

# BEWEGUNG LIEGT IN DEINER **DNA**

Wie man lernt, sich  
wieder natürlich zu  
bewegen, und dadurch  
gesund wird



**riva**

Katy Bowman

Katy Bowman

# **BEWEGUNG LIEGT IN DEINER DNA**

Katy Bowman

# **BEWEGUNG LIEGT IN DEINER DNA**

Wie man lernt, sich wieder natürlich zu bewegen,  
und dadurch gesund wird

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

**Wichtiger Hinweis:**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei Propriometrics Press, USA, unter dem Titel *Move Your DNA: Restore Your Health Through Natural Movement*. Copyright © Katy Bowman 2014. First published by Propriometrics Press, [www.propriometricspress.com](http://www.propriometricspress.com). All rights reserved. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, USA.

Vorbemerkung © Rouven Bürgel 2016

Vorwort zur deutschen Ausgabe © Dr. med. Andrea Endisch 2016

Vorwort der amerikanischen Originalausgabe © Jason Lewis 2014

Auszug aus Dr. Bernie Krauses Vortrag »Loss of Natural Soundscape: Global Implications of Its Effect on Humans and Other Creatures«, den er am 31. Januar 2011 vor dem World Affairs Council in San Francisco gehalten hat: © 2014 Wild Sanctuary  
Auszug aus *Nature's Garden: A Guide to Identifying, Harvesting, and Preparing Edible Wild Plants*, erschienen bei Forager's Harvest Press: © 2010 Samuel Thayer

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Max Limper

Redaktion: Matthias Michel

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Shutterstock/Jim David

Layout: Zsofi Koller, [zsofikoller.com](http://zsofikoller.com)

Fotografien: Cecilia Ortiz: S. 116–117, 120 u., 121 o., 122 u., 125, 131, 153–174, 201–203 / J. Jurgenson Photography: S. 118–120 o., 121 u., 122 o., 124, 128–129, 132–152, 175–199, 212–227

Illustrationen: Jillian Nicol

Satz: Carsten Klein, München

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-855-8

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-175-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-176-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

»*Bewegung liegt in deiner DNA* gehört zu den wichtigsten Büchern, die ich je gelesen habe. Wenn es Ihnen glaubhaft vorkommt, dass ›nahrhafte‹ Bewegung für die Gesundheit genauso wichtig ist wie ›nahrhaftes‹ Essen, liegen Sie richtig. Dieses Buch erklärt, warum das so ist.«

*Robb Wolf, Autor von The Paleo Solution*

»Katys Wissensspektrum ist ebenso erstaunlich wie ihre Fähigkeit, tiefgründige, lebensverändernde Kenntnisse so zu vermitteln, dass man lachen muss und gleichzeitig vor Staunen den Mund nicht mehr zubekommt. Katy zeigt, wie unerlässlich eine nahrhafte Bewegungsweise ist – die Vollwertbewegung-Bewegung! –, und präsentiert damit das fehlende Stück im Gesundheits- und Wellness-Puzzle. Ich kann gar nicht beschreiben, wie wichtig die in diesem Buch enthaltenen Ideen sind. Sie haben meine Arbeit revolutioniert und mein Leben verändert.«

*Liz Wolfe, Autorin von Eat the Yolks*

»Biomechanik. Beckenboden. Iliopsoas. Solche Wörter mögen das Interesse von Fitnessprofis wecken, klingen aber kryptisch für die Allgemeinheit. Und hier tritt Katy Bowman auf den Plan. Bowmans Erfolgsgeheimnis ist, dass ihre Art zu trainieren und zu schreiben zu gleichen Teilen aus Belehrung und Unterhaltung besteht.«

IDEA

»Katy Bowman verdichtet irrsinnig komplizierte Zellmechanik zu Texten, die Sie, Ihre Mutter und Ihre Kinder verstehen können. Sie erläutert, warum und wie Ihre Verfassung von Ihren unsichtbaren Bestandteilen abhängt ... Wenn Sie dieses wichtige Buch gelesen haben, gibt es kein Zurück mehr. Sie werden von da an Ihren Körper, seine Umwelt und seine Stressfaktoren, ja Ihr ganzes Menschsein in einem anderen Licht sehen.«

*Jill Miller, Schöpferin von Yoga Tune Up® und Autorin von The Roll Model*

»Als Humanbiologe finde ich die in diesem Buch dargelegten Ideen sehr anregend. Die These, dass wir uns nicht mehr so bewegen wie unsere Jäger-und-Sammler-Urahnen – in einer Art, die unserem evolutionären Erbe gerecht wird –, ist ziemlich faszinierend und könnte durchaus eine Grundlage für breitere wissenschaftliche Studien bilden. Sie könnte sogar das Fundament einer zu begründenden ›Theorie des Körpergebrauchs‹ sein.«

*Stephen Lewis, Senior Lecturer in Biological Sciences, University of Chester, UK*

»Katy lehrt uns tiefgründige und doch offensichtliche Wahrheiten über unsere Gesundheit: So wie eine fade Mischung aus sechs Grundnährstoffen kein wirklich nahrhaftes Essen ergibt, können wir uns auch nicht mit ein paar Alltagsaktivitäten und zugefüttertem Training in Form halten. Wahre Lebenskraft entspringt daraus, dass wir die Wechselfälle der Natur durchleben – und wenn das nicht geht, können wir immerhin die Bewegungsvielfalt, an die wir angepasst sind, simulieren.«

*Samuel Thayer, Autor von The Forager's Harvest: A Guide to Identifying, Harvesting, and Preparing Edible Wild Plants und Nature's Garden: A Guide to Identifying, Harvesting, and Preparing Edible Wild Plants*

»Wow! Katy führt die Beschwerden, die unser Leben in Käfighaltung mit sich bringt, auf seine Annehmlichkeiten zurück.«

*Phillip Beach, Autor von Muscles and Meridians*

»*Bewegung liegt in deiner DNA* ... ist ein überfälliges Pionierwerk und schon jetzt ein Klassiker ... Dieses Buch wird all jenen einleuchten, die unter Schmerzen leiden oder körperliche Symptome oder Beschwerden haben ... In meiner Arbeit als Osteopathin und ganzheitliche Gynäkologin behandle ich eine große Bandbreite an Gesundheitsproblemen bei Frauen, darunter Beckenbodenbeschwerden und Unterleibsschmerzen, mit Bewegungstherapie und habe bereits vielen Patientinnen und Kolleginnen *Bewegung liegt in deiner DNA* empfohlen.«

*Eden G. Fromberg, Clinical Assistant Professor of Obstetrics & Gynecology am SUNY Downstate Medical Center*

»*Bewegung liegt in deiner DNA* ist ein packendes, wissenschaftlich untermauertes Plädoyer für natürliche Bewegung. Katy Bowman schafft es meisterhaft, auf klare und humorvolle Weise zu erklären, warum wir unseren Ansatz vom eingeschränkten Konzept des ›Trainings‹ hin zu einer erbaulichen, wirkungsvollen, bewegten Lebensweise verschieben sollten. Die vielen im Buch vorgestellten praktischen Übungen verhelfen selbst dem unfittesten Menschen auf sanfte, fortschreitende und sichere Art zu einer natürlichen Bewegungsweise.«

*Erwan LeCorre, Gründer von MovNat and Autor des Natural Movement Book*

*Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.*





*Meinen Kindern dafür, dass sie das Wichtigste sind, meinem Mann dafür, dass er zufrieden ist, das Zweitwichtigste zu sein, und Gottes Gnade dafür, dass es auch noch das Drittwichtigste gibt.*







# VORBEMERKUNG



**T**raining hat einen Anfang und ein Ende. Bewegung endet dagegen erst, wenn unser Herz zu schlagen aufhört. Das ist ein wesentlicher Unterschied. Allerdings ist nur den wenigsten wirklich bewusst, wie komplex Bewegung ist und wie wichtig diese für unsere Gesundheit ist. Zwar beschäftigen wir uns gerne mit unserem Training, indem wir Trainingspläne zusammenstellen und uns Schwerpunkte setzen. Aber die Grundlage von allem, die Bewegung, blenden wir dabei gerne aus. Das ist nicht zuletzt unserem heutigen, vorwiegend sitzenden Lebensstil geschuldet, zu dessen Folgen zahlreiche Krankheitsbilder physischer wie psychischer Natur gehören. Katy Bowman erinnert uns daran, dass der Mensch von Beginn seiner Existenz an darauf ausgerichtet ist, sich zu bewegen, und zeigt uns Wege auf, wie wir unsere natürliche Bewegungsfreiheit ohne viel Aufwand wieder zurückgewinnen können.

Besonders schätze ich an Katys Buch, wie sie es schafft, ein so komplexes Thema wie Bewegung so zu kommunizieren, dass es für jeden verständlich ist. Präsent geblieben ist mir vor allem eine Illustration, die aus zwei Kreisen besteht: ein kleiner, der für »Training« steht, und um ihn herum ein zweiter, deutlich größerer, der »Bewegung« symbolisiert. In Worten ausgedrückt: Training ist immer nur ein kleiner Teil der Bewegung (und nicht umgekehrt). Außerdem lässt sich Mangel an Bewegung nicht einfach durch Training kompensieren. Dass der Schlüssel zum Erfolg in der Bewegung liegt, führe ich meinen Kunden als Gründer der Personal Trainer Agentur Fit Team gerne durch folgendes Beispiel vor Augen: Eine Woche hat 168 Stunden. Trainiert man davon zwei bis drei Stunden und nutzt sonst nur das Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zur Fortbewegung, hat man lediglich 1,19 bis 1,79 Prozent seiner Gesamtzeit (und damit seines natürlichen Bewegungspotenzials) voll

## 14 BEWEGUNG LIEGT IN DEINER DNA

ausgeschöpft. Die Evolution gibt vor, dass wir uns wesentlich mehr bewegen sollten. Katy macht uns genau das klar und liefert einfache und wertvolle Beispiele und Tipps, wie wir schnell und effektiv wieder mehr Bewegung in unseren Alltag einbauen können.

Als Dozent und Inhaber einer Ausbildungsakademie besuche ich häufig Seminare. Das tue ich vor allem, um zu lernen, wie andere lehren. Katy lehrt auf ihre ganze besondere Weise. Ich empfehle jedem, der bis ins hohe Alter gesund bleiben möchte, dieses Buch zu lesen und es mit all jenen zu teilen, die einem am Herzen liegen. Machen wir uns bewusst, dass wir dieses Buch nur in Händen halten können, weil unsere Vorfahren sich aufgrund ihrer Bewegungsfähigkeit durchgesetzt haben, und vergessen wir nicht: Sich bewegen zu können ist ein Geschenk, nutzen wir es (so häufig wie möglich). Es ist an der Zeit, dass wir endlich umdenken und wieder mehr Bewegung in unseren Alltag integrieren, indem wir beispielsweise eine U-Bahn-Station früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen oder die Treppen statt der Rolltreppen nehmen. Dieses Buch macht den ersten Schritt, machen wir den nächsten und bringen wieder mehr Bewegung in unsere DNA.

**ROUVEN BÜRCEL, 2016**

## VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE



»» **F**rau Doktor, das kann doch gar nicht sein, dass der Verschluss in meiner Bein-schlagader vom Rauchen kommt. Sie müssen wissen, ich rauche jetzt schon über 40 Jahre und es hat mir noch nie geschadet.«

Ist das nicht der Gipfel der Ignoranz? Doch wir wollen nicht so streng sein; sagen wir statt Ignoranz also lieber: eine beschränkte Sichtweise. Denn das einfache Prinzip von Ursache und Wirkung ist manchmal schwer durchschaubar. Eine Zigarette zu rauchen, verursacht keine Schmerzen im Bein, nein, es beruhigt die Nerven, vielleicht schmeckt es gut. Aber 20 Zigaretten am Tag und das 20 Jahre lang hat Folgen. Für unsere Arterien kann das heißen, dass andauernde winzige Verletzungen der Gefäßinnenwand gemeinsam mit einer Art chronischen Entzündung zum Endzustand Arteriosklerose führen.

Endzustand klingt nicht gut. Als Gefäßchirurgin sehe ich jeden Tag Arterien, die unbiegsam sind wie Eisenrohre und gleichzeitig zerbrechlich wie Eierschalen. So etwas ist nicht heilbar. Wir können die Symptome lindern, denn die moderne Medizin hat raffinierte Methoden auf Lager. Aber es ist mühsam (haben Sie schon einmal versucht, eine Eierschale zu nähen, aber bitte wasserdicht?), der Ausgang ist manchmal ungewiss und die Erkrankung schreitet ja fort. Wir können einmal, zweimal, aber niemals x-mal operieren, dann sind die inneren Narben eine unüberwindliche Barriere oder die kleinen Gefäße, die wir nicht erreichen können, verschlossen.

Ersetzen wir doch einmal die, wie wir heute wissen, böse Zigarette durch in unserer Kultur normale, alltägliche Verhaltensweisen, deren gemeinsamer Nenner Bewegungsarmut ist. Einen Abend lang stundenlang vor dem Fernseher im Sessel fläzen? Gemütlich und unterhaltsam. Schuhe tragen und auf geteerten Wegen laufen? Bequem, schnell, sicher.

Verhalten wir uns so aber nun jeden Tag, über viele Jahre – wie wird das unseren Körper verändern?

Führt das womöglich auch zu unseligen Endzuständen?

Machen wir uns nichts vor: Wir gehen doch meist erst zum Arzt, wenn Symptome unerträglich werden, also zu einem Zeitpunkt, an dem unser Körper mit all seinen erstaunlichen Anpassungs- und Kompensationsmechanismen gescheitert ist.

An dem Punkt kann der Arzt ja auch helfen, dafür ist er ausgebildet worden, sind starke Medikamente, künstliche Gelenke, spektakuläre Operationsmethoden entwickelt worden.

Doch ich fürchte, auch unsere Sichtweise ist beschränkt, wie die des armen Kerls, den ich eingangs zitiert habe. Bei der Erforschung der Ursachen von Erkrankungen, die für unsere modernen Gesellschaften typisch sind, wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Arthrose, Verdauungsstörungen etc., sind wir noch nicht sehr weit. Auch geben wir uns allzu schnell zufrieden, zum Beispiel mit Erklärungen wie »das kommt vom Alter« oder »das liegt in der Familie«. Kurzfristig sind sie vielleicht ein Trost, tatsächlich aber lassen wir uns so jede Möglichkeit zur Eigeninitiative nehmen.

Die Sichtweise der Biomechanikerin Katy Bowman wird uns bei dem Verständnis von Ursache und Wirkung gehörig auf die Sprünge helfen. Mehr noch, sie zeigt uns auch einen Weg aus unserer Misere.

Ironischerweise habe ich Katy Bowman im Internet entdeckt, als mir im Rahmen einer Risikoschwangerschaft sozusagen Bewegungslosigkeit verordnet worden war. Wenigstens hatte ich viel Zeit zu lesen. Und ich verschlang ihren Blog *Katy says*. Wissen Sie übrigens, warum er so heißt? Weil ihre begeisterten Schüler, Verwandten und Freunde ständig mit Sätzen nervten wie »Katy sagt, das kommt daher ...«, »Katy sagt, wenn man es so macht, dann ...«.

Ich dachte immer, meine Sichtweise auf den menschlichen Körper sei schon recht breit aufgestellt: Sport, Tanz, Min Tanakas »Body Weather Work« ..., und doch war ich peinlich berührt. Diese Frau schreibt schon seit Jahren unfassbar wichtige Dinge, ist in den USA Bestsellerautorin – und ich hatte noch nie von ihr gehört, war nur aus Zufall auf ihre Seite gestoßen! Mein Erstaunen wurde noch größer, als ich herausfand, dass es im ganzen deutschsprachigen Raum niemanden gab, der bei ihr gelernt hätte. Es blieb mir also gar nichts anderes übrig, als selber im Fernstudium eine Ausbildung bei Katy zu machen.

Und nun endlich erscheint eines ihrer Bücher in deutscher Übersetzung. Ein Dankeschön dafür an Katys Agentin, Sylvia Hayse, eine Ex-Münchenerin, die wie Katy an der amerikanischen Westküste lebt. Sie arbeitet unermüdlich daran, dass Katys Werk in andere



Sprachen übersetzt und publiziert wird, und hat mit dem Riva-Verlag jetzt endlich einen deutschen Verlag gefunden.

Höchste Zeit, denn wenn man eine Schlagzeile liest wie »Die Mobilität der Deutschen hat schon wieder zugenommen«, dann ist damit nicht etwa gemeint, daß wir uns mehr bewegen, sondern, dass wir im Schnitt mehr Kilometer am Tag zurücklegen. Womit? Natürlich überwiegend mit dem Auto. Auch ein deutsches Kind.

Ein Reklameplakat für das erste Auto, den Benz Patent-Motorenwagen, warb mit der Verheißung: »Bequem und absolut gefahrlos«. Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, müssen Sie sich diesen Satz noch einmal vornehmen, versprochen?

Die Statistik sagt: Von den ca. 40 Kilometern, die jeder am Tag im Durchschnitt zurücklegt, absolviert man 94 Prozent motorisiert (Auto, Bus, Bahn), 3 Prozent mit dem Fahrrad und ebenso nur 3 Prozent zu Fuß, Tendenz bei letztem Punkt stetig abnehmend. Und unsere Kinder? »Das Auto dominiert fast alle Wegezwecke, besonders bei den Kleinen« (MiD, Mobilität in Deutschland).

Wenn man außerdem erfährt, daß der Mobilitätsforscher Werner Brög, der diese Studie designt hat, heftige Gefechte führen musste, damit »zu Fuß gehen« überhaupt in die Statistik mit einfließen durfte, fragt man sich schon, ob bei unserer Definition von Mobilität nicht einiges im Argen liegt.

Und genau da trifft Katys Buch ins Schwarze.

Sie bringt uns bei, wieder »richtig« zu gehen, von Langeweile ist da keine Spur mehr. Man denkt nie mehr missmutig darüber nach, wie man einen Umweg in Zukunft vermeiden kann, sondern freut sich, eine Gelegenheit zum Gehen zu haben. Auch die kleinen, subtilen Ausrichtungskorrekturen, die sie uns mitgibt, machen uns achtsamer und aufmerksamer, wie Mini-Meditationen den ganzen Tag über. Katy hilft uns damit auch, unsere ganze Lebensweise zu durchleuchten – und »bequem« ist auf einmal nicht mehr erstrebenswert.

DNA und Gene sind Begriffe, die wir hierzulande eher mit verstörenden Dingen verbinden wie Gentechnik, gar Genmanipulation oder auch die schicksalhafte Unausweichlichkeit unseres persönlichen genetischen Codes. Dabei ist die DNA einfach ein Teil unserer Natur. Wir können Einfluss darauf nehmen. Nein, wir können nicht den Code neu schreiben, aber unser Verhalten beeinflusst, wie er gelesen wird. Denn in jedem Zellkern unseres Körpers befindet sich eine DNA, die reagiert. Auf Bewegung, aber auch auf Mangel daran. Und auf einmal liegt das Schicksal wieder in unseren Händen.

Daneben macht es auch schlichtweg Spaß, Katy zu lesen. Vor allem, weil sie frei denken kann und nicht nur auf Gelerntem, aber vielleicht niemals tatsächlich Verifiziertem

## **18 BEWEGUNG LIEGT IN DEINER DNA**

aufbaut. Genau das ist Wissenschaft in ihrer schönsten Form: erfrischend, umwerfend, ideologiefrei, nachvollziehbar. Und zwar für jeden, dank Katys unprätentiöser Art und der Großzügigkeit, mit der sie ihre Erkenntnisse weitergibt.

**DR. MED. ANDREA ENDISCH**

## VORWORT DER AMERIKANISCHEN ORIGINALAUSGABE



**2**013 wurde ich als erster Mensch, der je den Planeten nur mit Körperkraft umrundet hat, ins Guinness-Buch der Rekorde aufgenommen. Dieser Eintrag bedeutet, dass ich die Landmassen der Erde zu Fuß, per Fahrrad und auf Inlineskates durchquert habe und über ihre Meere, Flüsse und Seen gerudert, gepaddelt und geschwommen bin. Es war eine 74.843 Kilometer weite Reise, die dreizehn Jahre meines Lebens gedauert hat. Diese Unternehmung hat mich nicht nur geprägt, sondern auch geformt, und zwar in größerem Ausmaß, als mir bewusst war. Das ist mir durch Katys einzigartige Einsichten klar geworden.

Eines habe ich schnell gelernt, nachdem ich damals vom Nullmeridian in Greenwich weggeradelt war: Keine zwei Gegenden auf der Erdoberfläche sind identisch. Jede Straße, jeder Berg, jede Woge und jede Minute, die ich mit dem Durchqueren »desselben« Wüstenabschnitts verbrachte, war mit einer neuen körperlichen und geistigen Erfahrung verbunden.

Auch wenn die physischen Hürden oft unüberwindbar schienen, etwa als ich einen Krokodilangriff, zwei Beinbrüche, Malaria, die Höhenkrankheit, eine Sepsis und noch mehr überstehen musste, war das, was mich letztlich über die Ziellinie brachte, mentale Ausdauer. Die physische Befreiung meines Körpers aus der Gesellschaft – ihren Normen, Konstrukten und Erwartungen – erforderte gleichfalls eine Loslösung meines Geistes.

Ich hatte keine Erfahrung als sogenannter Abenteurer – nicht im Geringsten: Ich betrieb eine Fensterreinigungsfirma. Bevor ich meine Reise antrat, trainierte ich nicht, war noch nie zur See gefahren, hatte noch nie ein Kajakpaddel in der Hand gehalten oder auf Inlinern gestanden. Ich beschloss einfach, mich ins Abenteuer zu stürzen und die Anpassung an diesen Entschluss meinem Körper zu überlassen. Unser Körper kann Erstaunliches schaffen, wenn unser Geist mitmacht.

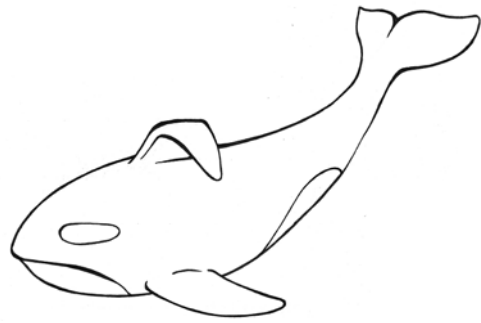
Da meine Expedition als überragende körperliche Leistung angesehen wird, meinen meine Leser oft, sie könnten meine Erfahrung nicht wirklich auf sich beziehen. Sie glauben, ich besäße außergewöhnliche Körper- und Geisteskräfte, aber ich kann Ihnen versichern, dass das keineswegs der Fall ist. Ich bin nicht anders als Sie.

Als ich in meinem kleinen pedalgetriebenen Boot *Moksha* über den Atlantik strampelte, erlebte ich einen Augenblick der Tiefe, den ich nur als *Samadhi* beschreiben kann. Diese Erfahrung hat mich stark geprägt, da sie bei mir alle Zweifel darüber beseitigte, dass wir alle eins sind. Weder sind wir getrennt von der Natur oder von der Tierwelt, noch voneinander. Unsere Verbundenheit miteinander ist unbestreitbar. Im Laufe der Jahre habe ich Menschen aus allen Kulturen und Schichten kennengelernt, und alle standen vor ihren eigenen mentalen und körperlichen Herausforderungen. Egal ob Arzt oder Arbeiter, Buddhist oder Baptist, Afrikanerin oder Amerikanerin – trotz Erschöpfung, Verletzung, Enttäuschung und manchmal schierer Verzweiflung tun wir alle unser Bestes, um uns dem anzupassen, was das Leben uns bietet, und um nach dem Aufwachen wieder von vorn anzufangen.

Für mich war der Verzicht auf den »Komfort« der modernen Zivilisation und die Anpassung an ein rudimentäres Leben und Überleben übrigens leichter als die Jahre darauf, in denen ich mein Buch schrieb. Heute bin ich oft viele Stunden lang vor dem Computerbildschirm geparkt. Ich lebe nicht mehr wie unsere Urahnen – Sonne und Mond direkt über mir, in ursprünglicher, lebensbereichernder Verbindung mit der Natur –, sondern existiere in künstlichem Licht, unter dem unablässigen Stress, an den wir uns leider gewöhnt haben und der durch ein Sperrfeuer aus Technik, Terminen, To-go-Essen, Luftverschmutzung und Verkehr erzeugt und von einer Kakophonie aus mentalem und akustischem Lärm begleitet wird.

Krishnamurti hat gesagt: »An eine durch und durch kranke Gesellschaft angepasst zu sein ist kein Maßstab für Gesundheit.« Ich jedenfalls möchte den Lehren einer anderen Weisen folgen und lade Sie ein, mit mir eine neue Reise zu beginnen, die unser Denken verändern und unsere Zellen bewegen wird.

**JASON LEWIS, 2014**





## EINLEITUNG



»Nach welchem Muster Krankheiten oder Verletzungen in einer Gruppe von Menschen auftreten, hängt nie vom Zufall ab. Das Muster ist immer ein Ausdruck des Stresses und der Strapazen, denen sie unterliegen, eine Reaktion auf ihre gesamte Umgebung, ihr gesamtes Verhalten.«

CALVIN WELLS, *BONES, BODIES AND DISEASE*

**W**er möchte gesund sein? Ich jedenfalls. Aber unter Gesundheit versteht jeder etwas anderes. Wenn es um wahre, objektive Gesundheit geht – woher sollen wir wissen, ob wir sie haben oder nicht?

Gesundheit wird traditionell entweder darauf reduziert, wie man aussieht (kerngesund!), oder wie man auf dem Papier aussieht (Cholesterinwert im grünen Bereich!). Dagegen achten wir viel weniger darauf, wie wir uns fühlen. Aber die Art, *wie wir uns fühlen*, ist das erste Indiz für Gesundheit auf zellulärer Ebene.

Mag sein, dass du dich die meiste Zeit ziemlich gut fühlst. Aber vielleicht kannst du dich auch ein- oder zweimal im Jahr nicht rühren, weil du dich verhoben hast. Vielleicht bekommst du so regelmäßig Kopfschmerzen, dass du immer Aspirin in der Schreibtischschublade hast. Oder du leidest an chronischer Verstopfung. Verrutscht dir öfter die Kniescheibe

oder vertrittst du dir öfter den Fuß? Hindern dich deine Knie daran, längere Strecken zu gehen? Wie steht es um deine natürlichen, biologischen Funktionen – Verdauung, Ausscheidung, Schlaf? Steckt dein Leben voller kleiner, unangenehmer Gesundheitspannen?

Um dir ein objektiveres Bild deiner Gesundheit zu machen, kannst du ein Blatt Papier zur Hand nehmen und das Folgende aufschreiben:

- Ärztliche Diagnosen, die du in deinem Leben schon bekommen hast.
- Welche verschreibungspflichtigen Medikamente du nimmst und warum.
- Welche nicht verschreibungspflichtigen Medikamente du nimmst und warum.
- Chirurgische Eingriffe, denen du dich unterzogen hast oder die du noch benötigst.
- Arzt- und Krankenhausbesuche, Behandlungen bei Krankengymnasten und anderen Heilberuflern.
- Körperteile, die sich regelmäßig oder halbwegs regelmäßig »melden«.
- Körperteile, die wehtun.
- Körperteile, die nicht ihre volle Funktion erfüllen.
- Sorgen um zukünftige Gesundheitsprobleme.

Wahrscheinlich kannst du zu fast allen Punkten etwas auflisten, so wie die meisten deiner Verwandten und Freunde. Warum ist Gesundheit – wenn man sie daran misst, wie wir uns fühlen, was unser Körper uns verrät und *wie gut er funktioniert* – etwas so Brüchiges? Was läuft da schief? Wir haben riesige Fortschritte in den Bereichen Antibiotika, Abwasserreinigung und Impfstoffe gemacht, und dennoch treten in den entwickelten oder wohlhabenden Gegenden der Welt die immer gleichen Gesundheitsprobleme auf. Nicht die ansteckenden Seuchen, die man noch in Weltgegenden ohne moderne medizinische Versorgung findet – Seuchen, die einst die schlimmsten Feinde der Menschheit waren –, sondern eher Beschwerden, die mit der Art zu leben einhergehen. Die Liste der oft als *Wohlstands-* oder *Zivilisationskrankheiten* bezeichneten Krankheiten umfasst unter anderem: koronare Herzkrankheit, Stoffwechselstörungen (zum Beispiel Typ-2-Diabetes), bestimmte Arten von Krebs, Arthrose, Osteoporose, Allergien, Depression, Fettleibigkeit, Bluthochdruck, Asthma und Gicht.

Aber der Begriff *Wohlstandskrankheit* ist irreführend, da er unterstellt, dass diese Probleme aus übermäßigem Geldbesitz und dem dadurch ermöglichten Lebensstil herrühren. Neuere Forschungen belegen jedoch ein vermehrtes Aufkommen dieser »Wohlstandsleiden« in armen Ländern und Gesellschaftsschichten, wo sich gewiss niemand über zu viel Geld beklagen kann. Die wahre Ursache ist offenbar nicht unbedingt der allgemeine Wohlstand und das Mehr an Freizeit, das mehr Geld mit sich bringt, sondern die physische Lebenswelt, die durch Globalisierung, Verstädterung, neue soziale Strukturen und Technik geschaffen wird



Da also das Prädikat *Wohlstands-* weder treffend noch hilfreich ist, möchte ich diesen Begriff korrigieren. Die Herleitung einer Kategorie von Krankheiten aus dem passiven Merkmal einer »guten« sozialen Stellung und nicht aus dem *Verhalten* unter den gegebenen Umständen impliziert, dass das Umfeld bzw. der Hintergrund diese Krankheiten verursacht. In den meisten Fällen *hindert* uns die moderne Lebenswelt keineswegs daran, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen anzunehmen. Wir *entscheiden* uns dazu, zu fahren statt zu gehen. Unsere Kinder im Buggy zu schieben statt sie im Arm zu tragen. Unser Essen im Einkaufswagen zu transportieren statt auf dem Rücken. Wir fläzen uns in unsere Sitzmöbel und stützen unsere Füße mit Schuhwerk. Ja, die moderne Komfortkultur appelliert an den menschlichen Energiespar-Instinkt, aber uns sind keinerlei physische Schranken gesetzt. Und da uns niemand ins Büro, in die Designerschuhe oder in die superbequeme Sitzgruppe zwingt, sollten wir statt von *Wohlstandskrankheiten* lieber von *Verhaltenskrankheiten* sprechen.

Für eine Verhaltenskrankheit braucht man nicht viel Geld. Wo die Lebensgrundlagen (Essen, sauberes Wasser und Obdach) so leicht sicherzustellen sind, übernimmt die Natur die Macht. Es ist völlig natürlich, Arbeit (also Bewegung) zu scheuen, wenn körperliche Anstrengung nicht erforderlich ist – wenn also das Rumsitzen nicht den sofortigen Tod zur Folge hat. Verhaltenskrankheiten entstehen dann, wenn die konsumierte Nahrung von schlechter Qualität ist, ein häufig erhöhter Stresslevel besteht und die körperliche Beanspruchung niedrig und abwechslungsarm (bei Nichtsportlern) oder hoch und abwechslungsarm ist (bei eintönigen Tätigkeiten, körperlicher Arbeit oder typischen Fitnessaktivitäten).

Zwar haben wir das große Glück, in einer Zeit ohne große Seuchengefahr zu leben, und doch sterben wir – langsam, stückchenweise – an unserem natürlichen Hang zur Untätigkeit. Unser unstillbares Verlangen nach Bequemlichkeit schwächt uns. Was ironisch ist, da schwach zu sein alles andere als bequem ist. Dieses tiefe Paradox – dass all jene Neuerungen, die uns körperlich entlasten sollen, uns tatsächlich belasten – hat zur Bildung einer neuen wissenschaftlichen Hypothese geführt: Vielleicht liegt der einzige Ausweg aus unserem der Komfortkultur geschuldeten schlechten körperlichen Zustand darin, wieder die Verhaltensweisen unserer Urahnen anzunehmen.

## OUTSOURCING VON BEWEGUNG

Als wir noch nicht im Zeitalter des Komforts lebten, war körperliche Bewegung für den Lebenserhalt notwendig. Das Finden, Erbeuten und Sammeln von Nahrung und Wasser erforderte einen Tagesablauf, ja ein ganzes Leben voller Bewegung. Die Suche nach und

das Errichten von Unterschlupf verlangte Kraft und Ausdauer. Die Fortpflanzung der Spezies erforderte einen gesunden, beweglichen Körper, um Beischlaf, Schwangerschaft und Geburt zu meistern. In der Menschheitsgeschichte gab es irgendwo einen Punkt, an dem Bewegung in allen ihren mit körperlicher Gesundheit verbundenen Variablen – Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit – überlebensnotwendig war.

In den letzten zehntausend Jahren sind die meisten Menschen von der Nomadenschaft der Sammler und Jäger erst zu sesshaften Agrargemeinschaften übergegangen, dann zu Industrienationen und schließlich zu unserer heutigen, technologiebasierten Kultur. Wir leben in einer Zeit, in der Bewegung fast vollständig outgesourct worden ist. Mit dem Smartphone können wir uns in Sekunden Nahrung verschaffen, die uns direkt an die Haustür gebracht wird. Wir können uns vom Sessel aus per Immobilienscout eine neue Bleibe suchen. Ja wir können heute sogar online Partner suchen und unseren Paarungswunsch mit nichts als ein paar Fingerbewegungen erledigen. Zwar ist Nahrung und Geld auf der Welt nicht überall in gleicher Menge verfügbar, aber die globale Lebenswelt hat sich in mindestens einer Weise flächendeckend verändert: Bewegung ist nicht nötig.

## **WENIGER TRAINIEREN, MEHR BEWEGEN, BESSER BEWEGEN**

*Bewegung liegt in deiner DNA* präsentiert ein neues Bewegungsparadigma. Da unsere Erbinformationen unterschiedlich interpretiert werden, je nachdem, welche externen Faktoren auf die Zellen mit der darin enthaltenen DNA einwirken, und da Bewegung einer dieser Faktoren ist, hat unsere Bewegungsweise direkte Auswirkungen auf unsere Körperform – im Guten wie im Schlechten. Es reicht nicht zu fordern, man solle sich »mehr bewegen«. Man muss sich auch »besser bewegen«, wenn man sein Wohlbefinden nachhaltig verbessern will.

Dies ist ein dringlicher Aufruf zur Bewegung – dringlich, aber nicht unerfreulich. Tausende meiner Leser und Schüler haben an den körperlichen, seelischen und emotionalen Veränderungen, die dieser Paradigmenwechsel mit sich bringt, tiefe Freude gefunden.

Die meisten Menschen wissen sehr wenig darüber, wie Bewegung im Körper wirkt und wie sehr sie für natürliche Lebensfunktionen benötigt wird. Meine Absicht ist nicht, dir Angst um deine Gesundheit zu machen, auch wenn mir diese Möglichkeit bewusst ist. Wenn ich die Notwendigkeit von Bewegung herausstelle, will ich damit Heilung ermöglichen (positive Reaktion) und nicht Angst vor Krankheiten schüren (negative Reaktion). Es schockiert viele Menschen, festzustellen, wie leicht mehr Bewegung zu bewerkstelligen ist (wohlgemerkt mehr Bewegung, nicht mehr Training) und wie radikal sich ihr Wohlbefinden durch winzige Haltungsveränderungen im Alltag bessert. Bist du bereit? Dann mal los!