

# natur & heilen

Die Monatszeitschrift für gesundes Leben

Life Kinetik Spielerisches Gehirn-Training mit Bewegungsübungen  
Harnstoff Wohlthuende Feuchtigkeit bei trockener Haut  
Aktivkohle Bewährtes Heilmittel im Alltag und auf Reisen

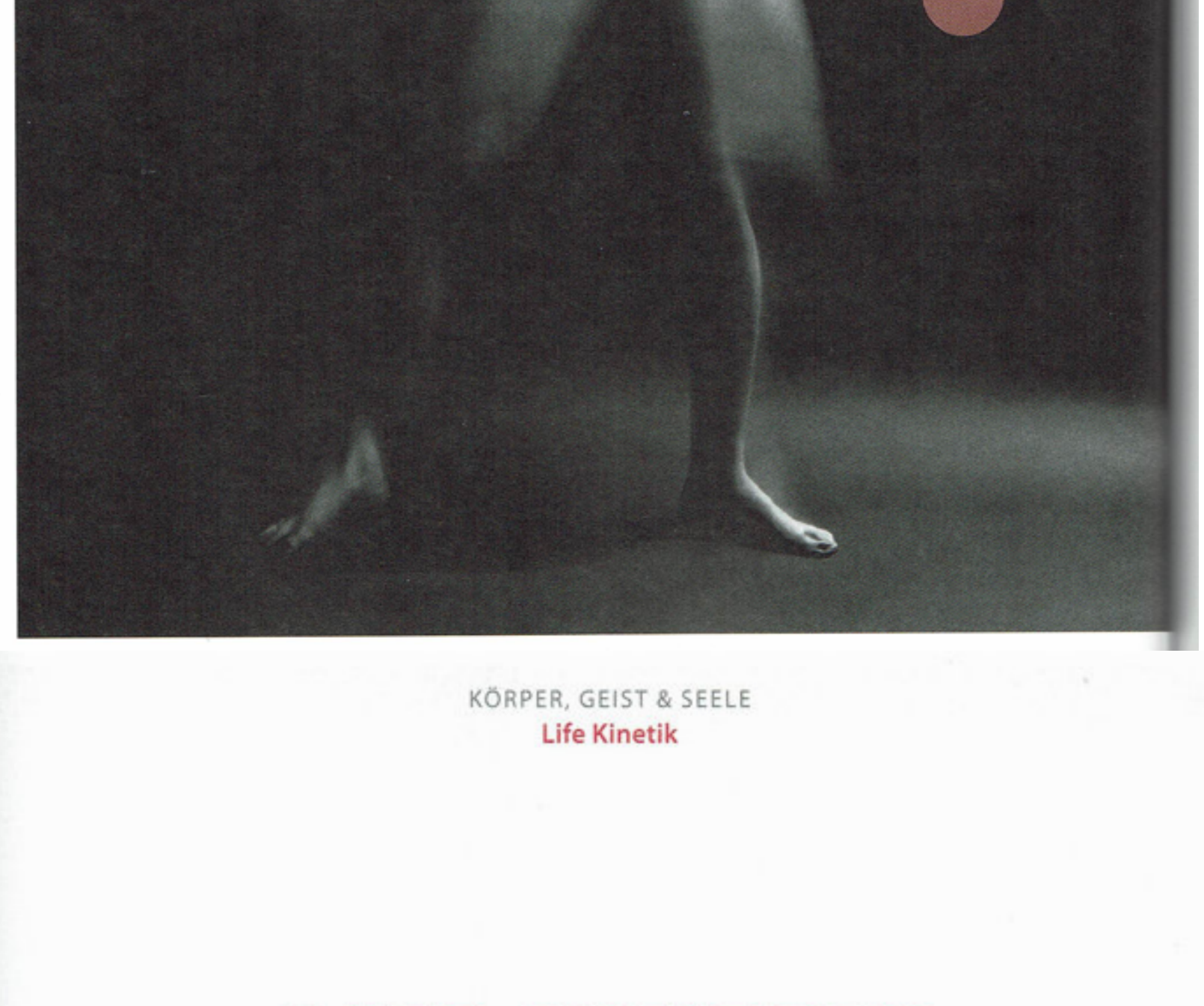
MÄRZ 3/2023



Evidenzbasierte Medizin  
Standardstudien:  
wie aussagekräftig sind sie?

## GANZHEITLICHE ZAHNMEDIZIN

### Der Einfluss unserer Zähne auf den gesamten Organismus



KÖRPER, GEIST & SEELE  
Life Kinetik

## LIFE KINETIK

### Spielerisches Gehirn-Training mit Bewegungsübungen

Bloß nichts perfekt können! Unser Gehirn will überrascht werden und bildet neue Verbindungen am besten, wenn wir uns immer wieder an etwas Unbekanntem versuchen – und scheitern. Das ist die Erkenntnis des Diplom-Sportlehrers und früheren Fußballtrainers Horst Lutz, der auf dieser Basis die Methode Life Kinetik entwickelt hat. Sie verbindet einfache Bewegungen mit Wahrnehmungen und Merkinhalten und macht nachweislich mental und körperlich leistungsfähiger. Dadurch ist Life Kinetik sogar in der Lage, Demenz vorzubeugen.

1988 heuert Horst Lutz für eine Sommersaison als Fußballtrainer in Island an. Der junge Diplom-Sportlehrer aus Bayern arbeitet mit den Jüngsten, den 9- und 10-Jährigen. Gleich nach seiner Ankunft nehmen sie an einem landesweiten Turnier teil und belegen von 55 Mannschaften den 53. Platz. Als kurz vor Lutz' A-Abreise und nur wenige Monate später das gleiche Turnier wieder ausgetragen wird, schafft es sein Team auf Platz 3. Als Borussia Dortmund 2012 zum 2. Mal in Folge Deutscher Fußballmeister wird und zu-

dem den DFB-Pokal gewinnt, ist Horst Lutz wieder am Erfolg beteiligt: Der damalige Trainer Jürgen Klopp ist überzeugt, dass seine Mannschaft und er nur gegen die Erzrivalen von Bayern München siegen konnten, weil sie Life Kinetik ins eigene Training integriert hatten – so nennt Horst Lutz seine Methode seit 2005 offiziell. Als „Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“ verbindet sie körperliche Aktivität mit visuellen und akustischen Wahrnehmungen sowie kognitiven Aufgaben. Und das ganz spielerisch. Keines der Kinder in Is-

NATUR & HEILEN 3/2023 33

KÖRPER, GEIST & SEELE  
Life Kinetik

land hat jemals aus Langeweile ein Training verpasst. Schließlich wurde keine Übung je komplett gleich wiederholt.

#### NICHT NUR FÜR LEISTUNGS-SPORTLER

Man muss kein Profifußballer oder Nachwuchstalent sein, um von Life Kinetik zu profitieren: Kinder, Erwachsene und Senioren, Freizeitsportler oder Schreibtischarbeiter können damit „ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern“, wie Horst Lutz sagt. Wissenschaftliche Untersuchungen an verschiedenen Universitäten und Institutionen haben gezeigt, dass sich etwa die Leseleistung von Grundschulkindern um 62 % verbessern kann und die Konzentration von 12-Jährigen um 77,1 %. Unter den untersuchten Erwachsenen besserte sich z. B. die Leistung des Arbeitsgedächtnisses bei 79 % der Teilnehmenden um knapp 14 %. Die Stressbelastung ließ um bis zu 50 % nach, gleichzeitig nahmen das Selbstbewusstsein um 10,85 % und das Empfinden von Freude um 13,35 % zu. Der Schlaf und damit die Regeneration in der Nacht wurden von 75 % der Probanden als um ein Drittel besser bewertet. Kursteilnehmer berichteten zudem, dass sie sich anschließend besser konzentrieren konnten, sich belastbarer fühlten, sich besser entscheiden konnten und ihre Gedächtnisleistung zunahm. Besonders interessant: Selbst bei Menschen mit Symptomen einer leichten Demenz verbesserte sich die Merkfähigkeit im Kurzzeitgedächtnis um 14,63 %.

#### DURCH BEWEGUNG BESSER DENKEN

„Das Ziel ist nicht in erster Linie, sportlicher zu werden, sondern durch bessere Gehirnleistungen seinen Alltag leichter und schneller zu bewältigen, und wer sich dabei bewegt, lernt nun einmal einfacher“, so Horst Lutz. Mit anderen Worten: durch Bewegung besser denken. Schließlich steuert das Gehirn unseren

gesamten Körper. Umgekehrt können wir über die Bewegung auch Einfluss auf das Gehirn nehmen. Da das Gehirn an sich keine Energie speichern kann, ist unser Denkgang sogar darauf angewiesen, immer genügend Sauerstoff und Glukose zu erhalten. Dafür sorgt eine gute Durchblutung, etwa wenn man sich moderat bewegt. Sport gilt als gesund. Life Kinetik aber geht noch weiter. Statt „nur“ etwa zu joggen, zu schwimmen oder Tennis zu spielen, werden gleichzeitig Bewegungen, Wahrnehmungen über unsere verschiedenen Sinne und Vorgaben/Ansagen, an die man sich erinnern muss, als Gehirnjogging, miteinander kombiniert. „Auf diese Weise entstehen neue Zellen und“, so Horst Lutz, „darüber hinaus auch neue Verbindungen im Gehirn.“ Und das in verschiedenen Arealen, die sonst nur wenig in Kontakt miteinander stehen.

#### DAS GEHIRN-KÖRPER-MODELL

Um zu verstehen, wie das funktioniert, nutzt Horst Lutz das „Gehirn-Körper-Modell“ des Sportkinesiologen Josef Mohr. Diese groß vereinfachte Darstellung teilt das Gehirn seitlich, vertikal und horizontal in Hälften, sodass 8 verschiedene Zonen entstehen. Es besteht zwar keine Verbindung zu anatomischen Gegebenheiten, da das Gehirn letztlich synergistisch und ohne Trennungen arbeitet. Doch die Übungen, die Lutz auf dieser Annahme entwickelt hat, scheinen ihm ebenso recht zu geben wie viele beeindruckende Studienergebnisse dazu.

**Seitliche Trennung: 2 Hälften, rechts und links**  
Zumindest diese Unterteilung in 2 Großhirnhälften ist wissenschaftlich nachgewiesen. Die rechte Gehirnhälfte bewegt die linke Körperseite und ist zugleich für Rhythmus, Musik und das Denken in Bildern und Zusammenhängen zuständig. Die linke Gehirnhälfte bewegt die rechte Körperseite und ist für logisches Denken, Sprache, Zahlen, Fakten und das Erkennen von Einzelheiten zuständig. Überkreuz-Übungen, wie sie auch die Life

**Vertikale Trennung: 2 Hälften, vorn und hinten**  
Die vordere Gehirnhälfte steuert die Körpervorderseite, ebenso wie bewusstes, vorausschauendes und planerisches Denken (präfrontaler Kortex). Die hintere Gehirnhälfte ist für die Rückseite des Körpers zuständig sowie für Wahrnehmungen, Intuition und gezielte durch körperliche Übungen angesprochen, lassen sich etwa visuelle Reize besser aufnehmen und bewusst verarbeiten.

**Das Ziel ist nicht in erster Linie, sportlicher zu werden, sondern durch bessere Gehirnleistungen seinen Alltag leichter zu bewältigen. Wer sich dabei bewegt, lernt nun einmal einfacher.**

**Horizontale Trennung: 2 Hälften, oben und unten**  
Die obere Gehirnhälfte ist für den Oberkörper zuständig, hier befindet sich die Großhirnrinde mit dem Verstand und dem Langzeitgedächtnis. Die untere Gehirnhälfte ist für den Unterkörper verantwortlich. In diesem Areal befindet sich der Hirnstamm mit Gefühlen, Instinkten und allen Automatismen. Werden beide Zonen durch Koordinationstraining aktiviert, kann es zu einem Ausgleich zwischen Denken und Fühlen kommen.

**RÜCKWÄRTS DIE TREPPE HOCHGEHEN**  
„Alles, was wir bereits können, hat das Gehirn schon als Automatismen abgelegt“, erklärt Anja Moll. Die sportliche 53-jährige Darmstädterin arbeitet nebenberuflich als Life-Kinetik-Coach und fügt hinzu: „Erst mit neuen Herausforderungen entstehen im Gehirn neue Verknüpfungen.“ Neuroplastizität nennt das die Wissenschaft, und anders, als man lange dachte, ist sie heute nicht mehr ein junges Privileg. Die praktische jedoch entwickelten. Theoretisch Menschen viele Routinen und Gewohnheiten. Im Urlaub, wenn man immer in denselben Ski-Ort fährt. Oder im Job, wenn man immer denselben Weg ins Büro nimmt, immer denselben Weg in die Kantine, immer denselben Weg durchs Treppenhaus. Das ist zwar besser, als jeden Tag Aufzug zu fahren, aber letztlich ist es auch ungesund. Das Gehirn ist daran nicht mehr so aufmerksam beteiligt. „Stattdessen könnte man mal rückwärts die Treppe hochgehen“, schlägt Horst Lutz vor. Wer das macht, dessen Gehirn ist mit Sicherheit hellwach. Zumal, wenn man auch das nicht normal werden lässt, sondern gelegentlich die Treppe seitwärts erklimmt.

Routinen geben Sicherheit, aber sie wiegen einen auch trügerisch darin. Das Gleiche gilt für das eigene Denken und Fühlen. Gewohnheiten prägen irgendwann den eigenen Charakter. Wenn sich über die Pubertät die Persönlichkeit herausbildet und das eigene Weltbild

NATUR & HEILEN 3/2023 35

KÖRPER, GEIST & SEELE  
Life Kinetik

## Wie soll das denn gehen? Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene\*

Wechselnde und Überkreuz-Bewegungen bringen die beiden Hirnhälften in Balance und stimulieren die Verknüpfung verschiedener Arealen. Sie machen die Arbeit leichter. Die Übungsforderung ist Absicht.

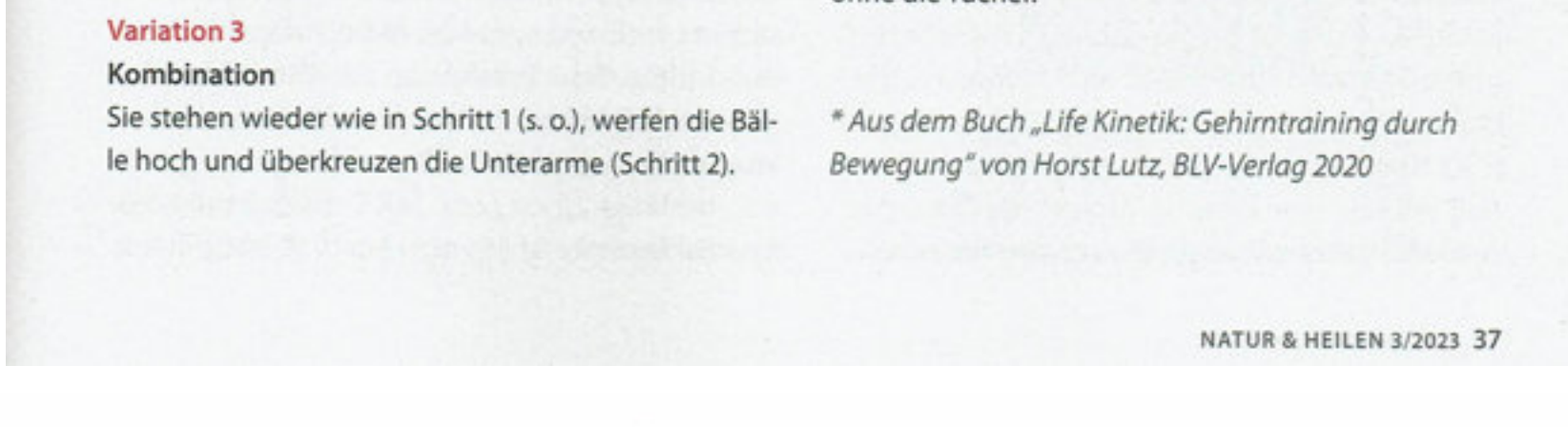
**PARALLELBALL**  
Sie brauchen:  
- etwas Platz in einem Büro/Zimmer oder eine einsame Wiese (keine Zuschauer!)  
- 2 kleine weiche Bälle oder jeweils eine zusammengeknüllte Socke, Anti-Stress- oder Jonglierbälle  
- 2 dünne, leichte Tücher  
- jede Menge Humor

**Basissübung**  
• Schritt 1  
Sie stehen aufrecht, die Füße sind parallel und hüftweit auseinander. Jeweils einen weichen Ball oder eine zusammengeknüllte Socke in eine Hand legen. Die Unterarme liegen entspannt seitlich am Oberkörper. Überkreuzen Sie langsam die Unterarme, links über rechts und dann rechts über links, mehrfach im Wechsel. Prägen Sie sich diese Bewegung ein.

• Schritt 2  
Die Oberarme liegen entspannt seitlich am Oberkörper, die Unterarme und Hände sind wieder parallel nach vorn ausgestreckt. Werfen Sie jetzt die Bälle gleichzeitig senkrecht nach oben, etwa 20 bis 30 cm, und fangen Sie sie wieder auf.

• Schritt 3  
Werfen Sie nun die Bälle parallel nach oben (s. Schritt 2) und fangen Sie diese mit jeder Hand in einem Schritt (links 1). Also fängt die rechte Hand den Ball auf der linken Seite und die linke Hand den Ball auf der rechten Seite. Mehrfach wiederholen. Achten Sie darauf, nicht mit überkreuzten Armen die Bälle hochzuwerfen.

• Schritt 4  
Die Bälle parallel nach oben werfen (Schritt 2), mit überkreuzten Unterarmen fangen (Schritt 1), dann mit immer noch überkreuzten Unterarmen die Bälle hochwerfen und nun wieder mit parallelen Unterarmen die Bälle fangen. Also fängt die rechte Hand den rechten Ball und die linke den linken Ball.



**Variation 1**  
Jeder hat seine Schokoladenseite Achten Sie bei Schritt 3 daher einmal darauf, welche Hand beim Überkreuzen oben ist. Vermutlich immer die gleiche, z. B. die rechte. In diesem Fall versuchen Sie einmal bewusst, die Unterarme zu wechseln, sodass der rechte Unterarm unten ist, während die rechte Hand den linken Ball fängt.

**Variation 2**  
Bälle fallen lassen  
Sie stehen wie in Schritt 1 (s. o.) und halten jeweils einen Ball oder eine Socke, diesmal aber mit nach unten geöffneten Händen. Beide Hände jetzt etwa 20 oder 30 cm anheben, Bälle fallen lassen und auffangen, indem Sie sie von oben packen.

**Variation 3**  
Kombination  
Sie stehen wieder wie in Schritt 1 (s. o.), werfen die Bälle hoch und überkreuzen die Unterarme (Schritt 2).

Nun aber drehen Sie die Hände nach unten und fangen die fallenden Bälle von oben wie in Variation 2.

Diese Variationen sind noch vielfältig erweiterbar – etwa auch, indem man gleichzeitig die Beine überkreuzt, springt und mit parallelen Füßen landet.

Einfacher geht es mit Tüchern  
Für Anfänger ist oft schon die Basissübung zu herausfordernd. Helfen Sie sich mit 2 leichten (Jonglier-)Tüchern, in die Sie jeweils einen Ball oder eine Socke einknuten. Der Trick: Die Tücher fliegen wesentlich langsamer. Bekommen Sie die Bälle darin nicht zu fassen, dann oft aber zumindest einen Stoffzipfel. Wenn das einige Male gut klappt, versuchen Sie es ohne die Tücher.

\* Aus dem Buch „Life Kinetik: Gehirntuning durch Bewegung“. BLV-Verlag, 2020 (inkl. Anleitungen auf CD).

NATUR & HEILEN 3/2023 37

KÖRPER, GEIST & SEELE  
Life Kinetik

verfestigt, können daraus Sturheit und Altersstarrsinn werden – wenn jemand nicht anders als die eigenen Ansichten akzeptieren kann. Das Fühlen seinerseits wird von Glaubensätzen und dem Denken geprägt. Jeder kennt vermutlich die Situation, dass ein anderer etwas Bestimmtes sagt oder auf eine ganz bestimmte Weise, sodass man sofort innerlich „auf 180°“ ist, wutentbrannt oder zutiefst verunsichert. In diesem Fall ist die Emotionsale gespeichert sind – und der präfrontale Kortex kann nicht vermittelnd, rational abwägend eingreifen. Eine gute innere Vernetzung zwischen beiden Arealen wäre da vorteilhafter. „Wer Life Kinetik übt, ist stressresistenter“, sagt Horst Lutz. Man könnte auch sagen: Er ist geistig, emotional und körperlich flexibel. Er lässt sich nicht mehr so leicht aus der Ruhe bringen, wenn ihn der Alltag mit etwas Überraschtem und etwas Unerwartetem passiert. Und das geschieht derzeit ja ständig.

#### PERFEKTIONISMUS BEHINDERT, SCHEITERN IST ERWÜNSCHT

Um das Gehirn für Herausforderungen jeder Art fit zu machen, werden gerade solche trainiert: Selbst einfache scheinende Übungen erweisen sich bei Life Kinetik schnell als anspruchsvoll. Meistert man sie aber rund 4 von 10 Mal, dann geht es schon weiter zur nächsten schwereren Variation oder zu einer anderen Übung. Perfektionismus behindert, denn das Gehirn läuft dann wieder auf Autopilot. Scheitern ist daher erwünscht. So bleibt das Gehirn „dran“, die Motivation, es doch zumindest irgendwie zu schaffen, steigt und damit auch die Ausschüttung von Dopamin im Gehirn. Das ist der Neurotransmitter für Beweglichkeit und Agilität im Körper und im Denken, für Freude, Belohnung, Konzentration, Motorik. Fehlt er, ist der Mensch unmotiviert, unkonzentriert und merkt sich weniger. „Haben wir jedoch ein kurzfristiges Ziel vor Augen oder Spaß an etwas, auch wenn wir nicht genau wissen, was kommt, weil wir die Dopamin-Ausschüttung zu“, sagt Horst Lutz. Forscher

an der Technischen Universität München haben in den Jahren 2005 bis 2010 ebenfalls gezeigt: Menschen fluten ihr Gehirn mit Dopamin, wenn sie ungewohnte Bewegungsaufgaben umsetzen und wechseln, eise diese zur Routine werden. Damit beschriebene die Wissenschaftler zugleich Life Kinetik – ohne die Methode allerdings zu kennen.

#### BEISPIEL FÜR EINE LIFE-KINETIK-ÜBUNG

Ohne es so zu nennen, ist Life Kinetik eine moderne Form von Mind Sport und ähnelt auf frappierende Weise dem Ansatz von „Fun, Fear und Focus“ der Neurowissenschaftlerin Friederike Fabritius (siehe Interview). Auch bei Life Kinetik kommen der Spaß an der Sache (Fun), das Gefühl einer leichten Überforderung (Fear) und volle Konzentration (Focus) zusammen. Dazu neben den Übungen ab Seite 36 ein Beispiel aus einer Life-Kinetik-Stunde mit Anja Moll: Zuerst nennt sie 6 Länder, geordnet nach ihrer Größe: Liechtenstein ist kleiner als die Malediven, als Malta, die Seychellen, als Andorren, als Mauritius. Mauritius ist also das größte Land aus dieser Gruppe. Die Teilnehmer sollen sich das einprägen. Dann erhalten sie ein dünnes Tuch. Mit diesem Tuch in der linken Hand sollen sie den linken Arm kreisen. Zusätzlich bekommen sie einen Gymnastikball. Diesen sollen sie gleichzeitig mit der rechten Hand prellen oder kurz hochwerfen und wieder auffangen, je nachdem, ob die Länder, die Anja Moll jetzt ansagt, größer oder kleiner sind als das zuvor angesagte. Sie beginnt mit Malta und sagt dann: „Mauritius“. Die richtige Reaktion wäre prellen. Bei „Seychellen“ sollte geworfen, bei dem nachfolgenden „Andorra“ geprellt, bei „Malediven“ wieder geworfen werden. Wer jetzt schon beim Lesen den Eindruck hat, sein Gehirn drohe sich zu verknotten, macht beim Ausprobieren exakt die gleiche Erfahrung. Das Gehirn streikt, gleichzeitig bilden sich aber neue Gehirnzellen und Synapsen. „Die Konnektivität nimmt zu“, bestätigt Horst Lutz, MRT-Aufnahmen des Central Institute of Mental Health in Mannheim

hätten dies bewiesen. Es verbinden sich also Wahrnehmung (das Hören der Ansagen), Kognition (das Sich-Erinnern an die Größe der Staaten) und Bewegung (Arm kreisen, prellen und werfen).  
Es muss sichergehen. Denn das für das Hören zuständige Kurzzeitgedächtnis der meisten Menschen kann sich nur 5 bis 9 Dinge merken. 6 Länder sollten also zu schaffen sein, aber sich dann noch an die richtige Reihenfolge erinnern, korrekt werfen oder prellen und dazu den Arm kreisen lassen? Das schafft niemand. Und wenn doch, steht eben die nächste Übung an. Nach einer Stunde Life Kinetik fühlt man sich ein wenig erschlagen, aber gleichzeitig von einem geradezu kindlichen Spieltrieb beflügelt – von der Lust, Neues auszuprobieren. Und das ganz ohne Angst, sich zu blamieren. Wann in unserer Leistungsgesellschaft ist das schon möglich? Und doch wird das Gehirn gerade auf diese Weise leistungsfähiger.

#### ERFOLGE BEI ADHS

Der positive Effekt des Scheitern-Dürfens zeigt sich auch in der Arbeit mit Kindern, die an ADHS leiden, dem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom. „Wenn sie etwas nicht hinkriegen, werden sie schnell ungedulden und haben keine Lust mehr“, so Horst Lutz. In einer Gruppe mit Kindern ohne diese Diagnose ziehen sie sich daher auch erst zurück. „Wenn sie dann aber sehen, dass die anderen es auch nicht können, kommen sie wieder dazu“, berichtet er, „und nach kurzer Zeit ist nicht mehr zu erkennen, welches Kind ADHS hat und welches nicht.“ Diese Erfahrung machte Horst Lutz in einer Klinik am Chiemsee, die für mehrere Jahre Life Kinetik anbot. Er fragte die Ärzte, wie sie das Verhalten der Kinder erlebten. Die Antwort war, dass sie schon viel ausprobiert hätten, aber noch nie Kinder so lange bei der Stange geblieben und so viel Spaß gehabt hätten. Life Kinetik hat offenbar nicht nur im Gehirn, sondern auch gesellschaftlich ein großes integratives Potenzial.  
Andrea Freund



NATUR & HEILEN 3/2023 39