

Frank Elstner, Gerd Schnack

Dodatkowe lata

Ćwiczenia na pełną sprawność
ciała i umysłu w każdym wieku



Frank Elstner, prof. Gerd Schnack

Dodatkowe lata

Ćwiczenia na pełną sprawność
ciała i umysłu w każdym wieku



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Sylwia Grodzicka
ILUSTRACJE: © Wolfgang Pfau and Francesco Iorio

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2019
ISBN 978-83-8168-007-3

Tytuł oryginału: Bonusjahre: Durch Bewegung, Meditation und Elastizität in ein erfülltes und
gesundes Leben

Copyright © 2017 by Piper Verlag GmbH, München/Berlin

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak
zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich,
powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy
leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne
podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki
dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Frank Elstner</i>	

ROZDZIAŁ 1

Medytacja nerwu błędnego	17
---------------------------------------	----

Pacjenci ze statku • szpitala „Helgoland” podczas wojny w Wietnamie • Odruch ratujący życie: Uciskanie oczu • Włóczęga: Nerw błędny jest wszędzie • Krok w krok: Układ współczulny oraz układ współczulny • Służą nie tylko do myślenia: nerwy czaszkowe • „ładunek allostatyczny”: Gdy stres nie ma końca • Medytacja: powrót do łona matki • Zasada Stradivariusa: Muzyka i medytacja • Oskar z klasztoru • Uderzyć we właściwy ton: jak działa muzyka • Medytacja dla oczu: one to mają nerwy • Medytacja nerwu błędnego: najlepszy środek antystresowy • I sen staje się prostszy

ROZDZIAŁ 2

Elastyczność: energetyczny drogowskaz dla świata

przyrody i człowieka	73
-----------------------------------	----

• Życie w takcie: rytmiczny oddech • Skutki grzechu zaniedbania: Dlaczego siedzenie wpędza nas w chorobę • Tajemniczy Mr. I. • Rytuał bociana • Eleganckie wejście: „swing Obamy” • Buty na obcasie: Niedoceniane niebezpieczeństwo • Powieży: Chwilowa moda czy źródło uzdrowienia? • Splaw drewna w górach albo: Wnioski Viktora Schaubergera Spirala życia • Gdy brak nam oddechu: Bolesny zespół kompresji • Praktyka: Pierwsza pomoc dla barku oraz górnej połowy ciała • Przy zerwaniu ścięgna prostownika milkną bębny • Nieco praktyki: Dynamiczne rozciąganie z oddechem: Ćwiczenia • Premia spełnionych lat dzięki elastyczności • Nieco praktyki: Sprawdź swoją elastyczność

ROZDZIAŁ 3

Energia czerpana z przysiadu w kucki	131
---	-----

Prawidłowy przysiad w kucki, • „Potęga kucania” przeciw bólom pleców • „Rodeo pleców” jako rytuał antystresowy • Kobięca przypadłość: Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego • Kilka słów na temat prawidłowego wypróżniania: Przysiad w kucki a wizyta w toalecie • Historia sedesu • W jaki sposób pasta do zębów wychodzi z tubki? • Przewlekłe zaparcia i ich skutki • Gdy lekarz na ostrym dyżurze musi iść do toalety • Przysiad w kucki a ciąża i poród

ROZDZIAŁ 4

Jogging powięzi: Bieganie z turbonapędem efektu katapulty..... 167

Strzał ostrzegawczy: O tym jak Frank Elstner zaczął biegać • Na jedwabnych niciach: Wypadek Günтера Trauba • Moderator jako pełnomocnik do spraw popularnego sportu • Jogging to żadna frajda czyli: Biegają nie ci, co powinni • Opadanie na pięty: odpalamy efekt katapulty • Spiralny jogging • Idealna sekwencja wykonywanych ruchów • W trybie turbo: Kilka wariantów dla zaawansowanych • Skoki na skakance trenują powięzi • Po programie obowiązkowym, czas na program dowolny: Ćwiczenia poprawiające wytrzymałość oraz koordynację • Rowerek dla powięzi w domu • Cudowna lekkość bytu: Skoki na trampolinie • W rytmie: Taneczny jogging • Na zakończenie: Daj upust radości

ROZDZIAŁ 5

W formie dzięki dobrej wytrzymałości: Trenujemy serce

i układ krążenia..... 211

Życie z pulsometrem? • Odpowiednia prędkość: „Trening martwej przestrzeni”
• W podróży z maską nurkową • W wodzie: Wodny jogging z maską nurkową
• Ćwiczenia dla początkujących • Co dzieje się, gdy nie robimy zupełnie nic? • Serca z Framingham • Spadek po Theodorze Rooseveltcie • Szybkie serce, wolne serce
• Co powinieneś wziąć sobie do serca

ROZDZIAŁ 6

Do tego się przyzwyczajaj: Siła rytuałów..... 227

Reguła Hebba • Rytuał, który do mnie pasuje • Cały dzień bez stresu: Plan na 24 godziny • Rytuał siły energii • Rytuał wiszącego mostu • Lepsze niż jakakolwiek dieta: Powolne przeżuwanie zamiast łapczywego połykania • Rytuał płetwonogów
• Przyjemność nocnego spoczynku: Nerw błędny jako środek nasenny

Postowie 243

Dodatek..... 254

Podziękowanie

O Autorach 255

Przedmowa

Moje biuro znajduje się w samym centrum Baden-Baden w zabytkowym budynku, który wyróżnia się wysokimi sufitami. Jednak o ile takie typowe dla starego budownictwa wysokie sufity są bardzo ładne, powodują jednocześnie, że każdy, kto chce wejść do mojego znajdującego się na drugim piętrze biura, musi wcześniej pokonać wiele schodów. Nie, w budynku nie ma żadnej windy. Trzeba korzystać ze schodów.

Wspomniana klatka schodowa dostarczyła mi wielu ciekawych obserwacji: gdy nadchodzą goście, mogę już z góry przekonać się, jak mniej więcej będzie wyglądała zaplanowana rozmowa. Niektórzy koledzy są dynamiczni i w biegu pokonują dwa, trzy schodki naraz – ludzie ci wpadają do mojego pokoju, wymachują mi przed nosem biznesplanami i rzucają wieloma pomysłami, a w myślach są już na następnym spotkaniu; najczęściej rozmowa z takimi ludźmi trwa krótko. Ale są też powolni, którzy tak czy owak przychodzą spóźnieni i mimo to wspinają się powoli, krok po kroku, do góry. Po drodze przyglądają się dokładnie każdemu schodkowi, a przy okazji podziwiają jeszcze ze spokojem wiszące na klatce schodowej obrazy. Od razu wiem, że wizyta tych ludzi trochę potrwa... Wreszcie są jeszcze ci niewytrenowani, czyli tacy, którzy na początku rozglądają się zagubieni po klatce schodowej w nadziei, że być może gdzieś znajduje się jednak jakaś winda. Rozczarowani podejmują wyzwanie ekspedycji na górę i nie-

chętnie zaczynają wspinać się po schodach. Od czasu do czasu zatrzymują się zdyszani i rzucają badawcze spojrzenie ku górze: jak długo potrwa jeszcze ta cała tortura? Dla nich każdy schodek jest wyzwaniem, a każdemu kolejnemu krokowi towarzyszy nasilające się stopniowo dyszenie – od razu wiem, że również i ta rozmowa się przeciągnie. Mój rozmówca musi przecież najpierw uspokoić swój puls... Wyjątki jedynie potwierdzają tę regułę.

Jednak pewien gość, który odwiedził mnie latem 2016 roku, wywarł na mnie silne wrażenie, ponieważ poruszał się po schodach wykonując jedyne w swoim rodzaju zwroty. Niekiedy miałem wrażenie, że pomylił krok, a co najmniej raz przestraszyłem się, że w ogromnej klatce schodowej może stracić najpierw rytm i orientację, a potem równowagę. Przyznaję, że na ten widok nie umiałem i nie chciałem ukryć uśmiechu. Jednocześnie ogarnął mnie jednak niepokój, ponieważ akurat z tym mężczyzną chciałem napisać książkę o sprawności fizycznej. „No tak, pomyślałem, będzie się działo”.

Mężczyzna, który odwiedził mnie tamtego letniego dnia, był lekarzem specjalizującym się w profilaktyce oraz medycynie sportowej i nazywał się profesor Gerd Schnack. Dotychczas opowiedział mi o wielu swoich spostrzeżeniach oraz ćwiczeniach. Przybliżył mi też zalety ruchów zgodnych z naturą w odróżnieniu od tych, które są niezgodne z naturą, i z pasją podzielił się ze mną wiedzą o odprężającym przysiadzie w kucki, a także wprowadził mnie w arkana joggingu powięzi. Sam wypróbowałem większość z jego rad. Wiele z nich faktycznie bardzo szybko zadziałało. Na niektóre efekty musiałem poczekać nieco dłużej, natomiast przy niektórych ćwiczeniach do dzisiaj nie jest dokładnie tak jak się tego spodziewałem. Jednak w końcu i to się zmieni; najważniejsze, aby znajdować się w ruchu (w międzyczasie spróbowałem nawet zastosować teorię Hebba przy tresowaniu mojego psa. Muszę przyznać, że pierwsze

wyniki były naprawdę zachęcające...). Gdy mówimy o „premiu lat”, to razem z moim współautorem Gerdem Schnackiem mamy na myśli spełnione lata życia: są to te dodatkowe lata, które możemy przeżyć, jeżeli zasłużymy sobie na premię. Wszyscy wiemy i wystarczająco często słyszeliśmy, co musimy uczynić dla osiągnięcia tej premii: musimy jeść, najlepiej zdrowo, musimy się ruszać, najlepiej codziennie, musimy ograniczyć, a najlepiej pozbyć się zupełnie nabytych przyzwyczajęń. Jak stwierdził kiedyś pewien aktor, Martin Held: „Chociaż nikt tego nie chce, każdy będzie w końcu stary”. I miał rację. Wydaje mi się, że aktorzy zmagają się ze starzeniem o wiele ciężiej niż większość innych ludzi. Z jednej strony, że chcą wciąż dostawać nowe role, z drugiej zaś, ponieważ permanentnie odgrywają ludzi, którzy znajdują się na różnych etapach życia. Może się zdarzyć, że taki aktor w najnowszym odcinku serialu *Tatort* gra brutalnego szefa klanu, a w innym programie, zrealizowanym w klimacie lat 50., wciela się w rolę niezdarne go, młodego kochanka. Takie podwójne życie z pewnością wywołuje szczególnie rodzaj schizofrenii.

O tym, że „Starzenie się nie jest dla tchórzy”, wiedział już Christoph Wilhelm Hufeland, lekarz domowy Goethego, który miał też pod swoją pieczęć wiele innych sław, takich jak Fryderyk Schiller czy Johann Gottfried Herder. Jeżeli ten cytat kojarzy ci się z kimś innym, wówczas jest mi niezwykle miło, ponieważ w takim razie prawdopodobnie masz na myśli mojego przyjaciela, Joachima „Blacky” Fuchsbergera, który obchodził się ze swoją starością w sposób godny podziwu i nie miał nic wspólnego z tchórzem.

Bądźmy szczerzy: każdy, kto ma już na karku 50, 60 lub – jak my – 70 czy wręcz 80 lat – z pewnością wie, czym jest złe samopoczucie. Na starość rzadko kto jest wolny od różnych przypadłości. A jednak możemy coś z tym zrobić: możemy stworzyć dla siebie korzystne przesłanki i wykorzystać własne możliwości,

czym zwiększymy nasze szanse na premię. Wprawdzie nie jesteśmy w stanie wyeliminować wszystkich rodzajów ryzyka (jeżeli w niewłaściwym momencie znajdziemy się w pobliżu spadającej z dachu cegły, nie pomoże nam nawet najlepsza sprawność fizyczna), jednak na szczęście coś takiego zdarza się niezbyt często: dane statystyczne dowodzą, iż kobieta, która ma dzisiaj 65 lat, swobodnie dożyje osiemdziesiątego piątego roku życia. Jednocześnie dzisiejsi sześćdziesięciopięciolatkowie powinni postarać się, aby zaoszczędzić możliwie jak najwięcej pieniędzy, aby móc hucznie obchodzić swoje osiemdziesiąte urodziny.

Naturalnie nie ma na to żadnej gwarancji, nikt za nic na świecie nie może zagwarantować nam beztrudnej i zdrowej starości. Jednak jeżeli posłuchasz rad Gerda Schnacka, niewykluczone, iż uda ci się pozbyć niektórych mniejszych lub większych dolegliwości, a być może niektóre problemy w ogóle się u ciebie nie pojawią. Bardzo byśmy się z tego ucieszyli, przecież między innymi właśnie dlatego napisaliśmy tę książkę. Dzięki swojej niewyczerpanej wiedzy Gerd Schnack może wytłumaczyć nam wiele procesów, jakie mają miejsce w naszym organizmie, oraz w zrozumiałym sposób wyjaśnić wpływ tych procesów na naszą sprawność fizyczną, a także dokładnie wytłumaczyć, co możemy zrobić, aby pozbyć się codziennych dolegliwości. W porównaniu z wieloma orędownikami sprawności fizycznej, mój współautor ma jedną ogromną zaletę: nie jest żadnym teoretykiem. To człowiek, który żyje zgodnie z głoszonymi przez siebie zasadami, nawet jeżeli osobiście muszą przyznać, że niekiedy wygląda przy tym kuriozalnie (tak między nami: nawet dzisiaj, gdy tylko nikt nie widzi, ja też skaczę po schodach...).

Gerd Schnack ma już ponad osiemdziesiąt pięć lat, jednak z powodzeniem można by go uznać za sześćdziesięciolatka. Po raz pierwszy wziął udział w moim programie *Menschen der Woche* piątego maja 2007 roku.

Temat wieczoru: „Schudnij, nic nie robiąc!”. Świetny temat. Świetny gość. Okazją do zaproszenia Schnacka do mojego programu była informacja, iż pewne badanie wykazało, że Niemcy zbyt mało się ruszają i za dużo jedzą. W niespełna dziesięć lat później ukazały się wyniki kolejnego badania, w którym uczeni doszli do przerażającego wniosku, że w tym temacie absolutnie nic się nie zmieniło, wręcz przeciwnie: Niemcy ruszają się jeszcze mniej niż dawniej. Osiemdziesiąt procent respondentów nie wykonuje żadnej pracy, która wymaga intensywnego wysiłku fizycznego, a trzydzieści dwa procent w swoim czasie wolnym nie podejmuje jakiegokolwiek aktywności fizycznej (raport DKV „Jak zdrowi są Niemcy?”). Wniosek, jaki wypływał z badania był następujący: Ponad połowa Niemców za mało się rusza. I to pomimo tego, że myśleliśmy, iż z czasem wszyscy dowiedzieli się już, jak ważna jest dla nas aktywność fizyczna (nawiasem mówiąc: mężczyźni i kobiety są jednakowo niemrawi, w tym przypadku płeć nie robi żadnej różnicy).

Jednak w naszej książce nie chodzi tylko o zdrowie i sprawność fizyczną. Nie chcieliśmy przedstawić w niej po prostu kilku ćwiczeń, lecz poświęciliśmy w niej sporo miejsca ich podstawom teoretycznym. Gdy wiemy, jakie działanie i dlaczego wywiera na nas dane ćwiczenie, być może staniemy się przez to bardziej zmotywowani do podejmowania rozsądnej formy wysiłku, niż gdyby miało to miejsce w przypadku zwykłego mechanicznego naśladowania kolejnych ruchów. Książka, którą napisaliśmy, nie jest żadnym medycznym podręcznikiem, lecz zbiorem naszych osobistych porad, które przejęliśmy od najlepszego z możliwych mistrza, czyli samej natury. Jak do tego doszło? Być może wyjaśni to kilka krótkich zdań na nasz temat. Przyszedłem na świat 19 kwietnia 1942 roku. Jednak ujrzałem go z dość ograniczonej perspektywy, ponieważ od urodzenia miałem tylko jedno zdrowe oko. Od samego początku wpłynęło to na moje widzenie prze-

strzenne. Jednak z czasem, gdy dwa razy z rzędu próbujemy wyważać otwarte drzwi, za trzecim razem zaczynamy już bardziej uważać. Moim największym wrogiem w czasach młodości były skrzynki na listy, które wszędzie wisiały dość nisko. Tych z prawej strony nie zauważałem prawie nigdy i to im zawdzięczam dość często podbite oko. Jednak w końcu, jak każdy, nauczyłem się prawidłowego szacowania odległości, dzięki czemu zaczęło wystarczać mi tylko jedno oko. Tym, co zatrzymało mnie na drodze do zrobienia kariery w sporcie, była moja matka. Jako artystka o bogatej wyobraźni dla każdej dyscypliny sportowej, nawet takiej, która nie leżała w kręgu moich zainteresowań, malowała w swojej głowie najbardziej przerażające scenariusze. A co jeżeli jakiś narciarz przez przypadek staranuje twarz jej syna lub piłka do gry w siatkówkę czy futbolówka z impetem grzmotnie go w zdrowe oko? Co mogłoby się stać, gdyby eksplodowała jakaś piłka lekarska? Obawiała się, że uprawianie sportu będzie kosztowało mnie moje jedno jedyne sprawne oko.

Z tak strachliwą matką nie mogłem stać się naturalnie ani sportowym asem, ani osiągnąć prawdziwej sprawności fizycznej. Koledzy z klasy zauważali moją chorobę zwłaszcza na lekcjach wuefu. Podczas kompletowania składu drużyny nigdy nie powoływano mnie jako pierwszego. Wprost przeciwnie, często drużyna traktowała mnie jako karę, którą musiała ponieść. Cóż, dosyć tego narzekania. Niemniej jednak, pomimo mojego ograniczonego pola widzenia, zostałem niezłym graczem w ping-ponga – co być może wynikało również stąd, iż żaden z przeciwników nie potrafił odczytać z mojego spojrzenia, w jakim kierunku właściwie celowałem. Za to, że nie zostałem mistrzem olimpijskim, winę ponosi wyłącznie moja matka. Jednocześnie to również dzięki niej zrobiłem zupełnie inną karierę, w dziedzinie, która lepiej odpowiadała moim zainteresowaniom oraz skłonnościom.

Zostałem spikerem radiowym, moderatorem i dziennikarzem. Wszystko zaczęło się od pracy dla SWF w Baden-Baden: do swojej audycji radiowej zatytułowanej *Bambi* nadawca poszukiwał dziecka, które mówiłoby literackim językiem niemieckim. Matka zgłosiła moją kandydaturę, ja odegrałem na castingu sarenkę i natychmiast zorientowałem się, że oto odnalazłem mój świat. Następnie wziąłem udział w wielu audycjach dla dzieci, kontynuując przy tym naukę w szkole. Wkrótce otrzymałem ofertę z Radia Luxemburg, gdzie spędziłem następnych osiemnaście lat. Pobyt w małym, a jednocześnie pełnym życia i międzynarodowym sąsiednim kraju, był dla mnie fascynujący oraz bardzo owocny.

Nigdy nie udzielałem się zbyt w życiu politycznym, również dlatego, że jako dziecko musiałem bardzo często się przeprowadzać: urodziłem się w Linzu, zostałem ochrzczony w Wiedniu, po czym wyjechałem do Berlina, tam też poszedłem do pierwszej klasy, potem kolejna szkoła – w Kolonii, dalej Rastatt i Baden-Baden... Nic dziwnego, że przy tym całym krążeniu tam i z powrotem nie interesowałem się za bardzo polityką, a w szkole byłem raczej przeciętnym uczniem.

Pomimo to później zarządzałem jedną z najpopularniejszych w Europie stacji radiowych, czyli Radiem Luksemburg, gdzie stworzyłem kompetentny zespół redakcji informacyjnej. Jednym z powodów, dla których poświęciłem się temu zadaniu z ogromnym zaangażowaniem, była oddalona o około 10 000 kilometrów krwawa konfrontacja sił, czyli wojna w Wietnamie.

Wojna ta w dramatyczny sposób zmieniła również życie Gerda Schnacka. Mój współautor walczył podczas niej z potwornymi skutkami działań wojennych, służąc jednak nie jako żołnierz, lecz lekarz na „białym statku nadziei”, jak Wietnamczycy nazywali niemiecki statek szpital, który w latach 1966–1972 stacjonował u wybrzeży ich kraju. Niemcy nie chcieli brać udziału w wojnie

jako sprzymierzeniec USA i niesli w niej wyłącznie pomoc humanitarną. Wykorzystywali w tym celu pancernik „Helgoland”, który krążył tam i z powrotem między Cuxhaven a Helgolandem, a który został zastąpiony później przez krążownik „Bunte Kuh”. W roku 1966 statek został przejęty przez Niemiecki Czerwony Krzyż, który przebudował go na pływający szpital. Jak dotąd była to największa akcja humanitarna, jaką Niemcy przeprowadziły na jakimkolwiek obszarze działań wojennych. Jako szef oddziału chirurgicznego, Gerd Schnack spędził na pokładzie statku całe dwa lata. W Da Nang, dużym mieście na terenie dawnego Wietnamu Południowego, lekarze zajmowali się przeważnie cywilnymi ofiarami wojny: ludźmi zranionymi przez miny, granaty oraz bomby z napalmem. Często byli to ludzie bardzo ciężko ranni, a wśród nich nierzadko małe dzieci z poparzoną skórą i zmasakrowanymi buziami. Na huśtającym się statku zoperowano łącznie 11 000 osób, a lekarze pracowali aż do całkowitego wyczerpania. Nawet jeżeli nie udało się im uratować wszystkich rannych, „Helgoland” oraz jego lekarze, pielęgniarki oraz opiekunowie okazał się najlepszą kliniką w Indochinach. Psychiczne obciążenie służb medycznych było ogromne, codzienny kontakt z często w przerażający sposób okaleczonymi ciałami dawał się wszystkim we znaki. Symbolem tamtej wojny stało się zdjęcie małej dziewczynki, Kim Phuc, która biegła zupełnie naga i płakała. Chwilę wcześniej trafiła ją bomba z napalmem. W 2002 roku Kim Phuc była gościem w moim programie *Menschen der Woche*. Zapytałem ją, jak się wtedy czuła, gdy biegnąc w strachu o własne życie, została przy tym przez kogoś obcego sfotografowana. Kim Phuc odpowiedziała mi, że fotograf Nick Ut natychmiast zabrał ją do szpitala i że zawdzięcza temu człowiekowi życie.

Podczas wojny w Wietnamie zginęło od dwóch do czterech milionów Wietnamczyków. Ludność cywilna stanowiła 75 pro-

cent wszystkich ofiar. Podczas swojej codziennej pracy na statku szpitalu, Gerd Schnack, pochłonięty walką o życie każdego człowieka, często zadawał sobie pytanie: jak to możliwe, że przez tak długi czas temu małemu krajowi udawało się stawiać opór tak przeważającej sile przeciwnika? Przecież północnowietnamskie oddziały ulegały siłom amerykańskim pod wszystkimi względami. Jaki był przepis na sukces partyzantów? Do tego pytania wrócimy nieco później.

Po zakończeniu służby na „białym statku nadziei” Gerd Schnack powrócił do Niemiec. Droga życiowa przywiodła go do Hamburga, gdzie kontynuował studia w zakresie chirurgii ręki. W tamtym okresie z żalem doszedł do wniosku, że jako lekarz często przychodził z pomocą zbyt późno; nierzadko operowani przez niego pacjenci przegrywali wyścig z chorobą i, o ile w ogóle, udawało im się wyzdrowieć jedynie z najwyższym trudem. Gerd Schnack dostrzegł w tym miejscu sposób, w jaki mogłby ludziom skuteczniej pomóc: profilaktykę. Schnack opracował swoją metodę przede wszystkim z myślą o pewnej grupie zawodowej, u której schorzenia związane z napięciem i zużyciem mięśni, ścięgien oraz stawów są na porządku dziennym: chodzi tutaj o zawodowych muzyków.

Dni robocze muzyków uczestniczących w programach telewizyjnych naznaczone są długim czekaniem, próbami ustawienia świateł, sprawdzaniem akustyki. Często całymi godzinami po prostu siedzą w garderobie. Innego losu doświadczają natomiast członkowie małych i dużych orkiestr, którzy nierzadko ćwiczą przez wiele godzin z rzędu. Dwie trzecie muzyków cierpi z tego powodu na typową chorobę zawodową muzyków orkiestrowych. Chodzi tutaj nie tylko o uszkodzenia słuchu (choć w miejscu pomiędzy sekcją instrumentów perkusyjnych a sekcją dętą poziom emisji akustycznej jest z pewnością nie mniejszy

niż w bezpośrednim sąsiedztwie startującego Jumbo Jeta), lecz również o skrajnie nienaturalną pozycję, którą wymuszają na nich instrumenty muzyczne. Problem ten jest szczególnie dobrze znany skrzypkom, którzy prawie zawsze cierpią z powodu nadmiernego napięcia mięśni oraz bólu stawów. Gerd Schnack dość wcześnie zauważył, że w takich przypadkach nie wystarczy wdrożenie nawet najbardziej obszernego programu poprawiającego sprawność fizyczną. Efektywna pomoc wymaga sięgnięcia do mechaniki ludzkiego ciała – co wyjaśnia też, dlaczego z pokorą powinniśmy zastosować się do praw natury. Jednak wymaga to od nas przede wszystkim zrozumienia tych praw oraz zasad. Pisząc „my” mam tutaj na myśli nie ekspertów czy naukowców, lecz ciebie i mnie. Jest to również jeden z powodów, dlaczego razem z Gerdem Schnackiem chciałem napisać tę książkę. Pragnąłem dowiedzieć się, co sprawia, że świat jest jedną całością. A przede wszystkim, w jaki sposób wiedza może do pewnego stopnia pomóc ci zachować sprawność nawet w podeszłym wieku. Goethe napisał już dwieście lat temu: „Tak zwane zdrowie może istnieć wyłącznie w stanie równowagi przeciwstawnych sił, tak samo jak podnoszenie ma miejsce dzięki dominacji jednej siły nad drugą”. Zdrowie znaczy o wiele więcej niż to, że nie czujemy się chorzy, nie odczuwamy żadnych bólów pleców i cieszymy się sprawnym trawieniem. Jest to stan, w którym możemy aktywnie cieszyć się i kształtować nasze życie. A któż z nas by tego nie chciał?

Frank Elstner

Frank Elstner

ROZDZIAŁ 1

Medytacja nerwu błędnego



- ⊙ **Frank Elstner** Wszystko musi znajdować się w stanie równowagi. Aby samemu móc wprowadzić się w taki stan, musimy znaleźć odpowiedni stosunek między napięciem a odprężeniem. Dla osiągnięcia odprężenia najlepiej nadaje się medytacja. Profesor Schnack po raz pierwszy zetknął się z tym zagadnieniem w Wietnamie.

Zgodnie z tym, co mi pan opowiedział, od tamtej pory temat tego sposobu osiągnięcia wewnętrznej równowagi nie opuścił już nigdy. Dlaczego?

- ⊙ **Profesor Gerd Schnack** Ponieważ z całą pewnością to medytacja przyczyniła się w dużym stopniu do tego, że tamci udręczeni wojną, przemocą oraz głodem ludzie pozostawali niesamowicie opanowani nawet w najtrudniejszych okolicznościach. Nie potrafię zapomnieć tamtej dużej tolerancji na ból, którą mogłem zaobserwować nawet u dzieci. Do dzisiaj mam przed oczami dwóch spokojnych i zrelaksowanych chłopców, którzy siedzieli w naszej poczekalni. Badanie rentgenowskie wykazało u nich liczne zranienia odłamkami w całej jamie brzusznej, co musiało sprawiać im niewyobrażalny ból. Tymczasem tamte dzieci znosiły swoje cierpienie bez mrugnienia okiem... Widzę też pewną młodą kobietę z licznymi pęknięciami górnego i dolnego odcinka kończyny

dolnej. Pacjentka znajdowała się w stanie tak silnego szoku, że pielęgniarkom ledwo udawało się utrzymać ją w miejscu. Tamta kobieta nie miała pojęcia, co się z nią dzieje. Z powodu licznych złamań oraz wspomnianego szoku nie operowaliśmy jej natychmiast, lecz chcieliśmy najpierw przy pomocy specjalnego zabiegu ustabilizować jej ramiona i nogi. Polegało to na przymocowaniu ciężarków, które mają unieruchomić problematyczne części ciała. Wkrótce potem pilnie wezwano mnie na oddział intensywnej terapii, gdzie ujrzałem ją, jak czołga się w moim kierunku po podłodze. Kobieta ciągnęła za sobą wszystkie przymocowane przez pielęgniarki obciążniki. Zoperowałem u niej trzy rozległe złamania jednocześnie. Jednak po operacji kobieta nadal znajdowała się w stanie szoku. Ciągle zrywała z siebie bandaże, przez co w jednej nodze natychmiast doszło do ciężkiej infekcji – nogę tę musiałem później amputować.

- ⊙ F.E: Nie brzmi to jak historia o sukcesie...
- ⊙ G.S: A jednak! Gdy stan szoku wreszcie minął, tamta kobieta stała się uosobieniem spokoju. Wszystkie jej rany całkowicie się zagoiły i to bez żadnych komplikacji. Wkrótce mogła samodzielnie wstawać z łóżka i była jedną z naszych najmilszych oraz najbardziej przyjaznych pacjentek. Zapisała się sercach wszystkich naszych pielęgniarek. Domyślam się, że na „Helgolandzie” wszyscy byliśmy wystawieni na ogromne fizyczne i wręcz skrajne psychiczne obciążenia. Dookoła panowała wojna, w każdej chwili można było samemu dostać kulka. Do tego wszystkiego długa kolejka półmartwych ofiar wojennych, wiele ciężko rannych dzieci, a to wszystko na jednym wąskim statku, na którym bez wątpienia ciągle mniej lub bardziej trzęsło.

- ⊙ F.E: Jak dobrze był wyposażony statek „Helgoland”?
- ⊙ G.S: Bardzo dobrze. Poza tym nawiązaliśmy współpracę z amerykańskimi statkami szpitalami, „Repose” oraz „Sanctuary”. Kooperowaliśmy z ich chirurgami plastycznymi, neurochirurgami i tak dalej, ponieważ wszystkie statki armii amerykańskiej dysponowały oddelegowanymi specjalistami oraz bardzo nowoczesnym sprzętem.
- ⊙ F.E: Ranni w wojnie na Ukrainie, w Syrii, w Afganistanie lub innych rejonach z pewnością ucieszyliby się, gdyby mieli do dyspozycji podobny szpital. Jednak z drugiej strony w takich miejscach muszą panować częściowo nieludzkie warunki.
- ⊙ G.S: Zwłaszcza gdy do takiego szpitala zostanie przywiezionych trzydziestu ciężko rannych naraz, czego wielokrotnie doświadczyłem na statku „Helgoland”. Naprawdę operowaliśmy dniami i nocą, pracowaliśmy bez przerwy, co, mówiąc szczerze, naturalnie pozostawiło na mnie pewne ślady. Po upływie jednego roku nie czułem już zapachu świeżej krwi rannej osoby. Ktoś musiał mnie zastąpić. Następnie przez pewien czas pracowałem jako chirurg na ostrym oddziale w portowym szpitalu w Hamburgu. Jednak tak naprawdę los umęczonych wojną mieszkańców Południowej Azji nigdy nie przestał mnie prześladować, dlatego niebawem ponownie wróciłem do Wietnamu, gdzie spędziłem kolejny rok. Jako szef oddziału chirurgicznego na statku „Helgoland” pracowałem łącznie dwa lata.

Pod wpływem tych wszystkich wstrząsających wydarzeń, jakie miały miejsce w Wietnamie, na początku lat siedemdziesiątych wziąłem udział w realizowanym przez bawar-

ską telewizję programie o medytacji. Miałem tam okazję przeprowadzić dyskusję z sinologiem, profesorem Paulem Ulrichem Unschuldem. Od tamtej pory temat medytacji nie opuścił mnie już nigdy, zgromadziłem na ten temat wszelkie możliwe informacje i przeczytałem wszystko, co mogłem tylko o tym znaleźć. Niektóre materiały – na przykład pewien opublikowany w *Medical Tribune* artykuł o wypadku w Rocky Mountains – zainspirowały mnie do wyciągnięcia nowych wniosków. Oto co wydarzyło się w Rocky Mountains:

Pewien amerykański lekarz znajduje w wysokich górach leżącego na ziemi alpinistę. Serce mężczyzny uderza 200 razy na minutę, a nieznajomy skarży się na bóle w piersiach, „napadową tachykardię”, czyli częstokurcz serca. Mój kolega po fachu nie ma pod ręką żadnych środków medycznych, jednak wtedy przypomina sobie o tak zwanym odruchu oczno-sercowym, który pojawia się wtedy, gdy uciskamy gałki oczne lub naprężamy mięśnie oka. Reakcja ta, podobnie jak w przypadku każdego innego odruchu, nie podlega naszej woli. Co się wtedy dzieje: częstość pracy serca wyraźnie spada, podobnie jak ciśnienie krwi. Nasz lekarz testuje zatem działanie wspomnianego odruchu u alpinisty: przez kilka minut lekko uciska mu oczy. I rzeczywiście – po krótkim czasie puls nieznajomego spada o połowę do poziomu stu uderzeń na minutę, ból serca słabnie, a mężczyzna może bez niczyjej pomocy zejść z powrotem do doliny. Jakiś czas później opowiedziałem tę historię pewnej anestezjolożce z Berlina. Kobieta odpowiedziała mi, że spotkała się już z podobnymi sytuacjami wielokrotnie, ponieważ gdy okulisci operują pacjentów i nieustannie wywierają dłońmi ucisk na ich oczy, ona musi skrajnie uważać na możliwość spadku ciśnienia krwi u pacjenta, które podnosi wtedy przy pomocy mocnego zastrzyku.

-
- ⊙ F.E: I jaki wniosek wyciągnął pan na podstawie tej historii?

 - ⊙ G.S: Pomyślałem sobie, że odruch, który podczas operacji oczu stanowi właściwie niepożądaną komplikację, jest tym, czego pilnie potrzebujemy w codziennych sytuacjach stresowych. Dostrzegłem w nim prostą możliwość odzyskania spokoju. W uproszczeniu: uciskanie oczu wysyła wegetatywnemu układowi nerwowemu sygnał do spowolnienia rytmu pracy serca, co sprawia, że bóle serca ustępują. Wegetatywny układ nerwowy steruje całkiem sporą ilością ważnych życiowych funkcji – rytmem pracy serca, ciśnieniem krwi, trawieniem, metabolizmem, a nawet układem odpornościowym, oprócz tego weryfikuje, czy nasze narządy funkcjonują prawidłowo; jednym słowem – wpływa na czynności, na które w zasadzie nie możemy wpływać przy pomocy własnej woli. Dlatego ten rodzaj układu nerwowego nazywamy „autonomicznym”, co można przetłumaczyć jako: „niepodlegającym naszej woli”, czyli mimowolnym.

 - ⊙ F.E: Jak mamy to sobie konkretnie wyobrazić?

 - ⊙ G.S: Weźmy taki oto przykład. Budzi się pan rano i chce pan wstać z łóżka. Naturalnie w tej fazie mobilizacji z jednej strony pański układ nerwowy z czołowego płatu mózgu wysyła odpowiednie impulsy do działania. Część z nich ma charakter niekontrolowany, a część działa przy uwzględnieniu wegetatywnego układu nerwowego z układem współczulnym jako nerwem przewodzącym wspomniane bodźce, który uruchamia funkcjonowanie ważnych narządów, zwiększa tempo pracy serca do koniecznego poziomu, podnosi ciśnienie krwi, intensyfikuje oddychanie i napina wszystkie mięśnie. Jednak

równocześnie wyłącza te funkcje, które nie są potrzebne dla mającego nastąpić zwiększenia wydajności organizmu, czyli pracę żołądka i jelit, wątroby, trzustki, nerek oraz całego układu moczowo-płciowego.

Impulsy te są przewodzone między innymi przez dwie wiązki nerwów – jedną z nich nazywamy układem współczulnym, drugą zaś - układem przywspółczulnym. Byłoby naprawdę wspaniale, gdybyśmy przy pomocy e-maili, które wysyłamy tymi dwiema wiązkami nerwów do naszego ciała tam i z powrotem, byli w stanie wywierać wpływ na nasze ciało w jakiś sposób.

Z tego względu przyjrzyjmy się teraz dokładniej układowi przywspółczulnemu. Układ przywspółczulny reguluje te raczej spokojne czynności naszego ciała, podczas gdy układ współczulny chętnie sieje panikę, każe naszemu sercu walić jak opętane i odpowiada przeważnie za to, że człowiek zaczyna uciekać i przestaje się nad wszystkim tak bardzo zastanawiać.

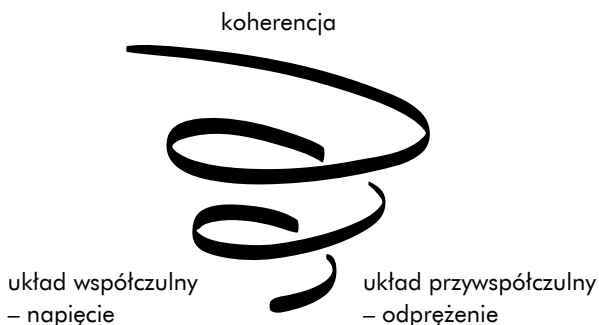
Najważniejszym nerwem układu przywspółczulnego jest tak zwany nerw błędny, czyli X nerw czaszkowy. Jest to zarazem największy spośród wszystkich nerwów układu przywspółczulnego. Nerw błędny kontroluje 75 procent całego układu przywspółczulnego. Wychodzi z pnia mózgu, czyli z obszaru, jaki znajduje się między szpikiem kostnym a mózgiem i niby „błądzi” po całym naszym ciele, stąd też jego nazwa. W języku łacińskim słowo nerw błędny oznacza „wędrujący”.

- ⦿ F.E: Tyle że w naszej książce chcemy zająć się sposobem, w jaki nasi czytelnicy mogą sprawić, że przeżyją kilka dodatkowych zdrowych lat. W jakim stopniu pomoże im w tym wiedza o układzie współczulnym oraz układzie przywspółczulnym?

- ⊙ G.S: Uzyskaniu kilku lat premii sprzyja jednakowy stopień zaangażowania układu współczulnego oraz układu przywspółczulnego, co oznacza, że między nimi ma panować swego rodzaju równouprawnienie. Jednak nasz styl życia, jego szybkość, gwałtowna dominacja techniki, jednostronny rodzaj ruchu – wszystkie te rzeczy aktywują wyłącznie współczulny układ nerwowy, czyli tę część układu nerwowego, która wprawia nas w stan pobudzenia i zdenerwowania.

Jednocześnie układ przywspółczulny pozostaje zupełnie beczynny. A jeżeli powiem panu teraz, że układ przywspółczulny określa się również jako nerw spokoju, wówczas będzie mógł pan sam odpowiedzieć sobie na pytanie, czy nasz traktowany skrajnie po macoszemu nerw spokoju może prawidłowo spełniać swoją funkcję.

- ⊙ F.E:...Raczej nie?!



Możemy być zdrowi wyłącznie w warunkach równowagi między układem współczulnym a układem przywspółczulnym.

-
- ⊙ G.S: Zgadza się. Z punktu widzenia psychologii choroby uwarunkowane stresem, na które cierpi taki wielu ludzi, wynikają z przeważającej nierównowagi pomiędzy układem współczulnym a układem przywspółczulnym.

 - ⊙ F.E: Za co odpowiadają oba te układy? Który zajmuje się czym?

 - ⊙ G.S: Już mówię:
 - Serce: układ współczulny zwiększa pojemność minutową serca, przyspiesza pracę serca, zwiększa kurczliwość oraz nasila stan pobudzenia. Układ przywspółczulny zmniejsza pojemność minutową serca, zwalnia pracę serca, redukuje kurczliwość oraz osłabia stan pobudzenia.
 - Oddychanie: układ współczulny rozszerza oskrzela, układ przywspółczulny zwęża oskrzela.
 - Całkowita przemiana materii: układ współczulny zwiększa poziom całkowitej przemiany materii, układ przywspółczulny zmniejsza poziom całkowitej przemiany materii.
 - Żołądek i jelita: układ współczulny hamuje pracę tych narządów, układ przywspółczulny wspiera pracę żołądka i jelit.
 - Trzustka: układ współczulny hamuje funkcje wydzielnicze trzustki, czyli sekrecję ważnych substancji, układ przywspółczulny nasila funkcje wydzielnicze tego narządu.
 - Gruczoły potowe: układ współczulny odpowiada za zimny, lepki pot, układ przywspółczulny za pot ciepły i wodnisty.
 - Oczy: układ współczulny powoduje rozszerzenie źrenic, układ przywspółczulny – zwężenie źrenic.
 - Pęcherz moczowy: układ współczulny dba o trzymanie moczu, napięcie mięśni zwieracza, układ przywspółczulny zaś reguluje oddawanie moczu i rozluźnienie zwieracza.

-
- ⊙ F.E: Widzę, że układ współczulny trzyma w swoich ryzach wszystko, za co odpowiada stres.

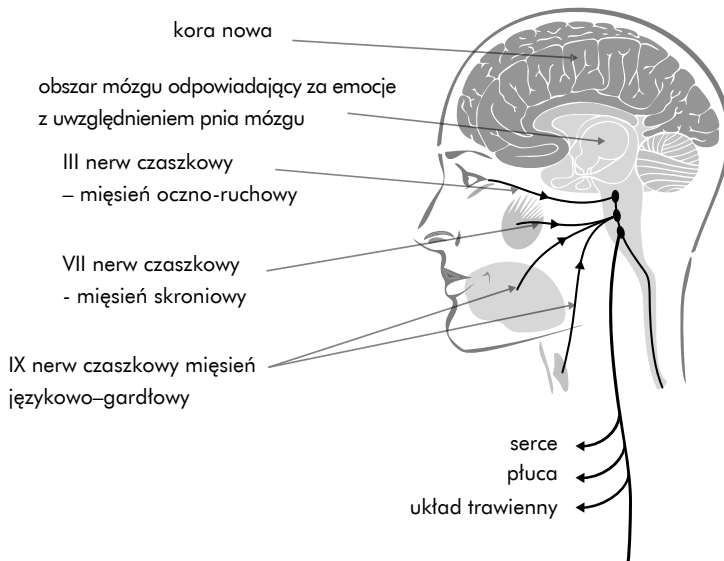
 - ⊙ G.S: Zgadza się. Przy czym sposób funkcjonowania układu współczulnego oraz układu przywspółczulnego jest zupełnie różny. Aktywność układu współczulnego z reguły odczuwamy jako grom z jasnego nieba, podczas gdy układ przywspółczulny pracuje raczej w tle, spokojnie i z reguły dla nas niezauważalnie.
Bez wątpienia miałoby to sens, gdybyśmy mogli układ przywspółczulny stymulować do pracy w taki sposób, aby zadbał o to, że będziemy mogli odzyskać spokój lub się rozluźnić. Przede wszystkim wtedy, gdy układ współczulny jest quasi – hiperaktywny i na skutek stresu oraz pośpiechu, jakich doświadczamy, wprawia nasze ciało w stan pobudzenia.

 - ⊙ F.E: Jak możemy tego dokonać? Czy dzięki temu „włóczędę”, czyli „nerwowi błędnemu”?

 - ⊙ G.S: Tak – przy pomocy nerwu błędnego możemy wysłać swego rodzaju wiadomości. Medycyna zachodnia często wychodzi z założenia, że układ nerwowy wegetatywny ma charakter autonomiczny, co oznacza, że może robić sobie co chce i że nie możemy go świadomie regulować. Jednak wegetatywny układ nerwowy nie jest aż tak bardzo niezależny, gdyż istnieje kilka kanałów dojścia, poprzez które możemy wywierać na niego wpływ. Centralna część nerwu błędnego, X nerw czaszkowy, znajduje się w pniu mózgu, przedłużeniu łączącym rdzeń kręgowy z mózgiem. Dokładniej ujmując: w rdzeniu przedłużonym, po łacinie *Medulla oblongata*. Te nerwy czaszkowe cieszą się szczególnym statusem, ponieważ

stanowią w praktyce przedłużenie tkanki mózgowej i sterują ważnymi funkcjami zmysłowymi. Wyróżniamy dwanaście par nerwów czaszkowych, przy czym dla nas mają znaczenie tylko trzy z nich: III, czyli nerw okoruchowy, VII, czyli nerw twarzowy, oraz IX – nerw językowo-gardłowy. Te trzy nerwy znajdują się w ścisłej łączności z X nerwem czaszkowym...

- ⊙ F.E:... czyli naszym nerwem błędnym!
- ⊙ G.S: Właśnie. W uproszczeniu: trzy nerwy czaszkowe, a zatem nerwy III, VII oraz IX ściśle komunikują się w pniu mózgu z nerwem błędnym, wymieniając informacje między sobą oraz nerwem błędnym, który przekazuje następnie odpowiednie sygnały do serca, płuc oraz układu trawiennego.



Stymulacja nerwu błędnego przez nerwy czaszkowe III, VII i IX w sekundach.

Jednak sygnały te nie biegną wyłącznie w jedną stronę, czyli z centrali do obszarów obwodowych, lecz jednocześnie również z odległych obszarów ciała do centrali – opisywany proces odpowiada raczej dialogowi niż jednostronnej wypowiedzi. W ten sposób informacje pochodzące na przykład z serca czy jamy brzusznej wracają poprzez nerw błędny z powrotem do mózgu. Przy czym nerw ten przekazuje do mózgu także nasze uczucia oraz doznania, co prowadzi do podejmowania przez nas tak często wspomnianych w literaturze decyzji z brzucha, a ponadto nerw ten w decydujący sposób określa naszą intuicję. Wspomniany tutaj „mózg w brzuchu” jest w stanie dotrzymywać kroku naszemu centrum kognitywnemu, czyli rozumowi oraz mózgowi. Obecnie w psychologii w sposób zupełnie uzasadniony inteligencją emocjonalną ceni się o wiele bardziej niż inteligencją kognitywną czyli „wyuczoną”. Stosunek między znaczeniem jednej i drugiej wynosi 70 do 30 procent!

- ⊙ F.E: A zatem to nerw błędny ponosi winę za moje niemiłe wrażenia w żołądku, jakie odczuwam zawsze, gdy mam tremę albo jestem zdenerwowany?
- ⊙ G.S: Tak. Natomiast z całą pewnością nerw błędny odpowiada za o wiele więcej – steruje nawet powstawaniem zmarszczek na twarzy. Chodzi mi mianowicie o zmarszczki mimiczne w zewnętrznych kąciach oczu, tak zwane kurze łapki, które jednak rozjaśniają naszą twarz i wprawiają nas w błogi nastrój. Dlatego, moje drogie panie, pielęgnujcie wasze kurze łapki i trzymajcie się z daleka od chirurgów plastycznych, czyniących przy pomocy liftingu z waszych twarzy maskę, która nie będzie niemalże zdolna do uśmiechu. Natomiast

stres prowadzi do powstania zmarszczek smutku, które znajdują się poniżej nasady nosa. Stres może wywoływać nawet napięciowe bóle głowy. Powszechnie znane zjawisko: „samolistne porażenie nerwu twarzowego”, czyli sytuacja, w której określona połowa twarzy opada i nabiera wyrazu głębokiego smutku albo zostaje sparaliżowana, to ciężkie doświadczenie dla każdego, kto zostanie tym dotknięty.

Cóż, człowiek ma nie tylko „mózg brzuszny”. Każdy z nas posiada również swego rodzaju „mózg w sercu”, który poprzez VII nerw czaszkowy ściśle komunikuje się z nerwem błędnym.

W kulturze zachodniej osobowość człowieka lokalizuje się w jego sercu. To dlatego młodzi mężczyźni wykrzykują z zachwytem: „Kocham cię całym sercem!”. Tymczasem mieszkający na dalekim wschodzie Azjata widzi to zupełnie inaczej. W tamtym rejonie świata żyje się z brzucha, a wyznania miłosne brzmią: „kocham cię całą wątrobą”; to naprawdę rzadko spotykany sposób oddania czci wątrobie...

- ⊙ F.E: U nas mówi się po prostu: „Między wątrobą a śledzioną zawsze zmieści się jeszcze jedno piwo pils”... Jednak wiem też, że dla irańskiej kobiety najpiękniejszym wyznaniem miłosnym są słowa: „Zjadłbym twoją wątrobę”. A zatem – w rozumieniu naszej premii lat – co daje nam ten nerw błędny, jakie problemy rozwiązuje?
- ⊙ G.S: Musimy znaleźć własny punkt równowagi, coś, co z łaciny określa się jako homeostaza. W im większym stanie nierównowagi znajdujemy się – ponieważ za często jesteśmy spięci, a za rzadko odprężeni, tym trudniejsze będzie dla nas osiągnięcie tego stanu. Wysiłki, których nasze ciało musi podejmować coraz więcej, aby odzyskać tę równowagę, Bruce McEwen, znany