

Der jugendliche Stütz- und Bewegungsapparat im „Sitzzeitalter“

von Inge Krämer-Eis, Heilpraktikerin

Das Thema Stütz- und Bewegungsapparat ist derzeit wichtiger denn je, da die Kinder und Jugendlichen durch ihr heutiges Sitzverhalten in Zukunft immer mehr Probleme mit Wirbelsäule und Gelenken haben werden.

Viel Bewegung in freier Natur, Klettern, Springen, Toben, Raufen und Rennen in der Freizeit, wie es ältere Generationen vom jüngsten Kindesalter an kannten, waren das beste Training und Stärkung für Muskeln, Sehnen und Bänder, die zur Stabilisierung des Skeletts und der zugehörigen Gelenkstrukturen von enormer Bedeutung sind.

Doch spätestens seit Computer und Internet in nahezu jedem Haushalt installiert wurden, hat das „Sitzzeitalter“ für alle Altersgruppen begonnen. Bereits Kindergartenkinder werden mittels elektronischer Spiele an diese Medien herangeführt, in der Grundschule ist die Arbeit am Computer schon voll in den Unterricht integriert und an weiterführenden Institutionen ist der Umgang mit der virtuellen Welt Alltag.

Das Freizeitverhalten hat sich grundlegend verändert. Die meiste Zeit wird in statischer Sitzhaltung ohne körperliche Betätigung verbracht. Die Hausaufgaben werden am PC erledigt und statt sich anschließend mit Freunden zu treffen, wird stundenlang im Internet gesurft und gechattet. Viele Jugendliche verbringen bereits zehn Stunden täglich in nahezu regungsloser Sitzstarre. Diese Bewegungslosigkeit wird mit unnötigem Einnehmen kalorienhaltiger Süßspeisen ergänzt, wodurch der ohnehin muskelschwache Bewegungsapparat mit zusätzlichem Gewicht belastet wird. Verstärkt wird dieses Dilemma durch den zunehmenden Konsum von Fastfood, sodass die sich noch im Wachstum und Aufbau befindliche Knochenstruktur empfindlich gestört und durch fehlende Mineralien und Spurenelemente geschwächt wird.



Die steigende Bewegungsarmut und das Ernährungsfehlverhalten führen zu Übergewicht, geschwächten Knochenstrukturen und somit zu Haltungsschwächen und später zu Haltungsschäden. Dieser Teufelskreis muss durchbrochen werden, bevor sich Schäden manifestieren können und es ist nicht nur die Aufgabe der Eltern, dieser Entwicklung entgegenzusteuern, sondern auch wir als

Heilpraktiker sollten unsere Möglichkeiten der Bewegungstherapie, der Rückenschulung, der Ernährungsberatung und der naturheilkundlichen Unterstützung nutzen.

Zur Optimierung einer Ernährungsumstellung und zum naturheilkundlichen Aufbau der Knochenstruktur bietet **Infirmarius** einen besonderen Therapieansatz:

- **Infiossan Tropfen** zur Stärkung des Stütz- und Bewegungsapparates mit den Inhaltsstoffen *Symphytum officinale e radice, Calcium floratum, Ruta graveolens* und *Strontium carbonicum*

- **Infi-Symphytum N Tropfen** zum Aufbau der Knochenstruktur mit *Acidum silicicum, Acorus calamus, Alchemilla vulgaris, Calcium carbonicum, Calcium phosphoricum, China, Cimicifuga racemosa, Cyanocobalaminum, Equisetum arvense, Fabiana imbricata, Gelsemium sempervirens, Gnaphalium polycephalum, Nicotinamidum, Pyridoxinum hydrochloricum, Sepia officinalis, Symphytum, Thiaminum nitricum, Tocopherolum aceticum* und *Toxicodendron quercifolium*.

Zur Erleichterung einer Ernährungsumstellung eignet sich im Besonderen folgendes Trias:

-**Elia Tropfen** als biologischer Appetitzügler mit dem Inhaltsstoff *Helianthus tuberosus*.

-**Helanthus comp.** zur Harmonisierung von unkontrolliertem Essverhalten und zur Entwässerung mit *Helianthus tuberosus* und *Petroselinum crispum*.

-**Infiredukt Kapseln** binden Wasser und quellen im Magen zu einem Vielfachen, sättigen dadurch lang anhaltend, binden im Quellgerüst Fett- und Stärkemoleküle und reduzieren so deren Verwertung.

Eine optimale Kombination zu diesem Trias finden wir gegen den Naschzwang in den **Infikausal Tropfen**, in welchen *Acidum silicicum, Ammonium carbonicum, Argentum nitricum, Calcium carbonicum, China, Conium maculatum, Graphites, Hepar sulfuris, Kalium phosphoricum, Lycopodium clavatum, Phosphorus, Podophyllum peltatum, Sepia officinalis, Sulfur* und *Zincum isovalerianicum* enthalten sind und die bei übersteigertem Süßigkeitsverlangen eingenommen werden.

Ergänzend zur Therapie bietet sich eine freudvolle altersgemäße Konditions- und Bewegungsschulung, zum Beispiel „Walking“, an.

Walking ist eine gesundheitsförderliche Fortbewegungsart die unserer Alltagsmotorik sehr ähnlich und daher für jeden leicht zu erlernen ist. Für diesen Ausdauersport werden keine besonderen körperlichen oder mentalen Voraussetzungen benötigt. Walken ist ein schnelles, sportliches Gehen, wobei besonders auf aufrechte Körperhaltung, ein betontes Abrollen der Füße von der Ferse über die Zehen und einen kräftigen gegenläufigen Armeinsatz geachtet wird.

Bei regelmäßigem Training kommt es zur Stärkung und Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur, wodurch auch die Widerstandsfähigkeit der Bänder und Gelenke erhöht wird, zu einer Verbesserung der Knochenstabilität, somit auch zur Vorbeugung einer Osteoporose und zur Steigerung der Ausdauerfähigkeit, die sich auch positiv auf das Herz- Kreislaufsystem und den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel auswirkt. Walking ist eine optimale Ausdauersportart gegen jegliche Bewegungsmangelercheinungen. Durch die verstärkte Ausschüttung von Endorphinen, körpereigenen Anti- Stresshormonen, kommt es zu einer Verringerung von Angespanntheit, Nervosität und Gereiztheit und zu einer Verstärkung von Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl.

Sollte es uns Heilpraktikern also gelingen, die Jugendlichen ganzheitlich mit einer Ernährungsumstellung und gezielter körperlicher Aktivität zu überzeugen, so gibt uns die Firma Infirmarius hervorragende homöopathische Komplexmittel an die Hand, um den Patientinnen oder Patienten deutlich mehr Lebensqualität zu bieten.

Quellenangabe

Hessisches Institut für LehrerfortbildungSportförderunterricht, Material für Ausbildung und Unterricht. Selbstdruck. Kassel 1989.

Tips für Walking.....Klaus Bös/ Joachim Saam, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1997.

Autorin:

Inge Krämer-Eis

Heilpraktikerin, Förderlehrerin für das Fach Sport, Rückenschultherapeutin

Mossweg 16

54568 Gerolstein

Tel. 06591 – 98 25 90

Email: i.kraemer-eis@web.de

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Redaktion Infirmariusnachrichten