

FIT ÜBUNGEN FÜR EINE BESSERE HALTUNG (1)

Eine gute Haltung verbessert die persönliche Ausstrahlung und beugt gesundheitlichen Problemen durch Fehlhaltungen und Fehlbelastungen vor. GESUND stellt heute und in den folgenden Ausgaben kleine Übungen vor, die helfen, die Körperhaltung zu verbessern.

Kopfhaltung
So ein „Geierhals“ (li.) kann Schmerzen im Schulter-Nackens-Bereich verursachen, sich negativ auf die Stimme auswirken und die Atmung einschränken. Die gerade Haltung (re.) wirkt wie ein Naturlifting. Ein geschmeidiger Nacken vermittelt jugendliche Ausstrahlung und Wohlbefinden.

Aufrichtung Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Fersen, Po, Schultergürtel und Hinterkopf berühren die Wand. Gleiten Sie nun mit dem Hinterkopf etwas die Wand empor, so erreichen Sie die ideale Dehnspannung. Die Zähne nicht zusammenbeißen, der Unterkiefer bleibt in lockerer Schwebelage. Übung im Alltag: Gewöhnen Sie sich an, beim Telefonieren den Nacken bewusst lang zu machen.

Drehung Stellen Sie sich mit Dehnspannung hin. Locker bleiben, nicht verkrampfen. Drehen Sie den Kopf langsam zur Seite, das Ohr führt die Bewegung an. Erst bewegt sich nur der Kopf, dann folgt der Oberkörper langsam nach. Anschließend zurück in die Ausgangsposition und zur anderen Seite drehen. Im Alltag: Beim Blick in den Auto-Rückspiegel den Hinterkopf leicht an der Nackenstütze emporgleiten lassen, das rechte Ohr führt die Kopfdrehung nach hinten oben.

» QUELLE Claudia Larsen, Christian Larsen: „Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung – Annemarie Warnkross präsentiert Look@Yourself“, Trias Verlag, 17,95 Euro

KOMPAKT

JOGGING Laufen fürs Wohlbefinden

Die meisten Jogger in Deutschland laufen, um ihr Wohlbefinden zu steigern. Das ergab eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa unter 2002 Menschen. Demnach haben 86 Prozent der Befragten dieses Ziel. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern wollen 74 Prozent, eine bessere Ausdauer ist 73 Prozent wichtig. Mehr als die Hälfte gibt an, durch das Laufen Stress abzubauen. Das gilt vor allem für Jüngere. Bei den Über-60-Jährigen will das nur noch etwa ein Drittel. Wichtig ist ihnen dagegen, durch das Joggen schweren Krankheiten vorzubeugen und besser schlafen zu können.

Kleine Schritte zur positiven Ausstrahlung

KÖRPERHALTUNG Veränderungen lassen sich auch nebenbei im Alltag trainieren

VON SABINE ABEL

Ob es um die Bewerbung auf einen neuen Stelle, ein wichtiges Kundengespräch oder den Beginn einer großen Liebe geht – entscheidend ist oft der erste Eindruck. Und dieser wird maßgeblich durch die Körperhaltung und den Gesichtsausdruck bestimmt. Wer zum Beispiel mit rundem Rücken und hängenden Schultern durchs Leben geht, macht keinen souveränen, attraktiven Eindruck. Kleine Veränderungen können hier schon viel bewirken und zu einer positiven Ausstrahlung verhelfen. Dafür ist kein zeitraubendes, anstrengendes Trainingsprogramm nötig, sagen der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen und seine Frau, die Fotografin Claudia Larsen.

Sie haben einfache Übungen entwickelt, mit deren Hilfe man im Alltag ganz nebenbei seine Körperhaltung verbessern kann. Grundlage für das Programm „Look@Yourself“ ist die Spirdynamik, ein Bewegungs- und Therapiekonzept, das von Christian Larsen mitbegründet wurde (siehe Kasten). Für ihr neues Buch „Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung“ (Trias Verlag) haben Christian und Claudia Larsen die Fernsehmoderatorin Annemarie Warnkross als Mitstreiterin gewonnen. Auf zahlreichen Fotos zeigt sie, wie man im Fahrstuhl, beim Autofahren, am Schreibtisch oder beim Warten an der Bushaltestelle neue Haltungs- und Bewegungsmuster einüben kann.

Bei Fehlhaltung drängt ein Quellbäuchlein nach vorn

Am Anfang steht die ehrliche Selbstdiagnose: Wie stehe, gehe, sitze ich? Wie halte ich meinen Kopf, meine Schultern? Manche Haltungen haben wir uns über Jahre hinweg angewöhnt, ohne es selbst zu merken. Claudia Larsen arbeitet in Zürich in ihrem eigenen Fotostudio für Frauen. Ihre Erfahrung: Viele Frauen ziehen tendenziell die Schultern nach vorn und machen einen runden Rücken. Dadurch wirkt der Hals verkürzt, und durch diese Haltung haben auch schlanke Frauen scheinbar ein Doppelkinn und einen Hängebusen. Kommt noch ein Hohlkreuz dazu, wölbt sich der Bauch nach vorn, wird zum runden „Quellbäuchlein“. Weit verbreitet ist außerdem eine schräge Haltung des Kopfes, bei der der Hals förmlich abgelenkt wird.

Claudia Larsen regt ihre Kundinnen zu kleinen Veränderungen an und kann mit ihren Fotos anschau-

lich die Wirkung unterschiedlicher Körperhaltungen präsentieren. Anschließend ist sie sich mit ihren Kundinnen meist einig. Die Bewerberin zum Beispiel, die offen und gerade in die Kamera schaut, wird wohl eher für die Stelle infrage kommen, als diejenige, die den Betrachter mit einer unnatürlichen Kopfhaltung von schräg unten ansieht.

Modezeitschriften liefern oft falsche Vorbilder

Wer sich um eine vorteilhafte und damit gleichzeitig auch gesündere Körperhaltung bemüht, sollte sich auch von falschen Vorbildern trennen. „Gerade auf Modefotos in Zeitschriften haben die abgebildeten Frauen oft eine unnatürliche Haltung“, sagt Claudia Larsen. Besonders beliebt scheinen verdrehte Posen mit vorgezogenen Schultern sowie X-Beine zu sein.

Dagegen ist die Ermahnung „Halt dich gerade!“, die viele noch von ihren Müttern im Ohr haben, gar nicht so falsch. Wer gerade steht, vermeidet Rundrücken, Hohlkreuz und Quellbäuchlein. Damit ist kein „Strammstehen“ gemeint, sondern eine natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Ein Tipp von Dr. Christian Larsen: „Stellen Sie sich vor, Sie richten Ihren Kopf nach hinten oben aus und ziehen gleichzeitig das Steißbein nach hinten unten.“ Zur



TV-Moderatorin Annemarie Warnkross macht's vor: im Auto aufrecht mit geradem Nacken locker zur Seite drehen. Selbstbewusst auf dem Weg ins Büro: mit aufgerichteter Wirbelsäule, geradem Nacken und geraden Schultern

FOTOS: CLAUDIA LARSEN, AUS: „ATTRAKTIVER AUSSEHEN DURCH RICHTIGE KÖRPERHALTUNG“

Orientierung kann ein Blick in den Spiegel helfen: Ist das Becken gerade, oder ist es nach vorn gekippt und so Ursache für ein Hohlkreuz? „Eine anatomisch richtige Haltung lässt Sie auch attraktiver und jünger erscheinen“, betont Claudia Larsen.

Stabil stehen und gehen auf geraden Beinen

Das Fundament, auf dem wir stehen, sind unsere Füße und Beine. Gerade Beine sehen nicht nur gut aus, sie sorgen auch für einen harmonischen Stand und Gang. X- oder O-Beine können unter anderem zu ver-

stärker Abnutzung der Gelenke führen, Arthrose und Schmerzen sind die Folgen. Sprunggelenk, Knie und Oberschenkelkopf stehen im Idealfall lotrecht übereinander, dabei ist der Oberschenkel leicht nach außen, der Unterschenkel leicht nach innen gedreht, so Dr. Christian Larsen. Eine Übung der Larsens gegen die X-Bein-Haltung für den Alltag: Stellen Sie sich gerade hin, die Hände an den Hüften – wie ein Westenheld, der nach seinen Colts greifen will. Eventuell die Daumen in

die Jeans-Taschen einklinken. Schieben Sie die Hüftknochen nach hinten. Kontrollblick in den Spiegel: Die Oberschenkel drehen minimal nach außen, die Beinachsen werden gerade. „Nebeneffekt“: Die Kreuzbänder am Knie geben dem Gelenk mehr Halt. Die Übung ist ein guter Zeitvertreib in allen Warteschlangen, ob an der Bushaltestelle oder vor dem Kino.

Gute Haltung im Alltag heißt für den Rücken nicht nur Aufrichtung, sondern auch Dehnung und Dre-

hung der Wirbelsäule. Der untere Rücken sollte stabil bleiben, rät Dr. Larsen, gedreht wird im Bereich der Brust- und Halswirbelsäule. Die bewusste Dehnung und Drehung der Wirbelsäule kann man leicht am Schreibtisch trainieren, indem jeder Griff zum Telefon zur durchdachten Übung wird. ■

» INFORMATIONEN LOOK@YOURSELF, das Programm für bessere Haltung und mehr Ausstrahlung, kann man auch in Workshops erlernen. Infos unter www.lookatyourself.eu

SPIRALDYNAMIK

GRUNDLAGE Die Form der Spirale gibt es häufig in der Natur: beim sich drehenden Wasserstrudel, einem Schneckenhaus, dem Spiralnebel im Weltall. Und nicht zuletzt im Aufbau unserer Erbsubstanz, der DNA (Illustration). Aber auch in der Anatomie des menschlichen Körpers ist die Spiralform zu finden, z. B. in der Knochenstruktur, in der Anordnung von Bändern und Muskeln. „Die Spirale ist zudem das Schlüsselelement der Fortbewegung“, sagt der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen. „Der menschliche Körper ist eine Doppelspirale: Die Wirbelsäule dreht links – rechts, die Arme beugen sich nach vorn, die Beine nach hinten.“

KONZEPT Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte Dr. Larsen gemeinsam mit anderen in den 80er-Jahren das Konzept der Spirdynamik. Sie soll sozusagen eine dreidimensionale Gebrauchs-



anweisung für den eigenen Körper bieten. Ziel ist eine natürliche Haltung sowie harmonische und koordinierte Bewegungen. Im Blickpunkt steht immer der Mensch als Ganzes. Denn eine Fehlhaltung im Beckenbereich zum Beispiel kann einerseits zu Problemen mit den Füßen führen, aber andererseits auch Schmerzen in der Schulter mitverursachen.

ADRESSEN Weitere Informationen zur Spirdynamik sowie Adressen von Spirdynamik-Fachkräften gibt es unter www.spirdynamik.com

Entspannt den Durchblick behalten

SONNENBRILLEN Die Augen brauchen Schutz vor UV-Strahlung

Ob von berühmten Modedesignern entworfen oder modisch cool und billig: Sonnenbrillen sollten vor allem die Augen vor schädlichen UV-Strahlen schützen. Augen werden genauso wie die Haut geschädigt, wenn sie über einen längeren Zeitraum ungeschützt der UVA- oder UVB-Strahlung ausgesetzt sind, darauf weist das Deutsche Grüne Kreuz (DGK) hin. Diese Strahlung sei selbst bei Bewölkung vorhanden.

Doch Sonnenbrille ist nicht gleich Sonnenbrille. Besonders bei Billigmodellen sei Vorsicht geboten, warnen die DGK-Experten, denn die Augen könnten ernsthaft Schaden nehmen. Preisgünstig bedeute oft dunkle, meist minderwertige Gläser und kaum UV-Schutz. Durch die Verdunkelung öffnen sich die Pupillen weiter, und es dringen mehr UV-Strahlen ins Auge als ohne Brille. Beim Kauf von Sonnenbrillen sollte man daher vor allem auf die Qualität

der Gläser achten, so das DGK. Diese sollten über einen Breitband-UV-400-Schutz verfügen, der alle gefährlichen Wellen im ultravioletten Bereich filtert. Das CE-Zeichen garantiert, dass die in Europa gültigen Qualitäts-Mindestanforderungen eingehalten werden.

Grüne und gelbe Gläser verfälschen die Farben

Seitlich eintretende UV-Strahlen können den Effekt von Sonnenbrillen deutlich vermindern, so dass ein Modell mit Seitenschutz sinnvoll sein kann. Ideal: graue und braune Gläser, sie geben Farben fast neutral wieder. Besonders Autofahrer sollten nicht zu grün und gelb getönten Gläsern greifen, da sie Farben verfälschen. Bei Kunststoffgläsern nimmt bereits das durchsichtige Kunststoffmaterial einen großen Teil des UV-Lichts auf. Bei mineralischen Gläsern ermöglichen dies

chemische Zusätze. Die Tönung verbessert den UV-Schutz und den Schutz vor blauem Licht zusätzlich.

Kratzer oder Schlieren auf den Gläsern verfälschen nicht nur die Wahrnehmung, sondern können Augen- und Kopfschmerzen verursachen. Sonnenbrillen für Senioren sollten nach unten heller werden, um vor Blendungen zu schützen. Besonders Kinder mit heller Haut und hellen Haaren sollten eine Sonnenbrille mit ausreichendem UV-Schutz tragen, betonen die DGK-Experten, da sie weniger Farbpigmente besitzen als dunkelhäutige Kinder und daher lichtempfindlicher sind. Bei kleinen Kindern empfiehlt sich, zusätzlich auf bruchsaferes Material zu achten.

Wer sich von seiner Lieblings-Sonnenbrille nicht trennen mag, kann ihren UV-Schutz testen lassen. Bei vielen Augenoptikern gibt es dafür Strahlungsmessgeräte. ■

KOMPAKT

MASSAGE Zweifel an der Wirkung

Eine kanadische Studie verweist die bisherige Theorie, wonach Massagen nach dem Training die Durchblutung der Muskeln steigern und so die Entsorgung von Abfallprodukten wie etwa Milchsäuren verstärken, ins Reich der Mythen. Das Gegenteil sei der Fall, so die Wissenschaftler. Die Massage behindere die Durchblutung der Muskeln und hemme damit den Abtransport der beim Sport gebildeten Milchsäure, erklärten die Kinesiologen der Queen's Universität in Kingston. „Das widerlegt den gängigen Glauben in der Öffentlichkeit darüber, warum eine Massage wohltuend ist“, sagt Studienleiter Michael Tschakovsky.

SCHWANGERSCHAFT

Walken und Radfahren tun gut

Sportmediziner raten zu regelmäßiger Bewegung in der Schwangerschaft. Ohne Risiko sind zum Beispiel Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Skilanglauf, Gymnastik und Radfahren, schreiben Forscher der Medizinischen Universität Freiburg in der „Deutschen Zeitschrift für Sportmedizin“ (5/2009). Unterbleiben sollten dagegen alle Kontaktsportarten, Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko und Sport in der Höhe über 2000 Meter. Dazu zählen die Wissenschaftler der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Reiten, Klettern, alpines Skifahren, Mountainbiking, Wasserski und Surfen – außerdem Ball- und Kampfsportarten, Tauchen und Kraftsport. Grundsätzlich fördere Sport in der Schwangerschaft die Gesundheit der werdenden Mutter und des Kindes.

„Es geht nicht ums Besiegen, sondern darum, gut gekämpft zu haben“

STEFAN RAAB, TV-MODERATOR

MARATHON

Herzbelastung nur vorübergehend

Ob extreme Anforderungen beim Sport das Herz übermäßig belasten, ist umstritten. Nun zeigte eine Studie bei Langstreckenläufern nach einem Marathon auffällige Veränderungen der Herzrhythmusleistung. Diese sind aber offenbar nur vorübergehend und führen nicht zu dauerhaften Schäden des Herzmuskels. Die kanadischen Kardiologen der Universität von Manitoba untersuchten 14 Amateurläufer vor und nach einem Marathon in Winnipeg ausgiebig per Magnetresonanztomographie (MRT) und Echokardiografie. Tatsächlich fanden sie ungewöhnliche Herzmuster in der Entspannungsphase auf beiden Seiten des Organs und eine geringere Pumpfunktion der rechten Herzkammer. Für dauerhafte Schäden des Herzens fanden die Forscher allerdings keine Hinweise. Die Beeinträchtigung der rechten Herzkammer war nach einer Woche nicht mehr feststellbar, berichtet Studienleiter Davinder Jassal.