

# Lernen, sich richtig zu bewegen

**Spiraldynamik bringt Schmerzen zum Verschwinden** und fördert die Gesundheit. Das Rezept: schädliche Bewegungsmuster nachhaltig korrigieren.

**S**chmerzgeplagte können sich freuen: Mit der Spiraldynamik wird in der Deutschschweiz eine Methode populär, die vielen Linderung bringt und oftmals eine Operation ersparen kann. «Es gibt eine zunehmende Zahl von Physiotherapeutinnen und -therapeuten, die Spiraldynamik in ihre Behandlung integrieren», bestätigt Omega E. Huber, Präsidentin von Physio-swiss, dem Verband der Physiotherapeuten in der Schweiz.

## Plötzlich extreme Rückenschmerzen

Gute Erfahrungen mit der Spiraldynamik hat Barla-Maria Venzin aus Stallikon ZH gemacht. Den 20. Januar 2008 wird die 45-Jährige nie mehr vergessen. An diesem Sonntag verspürt sie von einer Sekunde auf die andere extreme Rückenschmerzen, sie kann nicht mehr gehen und stehen, nur liegen geht noch. «Nie zuvor war ich derart von plötzlichem Schmerz und einer Unbeweglichkeit überfallen worden, die mich in Panik versetzt hat», erinnert sie sich. «Meine Beine taten höllisch weh und selbst Berührungen schmerzten. Es war furchtbar.»

Schmerzmittel ermöglichen es der Dentalhygienikerin, am Montag zur Arbeit zu gehen, obwohl der Rücken sie immer noch plagt. «Zum Glück, denn bereits die erste Patientin machte mich auf die Spiraldynamik aufmerksam.» Umgehend ruft Barla-Maria Venzin den Facharzt Christian

Larsen (siehe Interview Seite 98) an: Sie bekommt mit viel Glück für den folgenden Tag einen Termin. Nach einer Magnetresonanztomographie (MRI) ist das Problem gefunden: grosser Bandscheibenvorfall am ersten Lendenwirbel, der auf die Nerven drückt.

Trotz der niederschmetternden Diagnose ist für die gebürtige Baslerin klar, dass sie sich keinesfalls operieren lassen möchte. Die Bereitschaft der Patientin, alles für die Genesung zu tun, stösst bei Christian Larsen auf offene Ohren. «Er nahm sich viel Zeit, erklärte mir die Spiralen im Körper und wie mir die Spiraldynamik helfen könnte. Zudem appellierte er an meine Eigenverantwortung. Seine Erklärungen leuchteten mir ein», sagt Barla-Maria Venzin.

## Gebrauchsanweisung für den Körper

Christian Larsen ist Miterfinder der Methode. «Es handelt sich um eine Art Gebrauchsanweisung für den Körper», erklärt er. «Wer sie anwendet, vermeidet die vorzeitige Abnutzung des gesamten Bewegungssystems und kann so Schmerzen und Operationen verhindern. Im Zentrum steht dabei eine aktive Bewegungsschulung.» Das Konzept eignet sich besonders gut für alle, die ihre Gesundheit selbstverantwortlich fördern wollen. Beispielsweise bei Fuss-

**LESEN SIE WEITER  
AUF SEITE 98** →



Arbeit an der Haltung: Barla-Maria Venzin entwickelt zusammen mit ihrem Physiotherapeuten Joachim Altmann mehr Stabilität im Kreuz.

➔ schmerzen, Knie- und Hüftbeschwerden, Bandscheibenleiden, Schulter- und Nackenproblemen.

In der Folge verinnerlicht sich Barla-Maria Venzin die richtigen Bewegungsabläufe. «Ich habe neu gelernt zu gehen», sagt die alleinerziehende Mutter von Lorena (13) und Victoria (4½). Diese Schulung – kombiniert mit Physiotherapie – bessert die Beschwerden rasch. Tatkräftig unterstützt von ihrer Mutter und ihren Töchtern kommt die Patientin wieder auf den Damm. Trotz der massiven Rückenprobleme übt sie während der gesamten Zeit zu 40 Prozent ihren Beruf aus.

### Die Haltung ändern – auch im Kopf

Sie ist viel gelegen, hat gelernt, sich Ruhe zu gönnen. Viele Dinge macht sie heute anders, besonders im Alltag. So hat sich etwa ihre Haltung beim Zähneputzen, beim Einkaufen oder bei Haushaltsarbeiten verändert. «Inzwischen geht es mir wieder sehr gut», sagt Barla-Maria Venzin. «Ich habe keine Schmerzen mehr, einzig ein leichtes Kribbeln auf dem Rist



**Teamwork:** Die Chemie zwischen Patient und Therapeut muss stimmen.

des linken Fusses verspüre ich noch.» Ein Aufbautraining nach spiraldynamischen Prinzipien soll dafür sorgen, dass dies auch so bleibt.

Barla-Maria Venzin betrachtet das Ganze als lehrreiche Lek-

tion. Ihr Körper habe ihr damit sagen wollen, dass sie das Leben ruhiger nehmen müsse. Gar nicht so einfach bei zwei Kindern, Haus und Job.

*Text Lisa Basler  
Bilder Ona Pinkus*

## Spiraldynamik in der Klubschule Migros

Wer mehr über die Spiraldynamik erfahren möchte, studiert ein Kursprogramm der Klubschule Migros oder erkundigt sich auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) («Bewegung, Entspannung & Tanz» anklicken, dann eine Klubschule auswählen). Die Klubschule bietet verschiedene Kurse und Workshops zum Thema an, zum Beispiel «Spiraldynamik. Beweglicher Brustkorb», «Spiraldynamik. Gerade Beine – zentrierte Kniegelenke» oder «Spiraldynamik. Was dreht wohin?».

### DAS SAGT DER EXPERTE

Christian Larsen, Arzt, Bewegungsforscher und Miterfinder der Spiraldynamik, Zürich

## «Schädliche Bewegungsmuster in gesunde umprogrammieren»

#### Was wird durch die Spiraldynamik verbessert?

Die Bewegungsqualität. Oft wird Bewegung auf Quantität reduziert, gemessen mit Stoppuhr und Messbändern. Dabei steht bei gesunder Bewegung Qualität im Zentrum: lieber den ganzen Tag richtig gehen, stehen und sitzen, als verkrampfte Muskeln im Training zu überfordern.

#### Wann kommt die Spiraldynamik zum Einsatz?

Bei allem, was am Bewegungssystem wehtut oder schief steht. Bei allem, was optimiert werden soll. Also nicht nur bei bestehenden Leiden, sondern auch zur Vorbeugung.

#### Wer sollte sich davon fernhalten?

Diejenigen, die sich lieber passiv behandeln lassen, ohne etwas in ihrer Haltung oder Bewegung verändern zu wollen. Das bringt aber mittel- und langfristig wenig,

weil die schädlichen Bewegungsmuster beibehalten werden.

#### Was lässt sich erreichen?

Schmerzfreiheit und volle Beweglichkeit. Ist Heilung unmöglich, geht es um die maximale Verbesserung des Gesundheitszustands. Entscheidend ist, die Ursache des Problems zu finden. Ist sie bekannt, werden schädliche in gesunde Bewegungsmuster umprogrammiert.

*Interview Lisa Basler*

## MANN OH MANN Eiweiss hilft Männern abzunehmen

Das macht viele Frauen neidisch: Die berühmte Atkins-Diät hilft Männern mehr als Frauen. Eine neue israelische Studie hat gezeigt, dass die Umstellung der Ernährung auf viel Eiweiss und wenig Kohlenhydrate innerhalb von zwei Jahren bei übergewichtigen Männern durchschnittlich fünf Kilo mehr Fettpolster dahinschmelzen liess als bei Frauen. Immerhin sagt die Untersuchung auch, wie Frauen am besten abnehmen können: Sie sollen mit der mediterranen Ernährung am meisten Erfolg haben.

Anzeige

## Remotiv® 500

- Bedrückt
- Ängstlich
- Demotiviert

Ein heiteres Gemüt beflügelt.



Remotiv® 500 ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Apotheken. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn

**Zeller**   
Pflanzliche Arzneimittel