



DR. JOHN BRAZIER
KORE-Erfinder und
Ex-Karate-Champion,
ist auch Experte
für traditionelle
chinesische Medizin

DER SORGT FÜR WIRBEL

Mehr Leistungsfähigkeit und weniger gesundheitliche Probleme verspricht eine völlig neue Art der **SOFORTBEHANDLUNG**, die ein britischer Alternativmediziner entwickelt hat. Jetzt wird sie auch hier zu Lande angeboten. Unser Redakteur hat sie getestet

TEXT: RUFUS RIEDER / FOTOS: ANNA LOGUE

A

lles, was ich bisher über KORE gehört habe, klingt ein wenig nach Wunderheilung und Hokuspokus. Dementsprechend sind meine Erwartungen nicht sehr hoch, als ich das Fitness-Studio des ASV Köln betrete, wo die Ausbildung stattfinden soll. Ich habe kaum Vorkenntnisse, weiß nur so viel: Mit ein paar Handgriffen soll die KORE-Technik in Sekundenschnelle das schaffen, wofür Sportmediziner meist Wochen brauchen, wenn es denn überhaupt gelingt, nämlich: Schwächen in der Muskulatur beheben. Hex, hex!

Da wirkt es doch beruhigend, dass Nadine und Martin, meine beiden Trainer, keine esoterischen Typen sind, sondern Sportwissenschaftler mit einer soliden Ausbildung. Wenn diese beiden Profis an KORE glauben, dann kann es eigentlich kein kompletter Humbug sein. Ich höre mir erst mal die Theorie an.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT NICHT AUSGESCHÖPFT
Die Abkürzung KORE steht für Kinesthetic Optimum Recovery & Enhancement – das heißt wörtlich übersetzt so viel wie kinästhetische optimale Erholung und Verbesserung. Als Kinästhetik bezeichnet man die Lehre von der Bewegungsempfindung, genauer gesagt: die Fähigkeit, Bewegungen der Körperteile

**VIELE PROFI-TRAINER
KENNEN LEDIGLICH DEN
UNTERSCHIED ZWISCHEN
FIT ODER VERLETZT –
ABER VERLETZUNGSFREI
BEDEUTET NICHT, DASS
EIN SPORTLER SEINE
VOLLE LEISTUNG BRINGT**

unbewusst zu kontrollieren und zu steuern. Vor 20 Jahren begann der britische Alternativmediziner Dr. John Brazier damit, die KORE-Therapie zu entwickeln, indem er Techniken aus der fernöstlichen Medizin mit westlichen wissenschaftlichen Standards kombinierte. Weil Brazier selbst Leistungssportler war und beruflich mit Sportlern arbeitete, probierte er seine Techniken direkt an Menschen aus, um zu sehen, welche funktionieren und welche nicht. „Im professionellen Fußball zum Beispiel gab es damals nur die Unterscheidung zwischen fit oder verletzt“, berichtet Brazier. „Dementsprechend teilte man die Spieler in zwei Gruppen ein.“ Die Trainer waren der Ansicht, dass bei körperlich fitten Spielern nur der Kopf über die Leistung entscheidet. Brazier erklärte den Trainern, dass „fit“ im landläufigen Sinn nicht unbedingt bedeutet, dass diese Spieler die volle Leistung bringen. Er nutzte neue Screening-Methoden, um zu zeigen, dass auch bei Fitten die Muskulatur nicht immer bei 100 Prozent Leistungsfähigkeit ist. Dann wandte er seine Techniken an, um die Performance zu steigern. Mit Erfolg.

DAS SMARTPHONE ALS KRAFTBREMSE
In meinem Kurs beim ASV Köln, einer Gruppe von zirka 20 Leuten, sitzen erstaunlich viele junge Teilnehmer. Die meisten sind zwischen 20 und 30 Jahre alt und arbeiten entweder als Fitness-Trainer oder als Physiotherapeuten (mehr Informationen zur Ausbildung gibt es bei der IFAA-Akademie unter www.ifaa.de). Der Erfolg scheint sich herumgesprochen zu haben. Möglicherweise ist es auch der simple Ansatz, der viele lockt: Für die Diagnose sind keine komplizierten technischen Geräte erforderlich, und alle Anwendungen erfolgen manuell. Als Ausstattung genügen Massage-liegen, aber nicht einmal die sind unbedingt notwendig. Deshalb ist eine Behandlung im Prinzip mit einfachsten Mitteln praktisch zu jeder Zeit und an fast jedem Ort möglich. Der erste Schritt ist das Switching (siehe nächste Seite, rechts), das der Vorbereitung und ►

Lockerung dient und nur wenige Sekunden dauert. Danach kommt der SIM-Test (siehe rechts) – mit dem ersten großen Aha-Effekt. Kursteilnehmer Dustin, Physiotherapeut aus Hamburg, legt sich rücklings auf die Liege, um von Martin testen zu lassen, wie viel Kraft er in den Beinbeugermuskeln hat, zuerst links, dann rechts. Obwohl Dustin durchtrainiert ist, schneiden beide Beine eher schwach ab. Dieser Überraschung folgt gleich die nächste: Der Grund ist in Sekundenschnelle gefunden und auch behoben. Martin bittet Dustin, das Smartphone aus der Hosentasche zu nehmen und es beiseitezulegen. Im Anschluss wiederholen beide den SIM-Test, und siehe da: Jetzt liefern Dustins Beinbeuger volle Power ab.

Meine erste Reaktion: Das kann nicht sein. Das ist mir eine Nummer zu esoterisch, dass Handstrahlung die Muskelkraft beeinträchtigen soll, vor allem in solch einem Ausmaß. Aber ich werde rasch eines Besseren belehrt. Der Test lässt sich beliebig oft wiederholen, auch mit anderen Probanden. Das Ergebnis ist immer wieder das gleiche: Befindet sich das Handy irgendwo am Körper, schwindet die Kraft – selbst dann, wenn das Gerät lediglich auf dem Bauch liegt. Selbiges gilt für Smartwatches, Magnet- und Fitness-Armbänder. „Man sollte idealerweise ohne solche Geräte trainieren, am besten auch ohne Brustgurt“, rät Martin. Und natürlich darf die Technik im Wettkampf nicht stören, etwa beim Marathon oder beim Radrennen, wenn es um Minuten und Sekunden geht. Im Alltag ist das Handy kein Problem, weil der schwächende Effekt nicht von Dauer ist. Sobald man sein Handy beiseitelegt, kehrt die volle Kraft zurück.

BESTLEISTUNG IN WENIGEN MINUTEN

KORE-Erfinder John Brazier studierte Medizin in China, Japan, Thailand, in den USA und in Großbritannien. Dort arbeitete er zusammen mit Ärzten, Osteopathen und Therapeuten, die ihn bei der Entwicklung seiner Verfahren beeinflussten. Das Ergebnis ist ein System, das nicht nur von außen behandelt, sondern vor allem die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Deshalb genügen oft Sekunden, um Verbesserungen zu erzielen und Abläufe in Gang zu bringen. Gesetzte Reize machen den Körper inklusive des Hirns darauf aufmerksam, dass ein Ungleichgewicht besteht, das er selbst verändern kann. Der Anstoß genügt.

„Jede Sportart lässt sich in bestimmte Bewegungsabläufe aufschlüsseln“, sagt Brazier. „Das Besondere an KORE ist nun, dass es die Möglichkeit bietet, Personen in jeder funktio-

WIE DAS GANZE FUNKTIONIERT

3 TYPISCHE TECHNIKEN VON KORE

SWITCHING

Die Technik wenden beide Beteiligte – der Proband und der Trainer – zu Beginn jeder Behandlung an: Durch kreisende Bewegungen an bestimmten Stellen in den Bereichen Brust, Bauchnabel und Steißbein wird das Nervensystem aufgeweckt, leichte Wirbelverschiebungen oder Blockaden lösen sich wieder.

REFERENZ-SIM

SIM steht für Starker Indikator-Muskel. Der Trainer sucht im Körper der Testperson nach einem Muskel, der normalerweise 100 Prozent seiner Kraft entfaltet. Fündig wird er meistens beim Beinbeuger. Dafür legt der Proband sich auf den Rücken und hebt ein gestrecktes Bein an. Durch seinen sanften Gegendruck



spürt der Trainer, ob der Muskel die volle Leistung zeigt. Auch die Schulter oder der Daumen werden oftmals für einen SIM-Test herangezogen.

IPSI-TEST

Der auf dem Rücken liegende Proband macht eine ipsilaterale Bewegung: Er hebt gleichzeitig Arm und Bein derselben Seite. Zeigt sich eine Schwäche auf einer Seite, ist dafür das Iliosakralgelenk im Becken verantwortlich. Bei beidseitiger Schwäche könnte Flüssigkeitsmangel die Ursache sein. Der Proband trinkt dann ein Glas Wasser. Falls die Schwäche danach immer noch besteht, wird das Problem von der sphenobasilären Synchronrose, einem Gelenk im Schädel, verursacht. Druck per Zeigefinger auf den Gaumen bewegt das Gelenk, und so wird die ipsilaterale Kraft wiederhergestellt.

nellen Position, die für den Sport nötig ist, zu testen.“ Wenn diese Person in der jeweiligen Position nicht in der Lage ist, 100 Prozent ihrer Kraft zu bringen, kann sie logischerweise auch im Sport keine Bestleistungen liefern. Als Beispiel nennt Brazier einen Teilnehmer bei einem Wettkampf im Bankdrücken. „Wir stellten fest, dass dieser Athlet eine Schwäche in der Startposition hatte, wenn die Hantelstange auf der Brust lag“, sagt der Alternativmediziner. „Nur 10 Minuten später war diese Schwäche beseitigt, und er hob persönliche Bestleistung.“ In praktisch allen Sportarten kann Brazier vergleichbare Erfolge vorweisen.

MEIN UNBEKANNTER KÖRPER

Ähnlich wie Osteopathie setzt KORE oft an anderen Körperstellen an als da, wo es wehtut oder wo eine Schwäche auftritt. Obwohl ich längst davon weiß, verblüffen mich solche Effekte immer wieder. Geht es zum Beispiel um eine getestete Schwäche bei Bewegungen

von Arm und Bein auf derselben Körperseite, liegt es nahe, dass die Ursache im Becken, genauer gesagt: im Iliosakralgelenk, zu finden ist. Schließlich ist das Bein mit dem Becken verbunden. Ich hätte auch auf Probleme mit der oberen Wirbelsäule oder der Schulter getippt, denn dort ist der Arm befestigt. Falsch, sagen die Trainer. Ihre Schlussfolgerungen aus der KORE-Analyse: Die Ursache ist entweder Dehydrierung, also Flüssigkeitsmangel, oder es handelt sich um ein Problem mit einem Gelenk zwischen den Schädelknochen, von dem ich in meinem Leben noch nie gehört habe. Das Verrückte ist: Auch bei betroffenen Teilnehmern meines Kurses funktioniert die entsprechende Behandlung des Schädelknochengelenks zu 100 Prozent. Dafür wird ein Finger eine Minute lang gegen den Gaumen gepresst, wodurch das zwischen Keilbein und Hinterkopf liegende Gelenk mobilisiert wird. Wie durch Zauberei ist anschließend die volle Muskelkraft in Armen und Beinen vorhanden.

Fotos: SCIENCE PICTURE CO/GETTY IMAGES (1), MARCUS VOGEL (1)



BALLET-TEST

John Brazier prüft die Beckenstabilität, die für Sprinter über Sieg oder Niederlage entscheidet

Wer in die KORE-Welt einfach mal hineinschnuppern möchte, kann ein 20-minütiges Screening ausprobieren, das oft auf Fitness-Messen und ähnlichen Veranstaltungen angeboten wird. Nach jeder Behandlung sollten Sie dem Körper aber 24 Stunden Ruhe gönnen und in dieser Zeit auch keinen Sport treiben. Außerdem ist es empfehlenswert, sich nicht nur einmal behandeln zu lassen, sondern den Ursachen von Leistungseinschränkungen auf den Grund zu gehen – sonst kehren die alten Probleme immer wieder zurück. „Wenn Sie weiter das tun, was Sie immer getan haben, bekommen Sie auch das, was Sie immer hatten“, bringt John Brazier es auf den Punkt. Nur eine Änderung des persönlichen Lebensstils bringt Sie dauerhaft auf ein besseres körperliches Leistungsniveau. Solange Sie nicht die Möglichkeit haben, Ihre Gewohnheiten zu ändern – zum Beispiel aus beruflichen oder familiären Gründen –, bleibt Ihnen nur die Option, öfter mal zum KORE-Therapeuten zu gehen, eben immer dann, wenn das Problem wieder auftritt. Übrigens: Von Ihrer Partnerin können Sie sich KORE-mäßig nicht behandeln lassen. „Auf Grund der emotionalen Bindung ist das schwierig“, erklärt Trainer Martin.

Am Ende der Veranstaltung nehmen alle Teilnehmer ein Paket aus Aha-Effekten und neuen Einblicken mit nach Hause. Ich habe selten in wenigen Tagen so viel über meinen eigenen Körper gelernt. Allerdings bleibt auch eine gewisse Skepsis, denn es fehlen nach wie vor wissenschaftliche Studien, die Aufschluss darüber geben, wie die Therapie genau wirkt, die belegen, dass sie einen Nutzen hat, der über kurzfristige Problemlösung hinausgeht. Fazit: Ich würde niemandem davon abraten, es mal mit der KORE-Therapie zu versuchen. Ob es die bahnbrechende sportmedizinische Behandlungsmethode der Zukunft ist? Für so eine Prognose ist es wohl noch zu früh. 🍷



Gesundheits-Redakteur **Rufus Rieder** ist als Diplom-Humanbiologe sehr skeptisch, was Wunder angeht. Bei seinem KORE-Seminar kam er dennoch mehrfach ins Staunen und hat über Knochen, Gelenke und Muskeln Dinge gelernt, die er noch nicht kannte. „Wer weiß, vielleicht beginne ich eines Tages ein zweites Studium im Fernen Osten“, orakelt Rieder.

KORE WILL HELFEN, VERHALTEN ZU ÄNDERN, DENN WENN SIE IMMER WEITER NUR DAS TUN, WAS SIE IMMER GETAN HABEN, BEKOMMEN SIE AUCH IMMER GENAU DIE PROBLEME, DIE SIE SCHON IMMER HATTEN

Selbst erfahrene Physiotherapeuten wie Dustin sind angesichts dieses Erfolges verblüfft.

INNERE ORGANE INKLUSIVE

Eine Behandlung des gesamten Körpers nach der KORE-Methode dauert rund eine Stunde. Diese beinhaltet nicht nur Techniken für die Knochen und Gelenke, sondern etwa auch einen Check der Verbindung zwischen Dünn- und Dickdarm, der so genannten Ileozäkalklappe. Die kann entweder zu weit geöffnet, zu stark geschlossen oder aber verspannt sein. Häufig ist Stress im Alltag die Ursache. Jede von diesen Störungen kann durch einen so genannten Release, in dem Fall eine Massage mit den Fingerspitzen, behoben werden. Das verbessert die Leistungsfähigkeit, denn eine nicht richtig arbeitende Ileozäkalklappe führt zudem dazu, dass der Darm Nährstoffe nicht richtig aufnehmen kann. Auch andere Organstörungen, etwa an den Nieren, lassen sich mit der KORE-Therapie aufspüren und behandeln.