

aus der Vorlage hervor, dass sich durch die angestrebte Haushaltskonsolidierung und die Reduzierung des Immobilienbestandes Einsparungen bei der Gebäudebewirtschaftung und der Gebäudeunterhaltung ergeben. Durch die Umsetzungen des Paketes wird von einer 10-prozentigen Gebäudeunterhaltungsersparnis ausgegangen. Der Verkaufserlös trägt zur Verbesserung der Liquidität und zur Entschuldung des städtischen Haushaltes bei. Hiermit wird eine Entlastung des Ergebnishaushaltes bei einer Reduzierung zukünftiger Investitionsrisiken und letztlich eine Fokussierung auf den für die Daseinsfürsorge notwendigen Kernbestand erzielt.

Mit einem Kompromissvorschlag endete die Abstimmung



Die Doppelhaushälfte, die verkauft werden soll. Foto: Baumer

sind stark gesunken und die Kosten für Betriebsmittel, Energie, Maschinen und der gesetzliche Mindestlohn seien deutlich gestiegen.

### Bürgerfragestunde

Ein Anwohner der Rastatter Straße berichtet in der Bürgerfragestunde von seiner Beobachtung, dass vermehrt französische Lkw die Ortsdurchfahrt Bodersweier nutzen. Möglicherweise hängt das mit der kostenpflichtigen Umfahrung von Straßburg zusammen und die Fahrzeuge nehmen den billigeren Umweg in Kauf.

Ein weiterer Bürger lobte die rein ehrenamtlich erbrachte Jugendbetreuung im vergangenen Jahr in Bodersweier.

# Muskelkult schützt nicht vor Schmerz

Dr. Arvid Neumann, Pionier der Faszien-Orthopädie, war am Donnerstag zu Gast in der Mediathek Kehl.

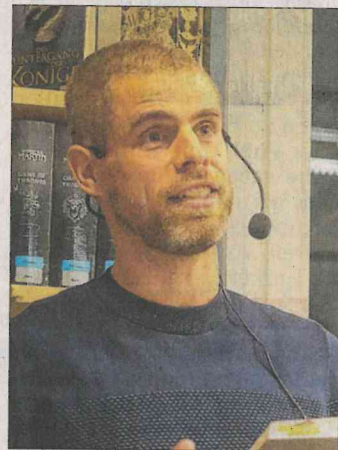
VON SIMONA CIUBOTARU

**Kehl.** Auf Initiative der stellvertretenden Leiterin der Mediathek, Sarah Dinger, die die Veranstaltung auch organisierte hatte, entwickelte sich die Begegnung mit Arvid Neumann zu einem intensiven, erkenntnisreichen Austausch über Gesundheit, Krankheit und Heilung und über die Schwächen unseres Gesundheitssystems.

Der Abend gliederte sich in drei Leseabschnitte aus Neumanns Buch „Die Fitness-Lüge“ und drei thematische Frageblöcke – die Dinger formulierte –, die bewusst offen gehalten wurden und entsprechend tiefgehende Antworten ermöglichten. Im Anschluss entspann sich ein reges Gespräch mit dem Publikum, das deutlich machte, wie groß der Bedarf an neuen Denksätzen in der Medizin ist.

Neumann stellte zwei zentrale Fragen: „Warum schützen Muskeln nicht vor Schmerzen?“ und „Wie können wir die Kraft der Faszie nutzen, um lebenslang schmerzfrei und geschmeidig zu bleiben?“ Seine Antworten fordern gängige Fitness- und Gesundheitsdogmen heraus. Neumann spricht bewusst von der Faszie im Singular: einem Ganzkörperorgan, das den Menschen strukturell, funktionell und emotional zusammenhält.

Sport und Fitness, so Neumann, seien nicht per se gesund. Solange der Mensch mit einer falschen, nicht aufrechten Körperhaltung lebe und trainiere – und nicht mit der Schwerkraft „kooperiere“ – könne selbst intensives Training schaden. Einseitige



Arvid Neumann in der Mediathek. Foto: Simona Ciubotaru

ger Muskelaufbau wirke dann zerstörerisch auf das faszielle System. Förderlich sei hingegen alles, was Freude bereite und Lockerheit, Geschmeidigkeit und natürliche Bewegung unterstütze. Freies Tanzen bezeichnete er als die „gesündeste Form von Fitness“. Yoga nur dann in klassischer Form, „wenn man sie nach indischer Art als Modus vivendi und mit der entsprechenden geistigen Ausrichtung betreibt“.

### Leistungssport kritisiert

Dabei betonte er, dass er Sport nicht ablehne – sondern die unbewusste, unachtsame und übersteigerte Art, wie er oft betrieben wird. Wo Training zu Versteifung, Gelenkverschleiß und Verletzungen führe, verliere es seinen gesundheitsfördernden Charakter. Besonders kritisch äußerte sich Neumann über den Leistungssport: Viele Spitzensportler litten bereits in jungen Jahren unter massiven körper-

lichen Schäden. Paradox und symptomatisch für das System sei es, wenn selbst renommierte Orthopäden künstliche Gelenke hätten und sogar damit werben, anstatt Wege aufzuzeigen, wie OPs vermieden und lebenslange Schmerzfreiheit erreicht werden können.

Zentrales Thema war die Körperhaltung. Ohne ihre Korrektur, so Neumann, sei Schmerz langfristig unausweichlich. Fehlhaltungen führten zu eingeschränkter Atmung, einseitigen Belastungen, chronischen Verspannungen, schlechtem Schlaf und nicht selten auch zu psychischen Problemen wie Depressionen. Erwachsene hätten verlernt, sich so ökonomisch, leicht und spielerisch zu bewegen wie kleine Kinder – mit gravierenden Folgen für das faszielle Gewebe.

Deutlich wurde seine Kritik am bestehenden System. Dieses sei längst kein Gesundheitssystem mehr, sondern vielmehr ein „Krankheitsverwaltungssystem“, sagte er. Das System sei symptomorientiert, arbeite mit schnellen Lösungen und Medikamenten, die kurzfristig wirkten, aber häufig Nebenwirkungen verursachten und die Ursachen unberührt ließen.

Neumann kritisierte auch vermeintlich „unheilbare Krankheiten“ und betonte, dass es in Wirklichkeit nur sehr wenige davon gebe. Die Diagnose Fibromyalgie kommentierte er als eine „erfundene unheilbare Krankheit“. Sie sei aus seiner Sicht häufig weniger eine eigenständige Erkrankung als vielmehr der Name für Symptome, deren Ursachen sich mit gängigen appa-

rativen Untersuchungen nicht feststellen lassen. Statt die Ursachen ganzheitlich zu erforschen, werde den Beschwerden ein Name gegeben, die Diagnose gestellt und Betroffene nicht selten in psychotherapeutische Behandlung verwiesen sowie langfristig mit Schmerzmitteln behandelt.

### Ganzheitliche Medizin

Neumann plädierte für grundlegenden Wandel hin zu einer empathischeren, ganzheitlichen Medizin, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreife und Prävention, Eigenverantwortung und Ursachenbehandlung in den Mittelpunkt stelle. „Diesen Wandel können nur wir alle gemeinsam bewirken“, betonte er.

### ZUR PERSON

#### Dr. Arvid Neumann

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Sportwissenschaftler und Entwickler der Faszien-Orthopädie. Ärztl. Leiter im Gesundheitszentrum Liebscher & Bracht (Bad Homburg), Mannschaftsarzt der U17- und U19-Junioren von RB Leipzig, Dozent in der Physiotherapie-Ausbildung. Privatpraxis-Betreiber für Faszien-Orthopädie, Autor des Buches „Die Fitness-Lüge“ und Host des Podcasts „Natürlich bewegen. In Balance leben.“