

Sensomotorik und das PC-Syndrom



PD Dr. Wolfgang Laube

Die Charakteristika des „modernen“ Arbeitstages am Bildschirm sind „Gehirntätigkeit“, ständiges Sitzen und keine physischen Anstrengungen. Ohne sportlichen Ausgleich wird der biologische Bedarf an physischen Aktivitäten weit unterschritten. Das Ergebnis ist die körperliche Dekonditionierung als Basis aller chronisch degenerativen Erkrankungen.

Physische Aktivitäten sind für die mentale und körperliche Gesundheit erforderlich. „Gehirn und Körper“ sind nicht zu trennen und beeinflussen sich bei Aktivität positiv und Inaktivität gegenseitig negativ.

Das Gehirn aktiviert die Muskulatur und weist damit dem größten Organ eine zentrale Stellung zu. Es verantwortet nicht „nur“ die Mechanik der Motorik. Die aktive Muskulatur sorgt für den Informationsfluss zum Gehirn. Es wird dadurch trainiert und bleibt „jung“. Sie ist das „Organ“ der Produktion des „biologischen Geldes (ATP)“. Ist die Produktion gegen den Diabetes trainiert oder zugunsten des Diabetes ausgelegt, bleibt jeweils der gesamte Mensch gesund oder er wird krank. Die Produktionskapazität des „biologischen Geldes“ (Ausdauer) steht für eine gute Infrastruktur der Gewebeversorgung mit Blut. Ist die Muskulatur schlecht versorgt, schmerzt sie und wird abgebaut und degeneriert. Intensive (Kraft) und andauernde (Ausdauer) Muskelaktivitäten sorgen für eine gute Schmerzhemmung durch das Gehirn. Der Mensch bleibt schmerzfrei. Das Gegenteil liegt vor, wenn in der Regel der Anstrengungspegel klein ist.

Die aktive Muskulatur hält das Gehirn gesund und leistungsfähig. Muskelaktivitäten stehen für die Gesundheit aller Faszien, Sehnen, der Atmung, des Herzens, des Kreislaufs, des Stoffwechsels und des Immunsystems. Hierfür produziert sie Signalstoffe, um die „Aufbausysteme“ anzutreiben. Dies macht nur die aktive Muskulatur für „sich selbst“, gegen die Entzündung im gesamten Körper und für den Schutz vor Krebserkrankungen. Des Weiteren „verschickt“ die Muskulatur genetische Informationen. Damit teilt sie den anderen Geweben ihren Gesundheitszustand mit und veranlasst sie, sich gleichfalls gesund oder krank zu sein. Die Muskulatur ist die „Zentrale“ eines guten oder nachteiligen Gesundheitszustandes des Körpers.