



„Ich kann  
wieder richtig  
Sport machen“

FOTO: Thomas Duffé

Mit nur 28 Jahren beendete der erfolgreiche Zehnkämpfer Frank Busemann vor drei Jahren als Sportinvalide seine Karriere. Dank **Spiraldynamik** kann er sich heute wieder schmerzfrei bewegen - und Marathon laufen.





**VIVE:** Herr Busemann, ist es eine große Bildungslücke, wenn man von der „Spiraldynamik“ noch nie etwas gehört hat?

**FRANK BUSEMANN:** Gewiss nicht. Ich muss zugeben: Bis vor Kurzem hätte ich die Spiraldynamik auch für einen Begriff aus dem Uhrmacherhandwerk gehalten. Die Spiraldynamik ist ein in der Schweiz entwickeltes Konzept, das auf Training natürlicher und anatomisch richtiger Bewegungsabläufe basiert. Sinn und Zweck ist es, Beschwerden

wie etwa Rückenleiden, Knieschmerzen oder Fußprobleme zu verringern und unter Umständen sogar verschwinden zu lassen. Salopp gesagt, ist es eine Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper.

**Und was hat die „Spirale“ damit zu tun?**

Die Spirale ist ein Universalbaustein der Natur: Ob als Taifun, Wasserwirbel, Herzmuskelfaser oder DNA-Strang – dort, wo etwas flexibel und gleichzeitig stabil und kraftvoll sein soll, finden wir sie.

Auch im menschlichen Bewegungssystem stellt sie ein grundlegendes Strukturprinzip dar, schließlich sind unsere Muskeln, Bänder und Sehnen ebenfalls spiralförmig angeordnet. Bei dynamischer Bewegung sieht es im menschlichen Bein beispielsweise so aus: Der Oberschenkel dreht sich nach außen, der Unterschenkel nach innen – das führt zu einer stabilen Verschraubung der Kreuzbänder. Das Bein ist stabil und flexibel, gleichzeitig

## Zur Person

Frank Busemann, 1975 in Recklinghausen geboren, kam früh zur Leichtathletik: Mit neun Jahren sprang er bereits 1,40 Meter hoch. Seinen größten sportlichen Erfolg feierte er 1996 bei den Olympischen Spielen in Atlanta, wo er im Zehnkampf die Silbermedaille gewann. Bei den Weltmeisterschaften in Athen ein Jahr später wurde er Dritter. Nach unzähligen Verletzungen gab der „Meister der Schmerzen“ (Frankfurter Rundschau) 2003 den Leistungssport auf und verarbeitete seine Erfahrungen in der Autobiografie „Aufgeben gilt nicht“. Der gelernte Bankkaufmann lebt heute in Witten/Ruhr. Er studiert Wirtschaftswissenschaften und arbeitet als Leichtathletik-Experte für die ARD.



## Spiraldynamik

**DIE BESCHWERDEN** des Bewegungssystems zählen zu den häufigsten Erkrankungen in Europa. Kein Wunder: Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu Muskelverspannung, unangenehmen Behinderungen oder zu chronischen Überlastungsschäden führen. Genau hier setzt die Spiraldynamik an: Dieses in der Schweiz entwickelte und erforschte Konzept basiert nämlich auf dem gezielten Training natürlicher und anatomisch richtiger Bewegungsabläufe. „Dadurch lassen sich Grundmuster, die zu den Beschwerden geführt haben, verändern“, sagt Dr. Christian Larsen (49), Leiter des medizinisch-therapeutischen Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich. „Häufig können damit sogar Operationen verhindert werden.“

Gemeinsam mit einem Expertenteam aus Medizinern, Sportwissenschaftlern und anderen Spezialisten entwickelte der Schweizer 1981 diese Heilmethode. Im Fokus des Konzepts: die Spirale. „Ob Wolkenwirbel oder Nabelschnur – das Spiralprinzip zieht sich wie ein roter Faden durch die Evolutionsgeschichte“, erklärt Larsen. Auch beim Menschen. Sein Bewegungssystem ist nach den Funktionsprinzipien der Helix aufgebaut. „Wer den Dreh mit der Spirale raus hat“, so Larsen, „setzt ungeahnte Kräfte in der Dynamik frei.“

Über 1.000 Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten und Ärzte haben sich im deutschsprachigen Raum bisher am Institut für Spiraldynamik ausbilden lassen und integrieren ihr Wissen nun in ihren Berufsalltag. Wer sich nach den



**Dr. Christian Larsen (links) entwickelte die Heilmethode nach dem Spiralprinzip.**

Methoden der Spiraldynamik behandeln lassen möchte, muss dies allerdings aus eigener Tasche bezahlen – die Krankenkasse übernimmt die Kosten (pro Stunde 40 bis 70 Euro) nicht. Anders ist es teilweise bei einer Reha, die bei einem von der Kasse anerkannten Therapeuten absolviert wird, der auch spiraldynamisch ausgebildet ist. Eine Liste mit Spezialisten in Deutschland findet man unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com).



**Hoch hinaus und hart gelandet:  
Die ganz großen Sprünge macht  
Busemann heute nicht mehr.**



ist das Knie durch Bänder gesichert. Bei Fehlbelastungen verlassen wir diese Spiralstruktur und bewegen uns damit anatomisch falsch. Auf Dauer führt das unweigerlich zu Problemen. Genau hier setzt die Therapie an.

**Woher kennen Sie Spiraldynamik?**

Weil ich, wie übrigens rund 40 Prozent aller Deutschen, Fußprobleme habe: Bei mir sind es Plattfüße. Ich latsche sozusagen ‚auf der Felge‘. Und das ist sehr schmerzhaft. Vor einiger Zeit habe ich spezielle Übungen aus der Spiraldynamik bekommen, um den unteren Spann meiner Füße aufzubauen. Nach zirka drei bis vier Wochen regelmäßigen Trainings, waren die Schmerzen, die mich lange und hartnäckig gequält hatten, verschwunden. Ich kann jetzt nicht nur wieder schmerzfrei gehen, sondern auch richtig Sport machen.

**Hatten Sie die Fußprobleme auch schon in ihrer aktiven Zeit als Zehnkämpfer?**

Natürlich. Wegen meiner Füße sah ich meine Karriere schon dahingehen, bevor sie überhaupt zu einer Laufbahn wurde: Meine technischen Fähigkeiten schienen in jungen Jahren perfekt, doch verpufften sie in den schlaffen Füßen eines Teenagers. Ich habe dann ein spezielles Fußtraining gemacht,

das ausschließlich auf den Wettkampf ausgerichtet war. Nur so konnte ich in dem sehr belastungsintensiven Sport Leichtathletik überleben: Bei einem Acht-Meter-Weitsprung etwa lasten kurzfristig bis zu einer Tonne auf dem Fuß!

**Waren Ihre Füße der einzige Grund, weshalb Sie Ihre Karriere vor drei Jahren beendeten?**

Nein. Ich habe aufgehört, weil ich mit 28 Jahren im Grunde genommen schon ein Sportinvalide war. Ich war kaputt genug, um endlich einzusehen, dass es nichts mehr bringt weiterzumachen. Aber noch gesund genug, um vernünftig weiterzuleben. Ich hatte zwar sehr großes Talent, aber nicht den optimalen Körper für einen Zehnkämpfer.

**Was genau war das Problem?**

Ich möchte es mal ein Ungleichgewicht im System nennen: Neben den Füßen machte mir mein >

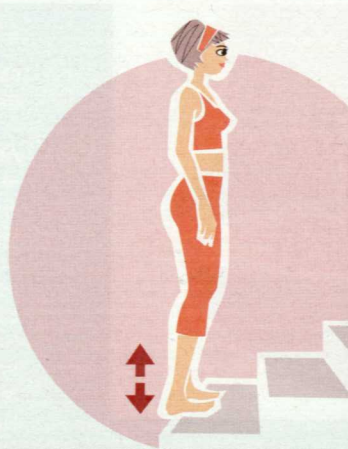
**Turmspringer:**

Der perfekte Fuß- und Wadenkräftiger für überall



**ABLAUF DER ÜBUNG**

→ Stellen Sie sich auf eine unterste Treppenstufe. Positionieren Sie sich so, dass die Fersen über den Stufenrand hinausragen.



→ Beginnen Sie zu wippen wie ein Turmspringer, der auf dem Dreimeterbrett zum Sprung ansetzt. Senken Sie nun die Fersen nach unten ab. Dann geht's wieder nach oben: Aber nicht ganz „hochfahren“ bis zum Ballen- oder Zehenstand. Das fördert den Spreizfuß! Führen Sie diese Zeitlupe-Wippbewegung mit leicht gestreckten und danach leicht gebeugten Knien aus.

**Drehkerzensitz:**

Das neugierige Brustbein entlastet den Nacken

**ABLAUF DER ÜBUNG**

→ Setzen Sie sich aufrecht hin, ohne sich anzulehnen. Ihr Blick ist gerade nach vorn gerichtet, wachsen Sie noch höher. Bleiben Sie während der Übung in dieser edlen Haltung!

→ Malen Sie sich in Gedanken ein Auge auf das Brustbein und schauen Sie damit nach links, der Kopf wendet sich mit. Dasselbe nach rechts. Ihr Brustbein guckt sich um, die Drehung findet vor allem in der Brustwirbelsäule statt. Der Kopf – sprich die Halswirbelsäule – dreht sanft mit.

**BEACHTEN:** Bleiben Sie trotz Aufrichtung geschmeidig. Edel soll es aussehen, nicht, als hätten Sie einen Stock verschluckt. Nehmen Sie diese Bewegung in den Alltag mit.





> schmaler Rumpf zu schaffen. Ein Physiotherapeut hat es folgendermaßen ausgedrückt: ‚Die Beine ein Kraftwerk, der Oberkörper ein Klappergerüst.‘ Diese Disbalance führte immer wieder zu orthopädischen Störungen. Und diese zogen sich – trotz entsprechend angepasster Trainingsmaßnahmen – durch mein gesamtes Sportlerleben. Dazu kamen ein Gleitwirbel, ein Beckenschiefstand und noch ein kaputter Ellenbogen.

**Waren Sie zu ehrgeizig?**

Ja. Den Schuh muss ich mir wohl anziehen: Ich habe zu viel gewollt und nach Verletzungen zu früh angefangen, bin zu oft über Grenzen gegangen. Aber das war auch mein Naturell: Ich war sehr begeisterungsfähig für den Sport und hatte ein Problem, mich zu zügeln.

**Sind eigentlich alle ehemaligen Zehnkämpfer nach ihrer Karriere so fertig wie Sie?**

Ich will es nicht hoffen! Sonst könnte man seine Kinder ja nicht mit einem gutem Gewissen zum Sport schicken. Ich glaube schon, dass ich da ein ziemlicher Extremfall bin. Andererseits hat mir diese Fähigkeit, dieses ‚über Grenzen gehen‘ können, auch eine olympische Silbermedaille in Atlanta beschert.



**Ist eine Medaille, die mit so vielen Schmerzen verbunden ist, besonders viel wert?**

Nein, die Schmerzen sind vergessen. Wissen Sie, früher dachte ich immer, dass ich zur ultimativen Glücklichkeit einen Olympiasieg – am besten mit Weltrekord – brauche. Totaler Quatsch! Braucht man nicht. Ich wußte ja nicht, wie unwichtig Sport eigentlich ist. Heute, mit etwas Abstand, kann ich sagen: Es ist für mich wirklich die schönste Nebensache der Welt!

**Heute sind Sie begeisterter Dauerläufer ...**

Ja, ich habe zwar kein Talent, aber Spaß dabei. Bisher bin ich zweimal beim Ruhrmarathon mitgelaufen – und auch beide Male angekommen! Mein Ziel ist es, irgendwann unter drei Stunden zu laufen. Ich mache das aber ohne Trainer oder Plan, nur nach Lust und Laune. Ich habe schließlich lange genug nach Trainingsplänen gelebt!

FOTOS: Rolf Kosecki; ILLUSTRATIONEN: Elisabeth Nohel

**BWS-Rotation:**

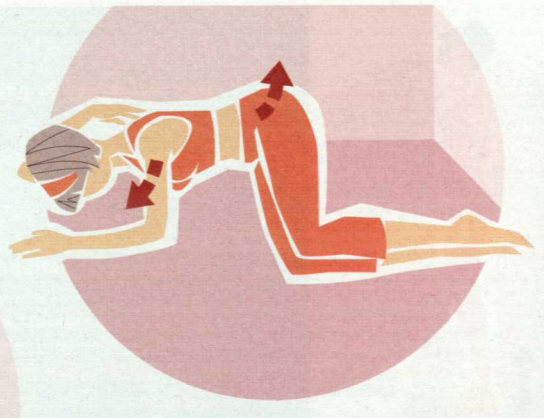
Dreidimensionale Drehung mit Ziehharmonika-Effekt



**ABLAUF DER ÜBUNG**

→ Legen Sie sich wie abgebildet seitlich an eine Wand, der Kopf ruht auf dem unteren Arm, die Hand des anderen Arms stützt vor dem Gesicht ab. Die Beine sind in Hüften und Knien angewinkelt.

→ „Kleben“ Sie Ihr Becken in Gedanken gut an der Wand fest – es bleibt dort. Kopf und Ober-



körper beginnen, gegen den Boden zu drehen. Stützen Sie sich mit der Hand gut ab und bringen Sie Nase und Brustbein möglichst nahe zum Boden. Ihre Brustwirbelsäule (BWS) dreht sich, die oberen Rippen folgen der Drehung, die unteren bleiben beim Becken. Dann wieder zurück. Der Ziehharmonika-Effekt öffnet den Brustkorb, mobilisiert die Wirbelsäule und befreit den Atem.

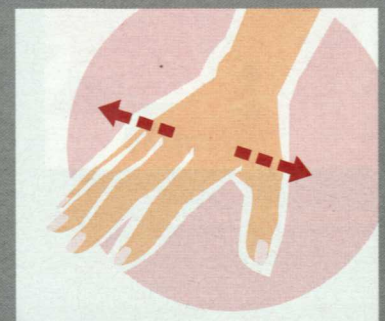
**BEACHTEN:** Bleiben Sie mit dem unteren Rücken in gutem Wandkontakt und führen Sie die Übung beidseitig aus, indem Sie sich auch auf die andere Körperseite legen.

**Handwelle:**

Fördert die Grundfunktionen Greifen und Loslassen

**ABLAUF DER ÜBUNG**

→ Legen Sie die rechte Hand auf einen Tisch oder auf den Oberschenkel. Der Mittelfinger liegt gerade in der Verlängerung des Unterarms. Rollen Sie Daumen- und Kleinfingerballen zueinander, sodass die fünf Handknöchel zu einem Gewölbebogen aufgespannt werden. Stellen Sie sich vor, dass sich unter Ihrer Handfläche ein kleiner Luftballon aufbläst. Daumen und kleinen Finger





**Frank Busemanns größter Erfolg: Silber bei Olympia.**

**Wie oft laufen Sie?**

Zwei- bis dreimal in der Woche, zwischen 7 und 15 Kilometern. Ich bin da aber total entspannt. Wenn es mir zu nass oder kalt ist, dann lasse ich das Laufen auch gern mal ausfallen. Die Freiheit nehme ich mir. Und wenn mir heute irgendwas wehtut, dann rege ich mich nicht mehr auf. Dann ist das halt so und ich mache zwei Wochen Pause. Danach ist es auch meistens wieder gut.

**Hört sich an, als seien Sie tatsächlich beim Freizeitsport angekommen. Was kann man sonst noch vom Ex-Sportprofi Busemann lernen?**

Auf jeden Fall sollte man chronische Überbelastungen vermeiden. Dass es mal wehtut, ist ganz klar. Aber es geht nicht, dass man etwa mit einem Vorschaden im Knie gleich einen Marathon laufen will. Auch auf eine vernünftige Aufbauphase sollte geachtet werden: Wenn jemand Übergewicht hat, dann kann er nicht gleich mit dem Joggen anfangen. Er sollte lieber erst mal schwimmen oder Rad fahren, um - so gelenkschonend wie möglich - sein Gewicht zu reduzieren. Sport hört sich immer so nach Anstrengung an, ist es aber gar nicht. Man kann schon viel im Alltag tun. Statt den Fahrstuhl zu nehmen, sollte man lieber zu Fuß gehen. Damit fängt Bewegung an.



**Gewinnen mit vive!**

Mit der DVD-Reihe „Spiraldynamik“ aus dem TRIAS-Verlag lassen sich die hilfreichen Übungen auch zu Hause erlernen. vive verlost unter allen richtigen Einsendungen 20 DVDs aus den Bereichen Fuß, Hüfte, Brust, Hand oder Nacken.

**FRAGE: Welche olympische Medaille gewann Frank Busemann?**  
Die Lösung im Internet unter [www.vivesco.de](http://www.vivesco.de) angeben oder per Post an: Redaktion vive, Stichwort „Spiraldynamik“, Siemensstraße 6, 61352 Bad Homburg. Bitte auch Name und Standort Ihrer vivesco Apotheke sowie Ihre Wunsch-DVD nennen.

**EINSENDESCHLUSS: 8. MAI 2006**

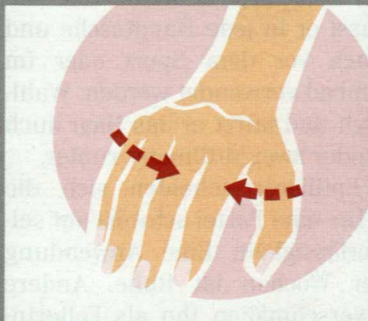
Von der Teilnahme ausgeschlossen sind die Mitarbeiter der Andraea-Noris Zahn AG, der vivesco Apotheken-Partner sowie die an der vivesco beteiligten Apotheken. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

**Auf welche Leistung im Leben sind Sie besonders stolz?**

Dass meine Frau mich in all den schweren Jahren meiner aktiven Sportzeit nicht verlassen hat ... Im Ernst: Am stolzesten bin ich natürlich auf meine Silbermedaille bei Olympia. Ich würde sie keinem Museum verleihen oder sonst wie rausgeben. <

wieder auseinander gleiten lassen, das Gewölbe senkt sich, die Kugelhand wird wieder zur Tellerhand. Rhythmisch wiederholen, bis eine harmonische Wellenbewegung in der Hand entsteht.

**BEACHTEN:** Der Daumen soll sich nicht unter die Hand „verkriechen“, sondern sich schön abgespreizt in die Kugelhand integrieren. Hand nicht nach links oder rechts abknicken.



**Iliopsoas-Stretch:**

Für die komplette Aufrichtung

**ABLAUF DER ÜBUNG**

→ Stellen Sie sich vor einen Hocker oder Stuhl, richten Sie sich gerade auf und stellen Sie einen Fuß auf das Möbelstück. Das entsprechende Knie sollte zunächst im 90-Grad-Winkel gebeugt sein.

→ Schieben Sie langsam Becken und Oberkörper nach vorn, indem sie das angewinkelte Knie sachte vorschieben. Der Rücken bleibt lang. Konzentrieren Sie sich auf Entspannung in der Leistengegend, damit sich der Hüftlendenmuskel (Iliopsoas) dehnen und sanft nachgeben kann. In die Ausgangsposition zurück und wieder sachte nach vorn.

**BEACHTEN:** Das Standbein soll gestreckt, aber nicht durchgestreckt bleiben. Vorsicht vor Hohlkreuz, strecken Sie beim Nach-vorne-Schieben keinen „Entenpopo“ nach hinten, sondern bleiben Sie im Kreuz lang.

