



Erkenntnis: Man braucht viel Zeit, die einzelnen Organe und deren Funktionsweise zu verstehen, den Rest der Zeit braucht man für die Gesamtheit!



Dr.-medic(RO) Rustic Aurelian Balan
Abschluss des Medizinstudiums in Cluj-Napoca/Klausenburg/Rumänien 1990. Weiterbildung zum Facharzt für Innere Medizin in den Bereichen Kardiologie, Gastroenterologie, Onkologie, Urologie, Neurologie, Endokrinologie bis 2005. Seitdem niedergelassen in eigener Praxis für Innere Medizin.

Tägliche Bedürfnisse: Sauerstoff, Wasser, Bewegung

Ausgangspunkt

Hast Du das Gefühl, in der Sackgasse gelandet zu sein und Du findest den Ausweg nicht wieder. Wenn der Körper träge ist, wenn bei jeder Bewegung alles weh tut, wenn der Antrieb im Keller ist, wenn bereits starkes Übergewicht und viele andere Stoffwechselprobleme wie Diabetes, Bluthochdruck, Entzündungen ausgebrochen sind, erscheinen die „Predigen“ des Arztes unmöglich realisierbar. Das Leben in der Komfortzone ist zwar angenehm, aber nicht von langer Dauer. Degeneration d.h. Verschleiß ist zwangsläufig die Folge. Die oben genannten Krankheiten sind nur einige Beispiele davon. Das moderne Leben, meistens im Überfluss, verleitet uns aber dazu, den Komfort zu hegen und zu pflegen. Du musst diesen Komfort nicht aufgeben, sondern manchmal für kurze Zeit verlassen. Und das, um dem Leben mehr Zeit und Qualität zu geben.

Hintergrundwissen

Der Körper ist morgens ausgetrocknet, übersäuert (hoher CO₂-Gehalt) und im relativen Sauerstoffmangel. Über die Nacht verliert der Körper durch Atmung, Schweiß und Nierenfiltration viel Wasser. Daher immer in der Früh als erstes ein Glas Wasser trinken. Durch den Grundstoffwechsel und Regenerationsvorgänge in der Nacht entsteht unter anderen auch viel CO₂, Kohlendioxid. Durch die flache Atmung im Schlaf wird zu wenig Kohlendioxid ausgeatmet. Viele von uns erleiden durch erschwerte Atmung (auch Zustände, die einer Schlafapnoe vorläufig sind) einen zusätzlichen Sauerstoffmangel.

Daher brauchen wir eine aktive Atmung, um das überschüssige Kohlendioxid auszuatmen und den Sauerstoffmangel auszugleichen. Zudem verliert in der Nacht die Muskulatur ihren Tonus. Um diesen wieder zu erlangen, sind Gymnastik-Übungen sinnvoll (am besten begleitet durch eine bewusste, kontinuierliche Atmung). Also es geht darum, wie Du den Start in den Tag gestaltest. Davon hängt womöglich die Lebensqualität eines ganzen Tages ab.

Lösung: Ich habe für Dich einen Plan! Ein Plan, der realisierbar ist! Lese aber bitte nicht weiter, wenn Du (noch) nicht bereit bist, etwas für Dich zu tun und somit auch Zeit zu investieren: 3 x 7 Minuten

Hier ist der Vorschlag, den Du ab Morgen umsetzen kannst!

3 x 7 Minuten Fit4 Day-Programm

Stehe morgens auf, wann Du magst – Hauptsache, täglich etwa zu selben Zeit. Trinke ein Glas klares Wasser, danach kannst Du Kaffee oder Tee trinken. Dann gehst Du für 7 Minuten hinaus für einen **Spaziergang, Marsch oder ein wenig Joggen**. Oder Du gehst auf die Terrasse, den Balkon oder öffnest einfach das Fenster weit und machst Gymnastik-Übungen, bezogen auf alle Gelenke von Kopf bis Fuß. In Deinem Alter kennst Du schon viele solcher Übungen, die sinnvoll sind und die man sofort anwenden kann. Währenddessen achtest Du auf tiefe und kontinuierliche Atmung. Immer weiter und beständig schön tief

durchatmen. Einatmen durch die Nase und ausatmen durch den Mund, während der ganzen Gymnastik-Übung. Danach legst oder setzt Du Dich bequem hin und machst 4 bis 5 tiefe Atemzüge in derselben Art und Weise. Es folgen 5 Minuten **Atemübungen**, reine Atemübungen. Die schaust Du Dir von YouTube ab: Tutorial Wim Hof Atemtechnik. Achte dabei darauf, dass die Atemzüge nicht zu schnell gemacht werden. Wenn Du damit fertig bist, gehst Du unter die Dusche und drehst nur **das kalte Wasser** auf. Wenn Du das nicht gewöhnt bist, beginne halt von den Füßen her mit dem kalten Wasser zu spielen, aufsteigend zur Körpermitte und gegebenenfalls bis zum Oberkörper und Kopf, aber schockiere Deinen Körper nicht. Wenn es für Dich als zu heftig erscheint, denk dran, auch morgen ist ein Tag, an dem Du weiter machen kannst. Nach dem Duschen nimmst Du ein raues Tuch und reibst Deine Haut von Kopf bis Fuß richtig durch, damit Du die Wärme wieder spürst.

Jetzt bist Du fertig! Nun kann der Tag beginnen!

Praktiziere das jeden Tag, egal ob Du ausgeschlafen bist oder nicht. Egal, wieviel Kraft Du in den Adern verspürst. Passe lediglich die Intensität der Bewegungen im Bereich des Gymnastik-Anteils an Deinen aktuellen Fitnesszustand an, nicht aber die Zeit, die Du damit verbringst. Wie es so schön heißt: Alles braucht seine Zeit. Wenn Du das hier sechs Wochen durchziehst, wird es zur Gewohnheit. Dann fällt es Dir alles viel leichter. Wenn Du im Stadt-Journal wieder

einen Artikel von mir findest, wirst Du hoffentlich schon einen Schritt weiter auf deinem Weg zur Genesung sein. Bitte geduldig mit sich selbst sein. Dinge, die heute nicht gut klappen, werden morgen besser funktionieren.

Vergiss nicht: Der menschliche Körper hat Bedürfnisse, die tagtäglich vorhanden sind, die beziehen sich im Wesentlichen auf drei Dinge: **Sauerstoff, Wasser, Bewegung!**

Der wichtigste medizinische Grundsatz ist: In erster Linie sich nicht zu schaden! Aber auch keine Angst davor zu haben, immer neue Reize zu setzen. Der Mensch braucht diese Reize in jeder Hinsicht, um nicht abzubauen und um sich weiter zu entwickeln. Denk daran: **Wer rastet, der rostet!** ■