du uns eine kleine Bewertung schreiben würdest. [0m56s22ms] Auf Spotify oder Apple iTunes, wo auch immer du unshörst. Ich sag schon mal ganz, ganz lieben Dank dafür. [0m56s22ms] Noch mehr Anregungen für einen bewussten Lebensstil findest du auf einfachganzleben.de und noch mehr spannende Podcasts auf Argon-podcast.de. [0m56s22ms] Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. [0m56s22ms] Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. [0m56s22ms] Ich wünsche dir einen wunderschönen Tag.