

@Guenther_Amanita in Frag Feddit Deutsch • vor 5 Stunden

Welche grundlegenden Dinge machen viel zu viele Leute falsch, obwohl man sie eigentlich "angeboren" können sollte?

29 23 2

Damit meine ich hauptsächlich gesundheitliche Sachen und Verhaltensweisen, die man falsch erlernt und die man nie korrigiert bekommt.

In meinem Fall waren es jahrelang, eigentlich schon immer, zwei Dinge: **Atmen** und **Laufen**.

Ja, das mag jetzt blöd klingen ("Ich bin zu blöd zu atmen"), aber das sind beides Sachen, die ich, seitdem ich es nun besser weiß, bei 80% der Leute falsch machen sehe. Fangen wir mal an:

Atmen

Ich habe gerade das Buch "Breath" von James Nestor zu Ende gelesen, und WOW! Die falsche Atmung erklärt so viele gesundheitlichen Probleme von mir und von Anderen.

Die meisten Leute hyperventilieren unbewusst. Nicht, wie man es akut bei einer Panikattacke machen würde (und dann umkippt), sondern chronisch und kaum bemerkbar. Und das hat fatale Folgen.

Damit Hämoglobin Sauerstoff in die Zellen, die es gerade benötigen, bringen und CO2 abtransportieren kann, muss das Blut sauer sein. Wenn der CO2-Gehalt im Blut durch Hyperventilation zu niedrig und der pH somit zu alkalisch ist, zirkuliert der Sauerstoff im Blut, kann aber nicht verwendet werden.

Besonders das Gehirn braucht davon aber viel und löst "Luftdurst" aus, wodurch man noch weiter hyperventiliert. Folgen davon sind ständige Erschöpftheit, Nervosität, und vieles mehr.

Außerdem atmen die meisten nicht auf die richtige Art und Weise. Jeder, den ich kenne, atmet durch die Schultern und nicht in den Bauch. Dadurch kriegt man u.a. Kopf-, Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen, da diese die anstrengende Arbeit des Zwerchfells übernehmen müssen.

Zudem atmet man das überschüssige CO2 nicht (korrekt) aus, was dann wiederum zu Atemnot und Hyperventilation führt.

Oh, und super viele Leute sind Mundatmer. Das bringt wiederum zahlreiche verheerende Folgen mit sich (Schlafapnoe/ Schnarchen und unerholsamer Schlaf, CO2-Mangel, verschobenes Gesicht, uvm.).

Laufen

Ich stehe mehr als 8 Stunden täglich auf den Füßen und bin auch sonst sehr aktiv, z.B. Joggen. Vor ein paar Jahren, als ich etwas mehr Joggen ging, bekam ich immer schlimmere Rücken- und Gelenkschmerzen, und das mit noch nicht mal 20.

Ursache waren meine Schuhe. Genauer gesagt, die, die jeder trägt. Durch diese trifft man, besonders beim Joggen, zuerst mit der Ferse auf, wodurch der Stoß nicht durch die Muskulatur, sondern die Gelenke und Wirbelsäule gefedert wird.

Als ich auf Barfußschuhe umgestiegen bin (Nein - nicht die hässlichen, die aussehen wie Handschuhe, meine sehen ganz normal aus) hatte ich in den ersten Wochen unfassbaren Muskelkater in den Füßen und Beinen, und danach nie wieder Probleme. Die Schmerzen waren weg und Laufen, besonders in der Natur, macht viel mehr Spaß!

Welche Sachen habt ihr euer Leben lang falsch gemacht? Welchen Rat würdet ihr euerem jüngeren Ich geben?

Hier einen Kommentar verfassen...

Sprache wählen

Seitenleiste