ANMUT UND WÜRDE strahlt die Pose von Julianne Moore bei der Oscar-Verleihung 2015 aus

Zeigen Sie HALTUNG!

SCHLANKER, ATTRAKTIVER UND GESÜNDER

Wie Sie durch einfache Übungen Ihren Körper wieder in die anatomisch richtige Positur bringen

Und der Oscar für die schönste Körperhaltung geht an … **Julianne Moore,** 55, ganz klar. Voller Eleganz und Selbstbewusstsein präsentierte sich der Hollywood-Star bei der Oscar-Verleihung 2015. Als Profi weiß sie, wie man diesen Effekt erzeugt. Ihre Wirbelsäule ist natürlich angespannt, die Schultern sind offen, die Schlüsselbeine stehen horizontal in einer Linie und ihr Brustbein ist hochgezogen, aber nicht vorgeschoben.

Ein überzeugender Auftritt, selbst wenn Moore nicht in einem maßgeschneiderten Chanel-Bustierkleid stecken würde. *„Eine gute Körperhaltung wirkt auf den Betrachter attraktiv und jugendlich. Sie ist für den optischen Eindruck sogar wichtiger als die Zahl oder Tiefe der Gesichtsfalten“,* weiß der Züricher Arzt und Autor **Dr. Christian Larsen.** Als Bewegungstherapeut hat der Mediziner in den vergangenen 25 Jahren Tausende von Patienten behandelt, ein gutes Dutzend Bücher zum Thema Körper-

Wenig vorbildlich

SIE KANN AUCH ANDERS. Ihr Kopf ist weit vorgeschoben, die Brust eingefallen, das kleine Bäuchlein rausgedrückt. Auf der Berlinale 2016 zeigte Julianne Moore eine spannungslose Körperhaltung. Der Effekt ist verblüffend: Eine Hollywood-Schönheit in schwarzem Spitzenkleid verwandelt sich beinahe in ein graues Mäuschen

haltung verfasst und ein eigenes Therapiekonzept namens Spiraldynamik erfunden. Larsens Leitspruch: *„Wie ein Bildhauer bearbeitet der Mensch seinen Körper durch Bewegung und Bewusstsein."*

Eine gute Körperhaltung entlastet Gelenke und Muskulatur

Leider besitzen die wenigsten von uns das Talent eines **Michelangelo,** wenn es darum geht, am eigenen Erscheinungsbild zu feilen. Krumm und schlaff beugen wir uns über den Schreibtisch, mit hängenden Schultern stehen wir an der Supermarktkasse, mit vorgerecktem Geierhals lenken wir das Familienauto durch den Stadtverkehr.

„Das zivilisationsbedingte stundenlange Sitzen bildet die Hauptursache für Haltungsprobleme", klagen Orthopäden wie der Münchner Arzt **Dr. Werner Zirngibl** vom Medizinischen Versorgungszentrum im Helios. *„Es lässt die Muskeln verspannen, mit der Zeit können die Bandscheiben vertrocknen."* Auf Dauer drohen chronische Veränderungen an der Lendenwirbelsäule oder der Halswirbelsäule.

Wie sehr beispielsweise eine vorgebeugte Haltung den Nacken belasten kann, hat der New Yorker Wirbelsäulenchirurg **Dr. Kenneth Hansraj** 2014 in einer Studie für das Fachmagazin „Surgical Technology International" berechnet. Hält man den Kopf aufrecht, hat die Wirbelsäule vier bis sechs Kilogramm zu tragen – das Eigengewicht des Schädels. Je stärker sich der Kopf nach vorn neigt, desto stärker wirkt die Schwerkraft, desto größer die Belastung der Wirbelsäule. Beugen wir den Hals im 60-Grad-Winkel nach unten, um eine soeben eingetroffene SMS auf dem Handy zu entziffern, hat die Halswirbelsäule 30 Kilogramm Gewicht zu tragen. Kurzzeitig kein Problem, aber auf Dauer ist ein steifer Nacken garantiert.

Eine gute, also gesunde Körperhaltung ist demnach wie ein kostenloses Fitnessprogramm für den gesamten Bewegungsapparat. Sie verhindert Verspannungen, entlastet die Gelenke und erhöht die Beweglichkeit. Auch innere Organe wie Lunge oder Darm arbeiten besser, wenn sie sich in einem aufgerichteten Körper frei entfalten können.

Selbst wer sich keine körperlichen Zipperlein einhandelt, kann durch die einseitige Belastung Schaden nehmen – nämlich an seinem Erscheinungsbild. Verbringt man die Hälfte des Tages sitzend, wie viele es tun, verkürzt sich auf lange Sicht der Große Lendenmuskel. Als einziger muskulärer Link zwischen Oberkörper und Unterkörper verbindet der *Musculus psoas major* die Wirbelsäule mit den Beinen. Befreit man den Po irgendwann aus der Gesäßruhestätte, zieht dieser chronisch angespannte Lendenmuskel die untere Wirbelsäule in ein Hohlkreuz. Und lässt den Bauch nach vorn quellen, als habe man ein kleines Wildschwein verdrückt …

Auch Zwist in der Familie, Ängste um einen erkrankten Partner oder Nackenschläge im Job können den Körper in Schieflage bringen. *„Erfahrungen und Gefühle sind eng mit der individuellen Körperhaltung verbunden",* schreibt die Münchner Soziologin und Dozentin **Maja Günther** in ihrem 2015 erschienenen Ratgeber „Haltung zeigen" (Ellert & Richter Verlag, 14,95 Euro). Einleuchtend: Ein langsamer, schlurfender Gang und ein nach vorn geneigter Rumpf kündigen einen niedergeschlagenen Menschen an, keinen Lottogewinner.

Wer sich aufrecht hält, der stärkt die psychische Gesundheit

Das wirklich Verblüffende liegt darin, dass dieser Mechanismus auch umgekehrt funktioniert. Die Art und Weise, wie jemand sitzt oder geht, wirkt sich auf seine Psyche aus. *„Wer zusammengesackt sitzt, merkt sich bei einem Gedächtnistest eher die negativen Worte, wer in aufrechter Körperhaltung sitzt, mehr positive",* berichtet **Prof. Johannes Michalak** von der Universität Witten/Herdecke. Dies konnte in einer 2014 veröffentlichten Studie mit 30 Klinikpatienten gezeigt werden, die an einer handfesten Depression litten. In einer neuen Studie möchte der Wissenschaftler ▶

DIE WOHLFÜHL-HALTUNG FÜRS BÜRO

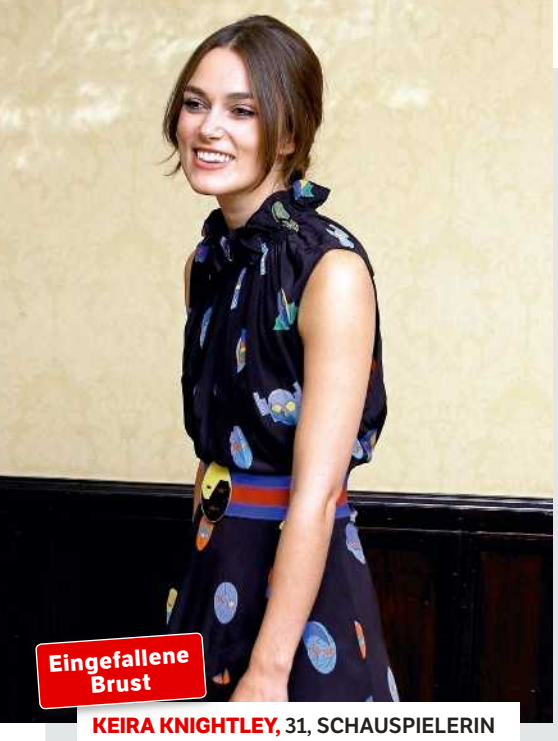
FALSCH

RICHTIG

FALSCH Der Kopf liegt weit vor dem Brustkorb, der Rücken macht sich rund wie eine Sichel. Verspannte Schultern sind garantiert!

ÜBUNG Wirbelsäule aufrichten, Kopf leicht absenken. Aus dieser Position den Kopf nach oben richten, als ziehe man Sie am Haaransatz des Hinterkopfs. Dabei keine Kraft verwenden, Schultern entspannt lassen. Spüren Sie den Unterschied?

FOTOS: ACTION PRESS, IMAGO, CLAUDIA LARSEN (2); ILLUSTRATION: AXEL KOCK



Eingefallene Brust

KEIRA KNIGHTLEY, 31, SCHAUSPIELERIN („Fluch der Karibik“, „Abbitte“), wirkt gedrückt – trotz Lächeln und bunter Comic-Motive auf dem Kleid. Ihre Schultern hängen herab, der Nacken ist geknickt und die Brust eingesunken. Eine Haltung, die der Hollywood-Star auf vielen Fotos einnimmt.

Fehlende Spannung

JUSTIN BIEBER, 22, SÄNGER („Sorry“, „Love Yourself“), zeigt sich in schlaffer Pose. Die Schultern hängen müde herab, dem Oberkörper fehlt es an Spannung. Womöglich ein äußeres Abbild seiner inneren Stimmung. Darauf weisen zumindest die hängenden Mundwinkel und der müde Blick des kanadischen Mädchenschwarms hin.

Angespannte Schulter

VICTORIA BECKHAM, 42, DESIGNERIN, zieht die linke Schulter schon fast bis zu den Ohren hoch. Ein weitverbreitetes Phänomen. Zugleich zieht sie das Gelenk nach vorn und macht den Rücken rund. Eine Körperhaltung, die die Nackenmuskeln auf Dauer hart werden lässt wie ein Tiefkühlhühnchen.

So WECKEN Sie Ihr Körpergefühl

▶ der Frage nachgehen, ob sich Depressionen lindern lassen, wenn die Betroffenen lernen, im Alltag aufrechter und beschwingter zu gehen.

Das militärische Brust-raus-Bauch-rein hat als Positur ausgedient

Es lohnt sich also in jeder Beziehung, öfter mal die eigene Körperhaltung zu überprüfen. Doch wie sieht nun die anatomisch perfekte Pose aus, etwa im Stehen? Gilt der elterliche Appell von früher noch, das tadelnde „Halt dich gerade, Mädchen“?

Tatsächlich steckt in diesem Rat ein wahrer Kern. Befinden sich Kopf, Becken, Knie und Füße im Lot, bleibt für Rundrücken, Hohlkreuz und Quellbäuchlein wenig Spielraum.

Allerdings: Es geht nicht um militärisches Kopf-hoch-Brust-raus, das lediglich die Anspannung der Muskeln im Nacken und unteren Rücken verstärkt.

Ziel ist vielmehr die harmonische, natürliche Aufrichtung der Wirbelsäule. Christian Larsen: *„Stellen Sie sich vor, Sie richten Ihren Kopf nach hinten oben aus und ziehen gleichzeitig das Steißbein nach hinten unten.“* Eine alte Ballettregel formuliert diese Empfehlung noch etwas anschaulicher: Sie rät, sich auszumalen, dass der Kopf von einem unsichtbaren Faden am Hinterkopf leicht nach oben gezogen wird.

Folgende drei Übungen helfen dabei, die gesunde Aufspannung der Wirbelsäule leichter zu erreichen:

› **Das Körpergefühl wecken.** Probieren Sie zwei, drei „schlechte“ Posen aus, ohne dabei zu übertreiben. Wie wirkt das? Nun verändern Sie die Haltung subtil in eine aufgerichtete Position, indem Sie Kopf und Becken zentrieren und den Nacken lang machen. Suchen Sie die anstrengungslose Aufrichtung, das Lot. Spüren Sie die neu gewonnene Kraft und Präsenz? Lassen Sie sich Zeit für diese Erfahrung …

› **Die Aufspannung trainieren.** Um ein Gefühl für die ideale Dehnspannung zu erhalten, hilft folgender Trick: Stellen Sie sich in einen Türrahmen; Fersen, Po, Schultergürtel und Hinterkopf berühren das Holz. Nun gleiten Sie mit dem Hinterkopf ein kleines Stück die Wand empor, bis sich die Wirbelsäule in die optimale Länge aufspannt – bemerkbar an einem guten und leichten Körpergefühl.

› **Die Guthaltung verankern.** Die dauerhafte Aufrichtung klappt leichter, wenn man sie an wiederkehrende Situationen koppelt. Ein Beispiel aus dem Büroalltag: Betritt eine Kollegin das Zimmer, drehen wir zumeist lediglich den Kopf zur Seite (und knicken dabei den Nacken ab).

Die gesündere Alternative sieht folgendermaßen aus: gerade aufrichten, Kopf drehen, dabei aber gleichzeitig mit dem Brustkorb in Richtung der Kollegin rotieren – als seien die Brustwarzen Scheinwerfer, die das Gegenüber anleuchten … *„Eine solche Aufrichtung fühlt sich besser an und sieht schöner aus“*, versichert Dr. Larsen.

KURSE FÜR KÖRPERFORM

› Mithilfe der **Alexander-Technik** lernt man, ungünstige Bewegungsmuster zu lösen. Anbieter unter *alexander-technik.org*

› Die **Feldenkrais-Methode** will die Bewegungsmöglichkeiten spielerisch erweitern. Zertifizierte Lehrer unter *feldenkrais.de*

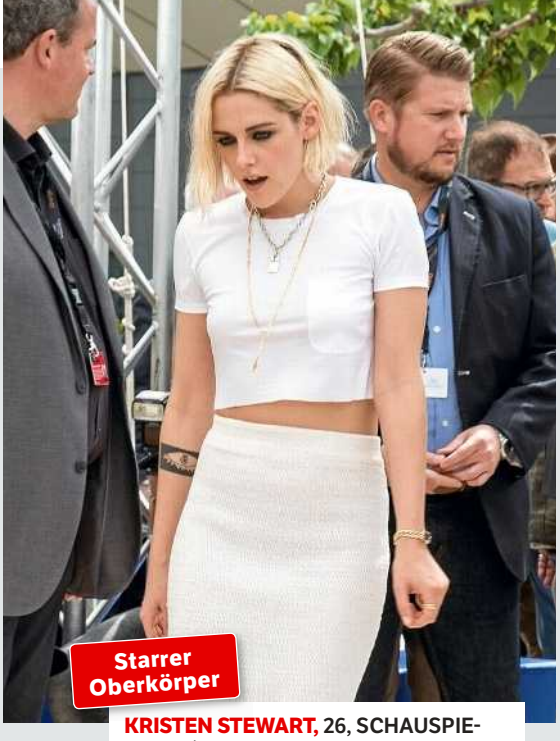
› **Spiraldynamik** versteht sich als 3-D-Gebrauchsanleitung für den eigenen Körper. Therapeuten unter *spiraldynamik.com*

› Hinter der **Cantienica-Methode** steckt ein Fitnesstraining, das den Körper gesund und schön formen soll. Infos unter *cantienica.com*

› **Faszientraining**, d. h. Übungen fürs Bindegewebe, verspricht einen gelösten, geschmeidigen Körper. Info: *fascial-fitness.de*

› Beim **Rolfing** bringt der Therapeut den Patienten durch manuelle Behandlung ins Lot. Zertifizierte Anbieter unter *rolfing.org*

FOTOS: ACTION PRESS (2), BESTIMAGE, HGM-PRESS



KRISTEN STEWART, 26, SCHAUSPIELERIN („Twilight"), macht den Brustkorb steif, legt die Oberarme eng an den Körper an. Diese starre Haltung und der gesenkte Kopf lassen ihre Bewegungen eckig und wenig elegant aussehen. Überdies kann auch der Rest des Körpers verspannen.

Wer seine Fehlhaltungen seit Jahren pflegt, womöglich bereits mit Hohlkreuz, Beckenschiefstand oder Bandscheibenschäden kämpft, tut sich in der Regel schwer, von allein zurück ins Lot zu finden. Hier können sogenannte Körperarbeitsmethoden wie Alexander-Technik, Spiraldynamik oder Feldenkrais helfen *(siehe Info-Kasten links)*. In Kursen oder per Einzelstunde lernen die Teilnehmer, wie sie von der Falsch- in die Guthaltung wechseln. Disziplin und Geduld beim Üben vorausgesetzt, winkt nach einigen Wochen bis Monaten eine bessere Körperwahrnehmung und eine anstrengungslose Aufrichtung. Zumeist bessern sich auch Schmerzen, die von Fehlhaltungen und Verspannungen herrühren.

Tanzen fördert die gerade Haltung und verbessert die Ausstrahlung

Enorm wichtig ist auch, unterbeschäftigte Muskeln aus der Arbeitslosigkeit zu holen. Das betrifft speziell jene kleinen und größeren Kraftpakete, die sich um die Wirbelsäule ranken. Orthopäde Werner Zirngibl: *„Für Stabilität und Beweglichkeit der Wirbelsäule sorgt vor allem die Rückenmuskulatur, die Bauchmuskeln wirken zusätzlich unterstützend."*

Qualifizierte Fitnessstudios stellen ihren Kunden gezielte Übungspläne für diese Problemzonen zusammen. Auch Schwimmen, Nordic Walking oder Skilanglauf stärken den Rumpf. Nicht-Sportler finden bei Standardtänzen eine tolle und lustvolle Möglichkeit, die Muskulatur in Beinen, Beckenboden und Rücken zu trainieren. Wie wirksam die Tanztherapie ist, entdeckte die bereits erwähnte Soziologin und Autorin Maja Günther, als sie einige Jahre lang in München eine Tangoschule betrieb. *„Die meisten Schüler verließen den Unterricht mit einer anderen Haltung."*

Speziell für Büroarbeiter halten Orthopäden noch weitere Ratschläge parat: etwa häufige Wechsel der Sitzposition, regelmäßige Dehnübungen und gegebenenfalls eine Umgestaltung des Arbeitsplatzes. *„Wer die Möglichkeit hat, sollte regelmäßig zwischen Stehen und Sitzen wechseln"*, sagt Zirngibl. Eine Empfehlung, der sich fortschrittliche Arbeitgeber anschließen. So gibt es beim Automobilhersteller Audi bereits 15 000 Arbeitsplätze mit elektrisch höhenverstellbaren Schreibtischen, die sich per Knopfdruck in ein Stehpult verwandeln. Klarer Fall von Vorsprung durch Technik …

BERNHARD HOBELSBERGER

ZUM WEITERLESEN

› **Ein tieferes Verständnis** von Anatomie, Körperhaltung und Bewegungsqualität vermittelt die Ärztin **Solveig Hoffmann** in „Aufrichtig aufrecht" (Hogrefe Verlag, 184 Seiten, 22,95 Euro)

› **Übungen von Kopf bis Fuß** gegen Fehlstellungen und Schmerzen zeigt **Christian Larsen** in „Spiraldynamik – schmerzfrei & beweglich" (Trias Verlag, 272 S., 24,99 Euro)

› **Ein Gespür** für harmonische Bewegungsmuster lehrt **Renate Wehner** in „Alexander-Technik" (Trias Verlag, 64 Seiten, 17,99 Euro)