

# WAS UNS BEWEGT

## WHAT MOVES US

Der gesunde Mensch steht auf fünf Säulen. Das sagt Franz A. Mühlbauer, Sportwissenschaftler, Mentaltrainer und seit 25 Jahren ein unermüdlicher Verfechter von Bewegung. Und die definiert er so: »Kein mechanisches Leiern an den Gelenken, sondern ein über den bewussten Atem beseeltes Bemühen um Ausgleich.«

The healthy human rests on five pillars. So says Franz A. Mühlbauer, certified sports scientist, mental trainer and a relentless advocate of exercise for the last 25 years. And he defines it thus: "No mechanical grinding on the joints but an effort for balance animated by conscious breath."

Mühlbauer redet aus Überzeugung. Mit jeder Faser seines Körpers ist er dabei. Lernen oder Leiden? »Das Ziel ist dasselbe«, sagt der Profi. Sein Weg führt raus aus dem Zivilisationschaos hin zu einer Kultur aus Bewegung, Ernährung, Regeneration, Belastung, Arbeit und Umwelt. Ein Pfad, den auch das Bründl Team immer wieder beschreitet. In der Natur – ohne Cola, Schokobrot oder Leberkäse-Semmel. Auch wenn es manchmal schwer fällt, das Gefühl sei unbeschreiblich sagen diejenigen, die es erlebt haben.

Vorbeugen ist alles, bevor aus Stress, körperlichen Beschwerden und Antriebslosigkeit ein gesundheitliches Problem wächst. Zentrale Frage: »In welchem Maße habe ich mich heute zu bewegen, um meine vielen Millionen Mitarbeiter, die sich Körperzellen nennen, mit dem notwendigen Lebenselixier Sauerstoff zu versorgen, die im Alltag entstandenen Stresshormone zu neutralisieren und meinen Bewegungsapparat in einem muskulären Gleichgewicht zu halten?«

Den verantwortungsvollen Umgang mit sich selbst und seinem Körper lehrt Mühlbauer am liebsten am Meer oder in den Bergen. Das Motto: Den Körper trainieren, die Sinne versöhnen, die Seele nähren. Zu ihm kommen die Spitzensportler ebenso wie der Spitzenmanager und die Hausfrau oder die komplette Belegschaft eines Unternehmens – wie bei Bründl. »Immer geht es um eine Optimierung der Rahmenbedingung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Und oft um den falsch verstandenen Anspruch unersetzbar zu sein.«

Bewegung ist Pflichtprogramm, Sport die Kür. Das ist die erste von Mühlbauers fünf Säulen der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Die Weiteren: Ernährung und Entschlackung, Regeneration und Ausgleich, Beziehung und Umwelt und vom Wissen in die Umsetzung. »Gerade Kopfarbeitern fällt es schwer, die Verbindung zum Körper zu halten. Dabei folgt dem bewegten Körper ein bewegter Geist.« Bewegung als wertvolle Basis für Gesundheit und Vitalität, Sport als besonderes Erlebnisfeld. Das menschliche System, Gehirnfunktionen und Gedächtnis werden leistungsfähiger, kreativer, innovativer.

Mit knapp 500 Muskeln drohe das Gleichgewicht des Bewegungsapparates leicht zu entgleisen. Gerade in den Industrienationen seien die Folgen eines Ungleichgewichts enorm: »Mehr als die Hälfte aller Krankenstandstage der arbeitenden Bevölkerung geht auf das Nicht-

Mühlbauer speaks with conviction. He's at it with every fibre of his being. To learn or to suffer? "The goal is the same", says the professional. His path leads out of the chaos of civilization and towards a culture of movement, nutrition, regeneration, exposure, work and environment. A path that the Bründl team also keeps travelling on. In nature – without coke, chocolate or hamburger. Even though it can be tough, the feeling is incredible say those who experienced it.

Prevention is key, before stress, physical ailments and listlessness have grown into a health problem. The central question is: "To which extent do I need to move today, to feed my millions of co-workers, called somatic cells, with the necessary elixir of life called oxygen, to neutralize the stress hormones generated during everyday life and to keep my locomotory system in a muscular balance?"

Mühlbauer likes to teach the responsible treatment of one's self and one's body by the sea or in the mountains. The motto: to exercise the body, reconcile the senses, nourish the soul. Top athletes come to see him as well as top managers and housewives or the entire staff of a company – such as Bründl's. "It's always about optimizing the basic condition for health and productivity. And often about the misconception of being irreplaceable."

Exercise is a must, sports an option. That's the first of Mühlbauer's five pillars of health and stamina. The others: Nutrition and detoxification, regeneration and balance, relationship and environment and knowing how to implement these. "Especially brain workers have trouble staying connected to their body. Although it's an agile body that is followed by an agile mind." Exercise as invaluable base for health and vitality, sports as an exceptional field of experience. The human system, brain functions and memory become more effective, creative, innovative.

With just under 500 muscles the balance of our musculoskeletal system can easily be derailed. Especially in the industrial nations the consequences of an imbalance are





wissen oder die Nichtbeachtung dieser Zusammenhänge zurück.«

Viel zu vielen Menschen sitze die Faust im Nacken, sagt Mühlbauer. »Sie sind nicht im Stande, innezuhalten, sich auf sich selbst zu konzentrieren.« Durch Leistungsdruck, Ablenkung und Unterhaltung ist der Burnout programmiert. Wer es aber schafft, sich einen persönlichen Freiraum zu erarbeiten, für ein paar Momente »nichts sollen müssen und nichts wollen müssen«, der könne noch viel mehr erreichen. Und das sei erlernbar. Mühlbauer spricht von einem »inneren Feuer« und meint die Begeisterung für Themen, die persönlich bewegen, die zwar Kraft kosten, gleichzeitig aber energetisch nähren. Am Ende steht eine innere Harmonie, das Gefühl »sich nichts schuldig zu bleiben«. Und die Fähigkeit, die Aktivität des Tages zu kanalisieren.

enormous: "More than half of all the working population's sick days can be traced back to the ignorance or nonobservance of these causalities."

Far too many people are under constant pressure, says Mühlbauer. "They aren't capable to pause, to concentrate on themselves." With pressure to perform, distraction and entertainment the burnout is programmed. But he manages to make some personal free space for himself, where for some moments he "doesn't have to and doesn't want to", can achieve even more. That is learnable. Mühlbauer speaks of an "inner fire" and means the excitement for subjects that move on a personal level, that take a lot out of you but also feed you energetically. The result is an inner harmony, the feeling that you "don't owe yourself anything". And the capacity to channel the day's activity.

