

Die Übung ist der Feind natürlicher Bewegungen



Prof. Hauke Mommsen's Werdegang ist ungewöhnlich: zunächst Krankenpfleger, dann Physiotherapeut, dann Unfallchirurg. Genauso unkonventionell sind seine Tipps & Tricks für Alltag, Therapie und Training ...

Therapie: Hauke Mommsen plädiert für einen **radikalen Perspektivenwechsel!** Die Therapie-Perspektive sieht so aus: Abklären, Diagnose, Behandlung. Die Patienten-Perspektive hingegen so: Persönliche Erfahrung, gesundheitliche Herausforderung, Selbst-Management. Die Arzt- und Therapeutenperspektive klaut dem Patienten oft seine Selbstwirksamkeit.

Training: Hauke Mommsen betreut Fussballmannschaften auf Top-Niveau. Nach einer Sprunggelenksverletzung wird **sofort weitertrainiert:** Stufenweise Steigerung der Belastbarkeit, Reduktion der Bewegungsangst, Schutz der verletzten Struktur, Schmerz- und Stressmanagement, Förderung von Regeneration, Schlaf und Ernährung. Das Intensivtraining erfolgt unter Ausklammerung der verletzten Strukturen bis diese wieder belastbar sind. So logisch, einfach und effektiv ist das «Mommsen-Prinzip»!

Professur: Hauke Mommsen erforscht die wissenschaftlichen Grundlagen der Physiotherapie und fragt: «**Was ist das Wesentliche in der Schmerztherapie?**» Die Antwort überrascht! Nein, es sind nicht die Schmerzmedikamente! Vielmehr sind es «Beziehung und Kommunikation, Atmung und Bewegung, autonomes Nervensystem, Selbstheilkräfte und positive Einstellung». Auf den zweiten Blick schon fast logisch, denn: Das menschliche Gehirn ist eine gigantische chemische Fabrik! Die Endorphin-Freisetzung (körpereigenes Morphin) eines 10 km Laufs entspricht 10 mg reinen Morphins.

Unnatürliche Übungen: Jede Übung ist ein Bewegungsausschnitt und verfehlt das volle Spektrum natürlicher Bewegungen. Gehen, Laufen, Klettern, Werfen, Schieben, Lastentragen usw. sind im Verlauf der Jahrmillionen von der Evolution erprobt; Hard- und Software des Homo sapiens sind dafür gebaut. Die klassische Bauchpresse (engl. Crunches) hingegen dient der isolierten Kräftigung der Bauchmuskulatur, soll die Rumpfstabilität fördern und die Bandscheiben vor Schäden schützen. Es ist Zeit, den Blick wieder auf das Ganze zu richten.

Am **my health congress** vom 9.11.2024 bekräftigt Hauke Mommsen seine **Liebeseerklärung an den Homo sapiens:** Er zeigt gnadenlos auf, wie viel Unsinn in Therapie & Training betrieben wird und verrät seine persönlichen Tipps & Tricks. Ein **Highlight** für alle Bewegungstherapeuten und Pädagogen, ein «Muss für alle Bewegungsmenschen».