

Mehr Bewegung im Büro: Herforder entwickeln innovative Methode

Beim „NeuroGate“-Konzept erarbeiten René Kagels und Robert Gomer für Menschen, die sich zu wenig bewegen, regelmäßige kurze Trainingsintervalle mit Hilfe eines Posters.

Thomas Vogelsang

Kreis Herford. „Eine Wand oder eine Tür hat jeder, da gibt es keine Ausreden“, sagt René Kagels lachend. Der Herforder Gesundheitscoach hat gemeinsam mit dem Sportwissenschaftler Robert Gomer eine Trainingsmethode mit einem Poster entwickelt, welches man einfach an der Wand oder der Tür fixieren kann. „NeuroGate“ richtet sich vor allem an Menschen, die durch zunehmende Bürotätigkeit – auch im Homeoffice – und lange sitzende Tätigkeiten insgesamt zu selten dazu kommen, sich ausreichend zu bewegen, und dem entgegenwirken wollen.

„Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für unsere sogenannten Zivilisationserkrankungen. Dabei werden in der Zukunft auch Demenz und Autoimmun-Erkrankungen eine immer größere Rolle spielen. Die WHO empfiehlt pro Woche 140 bis 150 Minuten Bewegung, um das Risiko von rund 200 Erkrankungen zu verringern. Genau da haben wir angesetzt“, erklärt Kagels.

„Gerade bei älteren Menschen sind Sturzfolgen häufige Todesursachen“

Vor allem Menschen, die nicht in ein Studio gehen wollen, sondern einfach zwischendurch etwas für sich tun wollen, sind angesprochen. Dabei richtet „NeuroGate“, wie es der Name schon erkennen lässt, den Fokus vor allem auf neurozentriertes Training, das oft vernachlässigte Sinnessysteme wie das Gleichgewichtsorgan, das visuelle System und die Sensomotorik gezielt anspricht. „In einer im Vorjahr vom University College London veröffentlichten Studie mit knapp 15.000 Teilnehmenden hat sich gezeigt, dass schon fünf Minuten mehr intensive Bewegung am Tag den Blutdruck auf Dauer messbar senken und den Blutzuckerspiegel stabilisieren. Unser



Gezielte Reize für bestimmte Bereiche im Gehirn setzen: Robert Gomer (l.) und René Kagels stehen vor dem Poster, das sie für das „NeuroGate“-Training entwickelt haben.

Foto: Dirk Kröger

Poster zielt darauf ab, auf der Basis dieser Studienergebnisse regelmäßig Bewegungspausen, sogenannte Movement Snacks, einzulegen. Unser Konzept bietet die Möglichkeit, alle zwei Stunden aufzustehen und sich fünf Minuten zu bewegen, wobei man mit dem Poster zusammenarbeitet. Dabei gibt es immer fünf Übungen, die jeweils eine Minute dauern“, sagt Kagels.

Dies geschieht durch QR-Codes, über die das Training individuell gesteuert werden kann. „Im Vorfeld gibt es eine individuelle Analyse, dann werden über eine App die Work-Outs konzipiert, die auf die jeweiligen Schwachstellen ausgerichtet sind“ erläutert Ka-

gels. Es gibt Übungen zur Stressregulierung, Beweglichkeit oder Augentraining, um die Bildschirmarbeit und die dadurch im er mehr fehlenden Blicke in die Weite und in aufrechter Haltung auszugleichen. Ein ganz wichtiger Faktor ist für Kagels auch das

Gleichgewicht. „Gerade bei älteren Menschen sind Sturzfolgen häufige Todesursachen. Man kann etwa durch Schnelkrafttraining bestimmte Areale im Gehirn aktivieren, die dazu beitragen, Stürze besser aufzufangen. Es gibt zum Beispiel Studien, die besagen,

dass Leute, die Tennis spielen und dadurch das Gleichgewicht und die Augen trainieren, eine höhere Lebenserwartung haben.“

Das Training wird durch regelmäßige Diagnostik auch alle drei Monate angepasst, um neue Reize zu setzen. „Nur durch stetige Übung und neue Impulse bleibt der Trainingsprozess wirksam“, sagt René Kagels, der „NeuroGate“ gemeinsam mit Gomer Partner auch als Marke angemeldet hat und als Abo-Modell für 20 Euro pro Monat und Mitarbeitenden anbietet. Unternehmen können das Angebot im Rahmen betrieblicher Gesundheitsmaßnahmen steuerlich geltend machen.

Kostenlose Info-Veranstaltung am Samstag

Um das neue Konzept und das Poster näher vorzustellen und zu erläutern, bietet René Kagels in seinem Studio „Willenskraft“ an der Lübberstraße in Herford eine kostenlose Informationsveranstaltung an.

Dazu sind alle Interessenten unverbindlich am Samstag, 11. Januar, eingeladen. Diese beginnt um 11 Uhr und dauert rund 60 Minuten, für warme und kalte alkoholfreie Getränke ist gesorgt.