



koerperklug® bewegen
Britta Lindenbauer

Gehen entlastet die Bandscheiben

Liebe koerperklug Interessierte,

wir wissen von vielen Gesundheitseffekten, die Bewegung und Sport bringen.

Hier geht es um e i n e n spannenden Gesundheitseffekt: Bei Bewegung, Sport, beim Laufen, Walken und Gehen werden unsere Bandscheiben e n t l a s t e t.

Die Gültigkeit der bisherigen Berechnung der mechanischen Druckbelastungen bei Bewegung und Sport (nach Nachemson, 1950) - **ist überholt**.

Nach dieser Modelberechnung **bräuchten wir**, damit unsere Knochen die Belastung beim Stehen, Gehen und Laufen tragen können, **ein Becken, das 2,5 mal die Masse und das Volumen h ä t t e**, als es tatsächlich hat. Unsere Knochen können die Belastungen gar nicht alleine tragen.

Nach **Andreas Haas**, Ausbildungsleiter des Manus Fascia Centers Wien, haben wir also ein System der myofaszialen Strukturen, welche die Bandscheiben i n d e r B e w e g u n g e n t l a s t e n.

Nach neuen, echten Messungen ergeben sich **während der Belastung**, ganz andere, nämlich **viel geringere Druckwerte** im Inneren der Bandscheiben (Disken). Dabei zeigen entspanntes Stehen und Gehen nur ganz wenig Druckbelastung. Harte oder weiche Sohlen machen dabei übrigens keinen Unterschied. Weiters nimmt beim Abwärtsgehen der Druck auf die Bandscheiben sogar ab!

Übrigens: Eine (kurzfristige) starke Belastung ist gar nicht so schlecht! Denn je größer die Belastung, desto größer kann auch wieder die Entlastung sein. Genau das ist ideal für die Knorpel-Ernährung.

Fazit:

Bei chronischen Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen kann Gehen, Walken, sogar Laufen (am besten koerperklug) günstig und schmerzberuhigend wirken.



Das unten angekündigte Workshop ist diesmal an Frauen gerichtet. Obwohl es durchaus viele Kulturen mit orientalischem Männertanz gibt 🐪.

Die schlängelnden Bewegungen im orientalischen Tanz bieten eine gesunde Druck-
Belastung und -Entlastung für die Bandscheiben und Gelenke. Vor allem, wenn die
Bewegungen sorgfältig ausgeführt werden. Dabei hilft **Patrizia Orlando**. Sie ist eine
ausgezeichnete Orientalisch-Tanzlehrerin 😊.

Wer also von den Damen noch Lust & Interesse hat, einfach bei mir melden.



**Mittwochs, 18. Dezember 24, 17.00 - 20.00 Uhr
Horizont Institut 1130 Wien, Trauttmansdorffgasse 19**

Leicht fortgeschritten. Orientalische Tanzelemente. Super
angeleitet. Topgesunde Bewegungen für die Wirbelsäule.
Sanfte Dehnung für die Lendenwirbelsäule. Orientalisch
verzaubernde Klänge. **Feierlich, erdend und stärkend.**

Preis: € 80,00 pro Person



inklusive weihnachtlicher Stärkung & Getränke
Anmeldung bei Britta, siehe unten, bis 11.12.24.

✉: koerperklug@lindenbauer.com | ☎: 0650 528 00 10 (Britta)

**Für die kommenden Wochen wünsche ich möglichst wenig Stress
und eine gute Zeit.**

Mit koerperklugen Grüßen, Britta Lindenbauer
Mag.a Britta Lindenbauer



Britta Lindembauer - koerperklug bewegen

Auhofstraße 125/2/7, 1130, Wien

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received this email because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

