

Wer aufrecht  
durchs Leben geht,  
hat weniger  
Verspannungen  
und Schmerzen.  
Und obendrein  
einen tollen Auftritt

# Haltung strahlt aus

TEXT **MONIKA MURPHY-WITT**  
ILLUSTRATIONEN **SILJA GÖTZ**

**Ich bin ein Schildkrötentyp**, das ist sofort klar. Ich habe zwar keinen dicken Panzer, was im Alltag manchmal sicher nicht schlecht wäre. Doch mein Kopf ist, ähnlich wie bei den urtümlichen Reptilien, vorgeschoben, der Nacken kurz und geknickt. Und je länger ich vor meinem Computer sitze, desto höher ziehen sich meine Schultern in Richtung Ohren, als wollte der Kopf ganz dazwischen verschwinden, sich unter einen imaginären Schutzschild zurückziehen. Auch ohne Bildschirm bin ich sofort als Schreibtischhockerin entlarvt, als jemand, der ab und zu wirklich nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht.



„Look@yourself“ heißt das Seminar. Und das machen wir, zehn Frauen unterschiedlichen Alters, an diesem Samstagvormittag in Zürich. Uns gegenseitig genau betrachten, ohne Häme oder erhobenen Zeigefinger, möglichst wertfrei und tolerant. Komisches Gefühl, die neugierigen Augen fremder Menschen über den eigenen Körper wandern zu sehen. Kein flüchtiger Blick, sondern intensives, exaktes Studieren und Taxieren. Ob Rundrücken, Hohlkreuz oder O-Beine, alles wird registriert. Und dann werden auch noch Fotos gemacht, im Profil. Profil ist nicht gerade meine starke Seite.

**Es geht um Körperhaltung** und darum, dass wir oft Schmerzen haben, wenn sie schlecht ist. Und es geht um Körpersprache, um Ausstrahlung, um das, was wir in den berühmten sieben Sekunden, die für den ersten Eindruck zählen, über uns verraten. Um Inneres und Äußeres und wie sie sich gegenseitig beeinflussen, um die magischen Kräfte in diesem Zusammenspiel.

„Aussehen und Ausstrahlung sind ganz direkt mit der Haltung gekoppelt. Eine anatomisch richtige Haltung lässt uns sofort attraktiver und jünger erscheinen“, sagt Claudia Larsen, während sie auf den Auslöser ihrer Kamera drückt. Das weiß die 46-jährige Fotografin und Multimedia-Künstlerin nicht nur durch den Blick durch die Linse. Seit Langem beschäftigt sie sich zusammen mit ihrem Mann, dem Arzt Dr. Christian Larsen, 52, mit Anatomie, körperlichem Ausdruck, Authentizität und Ästhetik.

**Spiraldynamik heißt das Konzept**, das der Bewegungsforscher maßgeblich mitentwickelt hat, eine anatomisch begründete 3-D-Gebrauchsanweisung für den Körper. Wer sie beherrscht, so Larsen, verhindert vorzeitige Abnutzung und Schmerzen. Leider sind die meisten Menschen damit ebenso wenig vertraut wie mit der Gebrauchsanweisung ihres DVD-Spielers. So ist kaum jemandem bewusst, dass alle Bewegungen in un-

serem Körper spiralförmig verlaufen, nie nur geradlinig vor- und rückwärts, sondern immer auch mit einer Drehung einhergehen. Und dass Voraussetzung für jede Bewegungskoordination ein dreidimensionales dynamisches Gleichgewicht ist, das bereits durch geringe Abweichungen gestört wird. Sind nur drei der 200 Muskelpaare, die unsere Bewegungen steuern, durch falsche Haltung „aus dem Takt“, läuft das ganze System nicht mehr rund. Schon kleinste Fehlbelastungen führen dazu, dass einige Muskeln ständig angespannt sind, verspannt, schmerzen, andere selten benutzt werden, sich verkürzen, den Bewegungsradius einschränken. Und die persönliche Ausstrahlung schwächen.

**Schnell wird klar, warum mein Nacken so oft verspannt ist**, Rücken und Kopf nach stundenlangem Sitzen in immer gleicher Position schmerzen. Es erklärt auch die flache Kurve, die Uschi Bautzmann von Kieser-Training in Hamburg-Eimsbüttel mir nach einem Test meiner tiefen Halsmuskulatur in die Hand drückte: „Beim Strecken ist der Messwert gerade noch in Ordnung“, so die Physiotherapeutin. „Aber beim Beugen ist die Muskulatur so kraftlos wie die einer 70-Jährigen.“ Das ist hart! Im Fachjargon heißt das schlicht Muskelschwäche und Dysbalance.

Um die auszugleichen, müssen die tiefen, wirbelsäulennahen Muskeln gezielt trainiert werden. Vor allem aber muss ich lernen, mich anatomisch richtig zu bewegen, bei allem, was ich tue, sagt Christian Larsen: „Die Arbeit am Computer darf keine Entschuldigung für krumme Schultern sein. Es ist vielmehr eine Herausforderung, dabei täglich mehrere Stunden nebenbei an der Koordination der Schultern zu arbeiten.“

Also: „Work@yourself“. So heißt das Konzept der Larsens. Eingeschliffene ungesunde Bewegungsmuster erkennen und in anatomisch richtige, gesunde umprogrammieren. Im Nacken- und Schulterbereich gar nicht so schwer.

Fehlhaltungen sind hier gut sicht- und korrigierbar. Und sobald der Nacken nicht mehr gestaucht ist, Sauerstoff, Blut und Nerveninformationen wieder ungehindert fließen können, profitiert der ganze Körper.

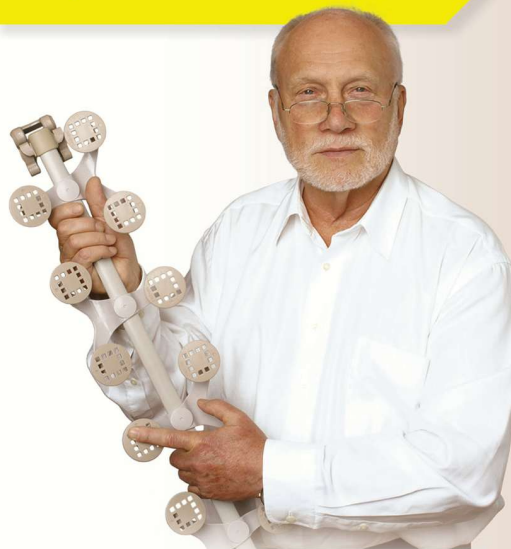
**Deshalb gilt als Basishaltung:** Wirbelsäule verlängern, Brust öffnen, Bauch entspannen, Kopfaufrichten, der Nacken ist lang und offen, Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel, Ohren und Scheitel sind lotrecht über dem Rumpf, Scheitel nach oben, Kinn nach unten, die Schultergelenke nach hinten rollen und in die Breite – nicht zusammen! – ziehen, die Schulterblätter ruhen entspannt und breit am Rücken, die Schlüsselbeine stehen horizontal und in einer Linie zum Boden. Das ist die anatomisch richtige und gesündeste Körperhaltung. Und die sieht auch am besten aus! Perfekt aufgerichtet, entspannt, elegant, stolz, die Gesichtshaut auf natürliche Weise gestrafft. Wieder klickt die Kamera, wieder im Profil. Unterschiede werden sichtbar.

„Schön ist, wer Haltung bewahrt“, sagt Claudia Larsen. „Ein erhobenes Haupt, ein aufrechter Gang und entspannte Schultern – diese drei Dinge sind die Schlüssel für eine positive Ausstrahlung.“ Und natürlich hat sie auch etwas mit Offenheit und Selbstbewusstsein zu tun. Stimmen innen und außen nicht überein, werden die Widersprüche in unserer Haltung sichtbar. Auch wenn wir es versuchen, unser Körper weigert sich, uns und anderen etwas vorzumachen, er lügt nie, ist authentisch.

**Doch statt traurig die Schultern hängen zu lassen** und unter einer imaginären Last zusammenzuberechnen, können wir die Herausforderungen des Lebens bewusst annehmen, uns aufrichten, durchatmen und kraftvoll zupacken. „Wer sich schön findet, ist auch schön“, sagt Personal Trainerin Regina Först. „Die starke Ausstrahlung, nach der man sich sehnt, kommt dann ganz von allein.“

Die Zeit der Lattenroste  
ist vorbei! Jetzt gibt es:

## „Das Rückgrat für Ihr Bett“



Der Vorstandsvorsitzende des Forum  
Gesunder Rücken – besser leben e.V.  
Prof. Dr. med. Erich Schmitt.



- Stützt jede Körperpartie punktgenau aus
- Federt jede Schlafbewegung ab
- Sorgt für bessere Durchlüftung
- Passt in fast jedes Bett

 **lattoflex**

Sie möchten den Unterschied zur Holzlatte mit eigenen  
Händen „begreifen“?

Dann schicken Sie uns den Coupon. Wir schenken Ihnen  
einen Sensoflügel. Daran können Sie den überlegenen  
Federungskomfort von Lattoflex selbst erkennen!

[www.lattoflex.com](http://www.lattoflex.com)

**COUPON**

**Ich will den Sensoflügel!**

Vorname

Nachname

Anschrift

PLZ/Ort

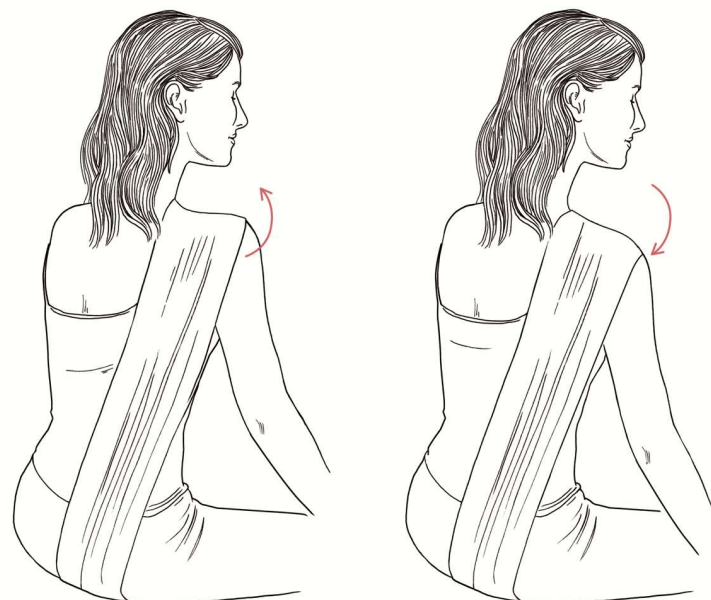
Thomas GmbH+Co. Sitz- und Liegemöbel KG  
Walkmühlenstraße 94 · D-27432 Bremerförde  
oder schreiben Sie eine E-Mail an:  
[sensofluegel@lattoflex.com](mailto:sensofluegel@lattoflex.com)



## Schön ist, wer Haltung bewahrt

Körperhaltung und Psyche beeinflussen sich wechselseitig. Die Haltung, die wir uns selbst und dem Leben gegenüber einnehmen, spiegelt sich auch in unseren Bewegungen, unserer Standfestigkeit, unserer Aufrichtigkeit wider. Es lohnt sich also, alte Bewegungsmuster zu verändern, neue in den Alltag zu integrieren, beim Haareföhnen, am Schreibtisch, beim Autofahren. Die Korrektur von Fehlhaltungen kann uns eine bisher nicht gekannte Aufrichtigkeit schenken. Neues Selbstbewusstsein, größere Freiräume, einen nie für möglich gehaltenen Bewegungsradius. „Wenn wir die angeborene Bewegungsintelligenz, die in unserem Körper steckt, erleben, werden wir lebendiger“, sagt Christian Larsen. „Und durch die Strahlkraft von innen entsteht Schönheit.“

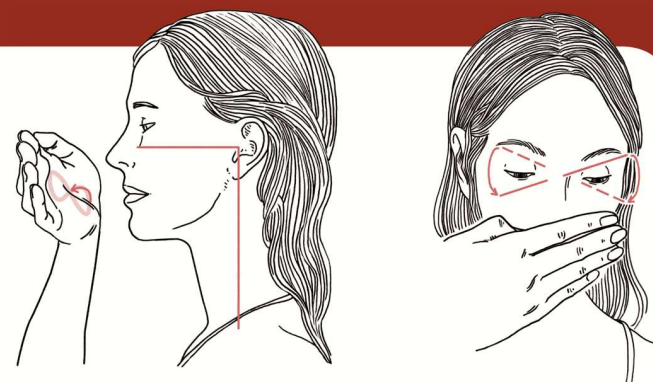
**Wir glauben es ihm.** Der neue Blick auf unseren Körper, den das Seminar uns eröffnet hat, zeigt seine Wirkung. Schon jetzt. Wir sind gewachsen an diesem Tag, ein kleines Stückchen wenigstens. Haben zumindest eine Idee davon bekommen, wie es sich anfühlt, sich entspannt und harmonisch zu bewegen. Noch etwas steif, aber bewusst aufrecht machen wir uns auf den Heimweg. Die Schildkröte hebt den Kopf in den Wind und macht den Nacken lang.



### ▼ SCHULTERN ENTSPANNEN:

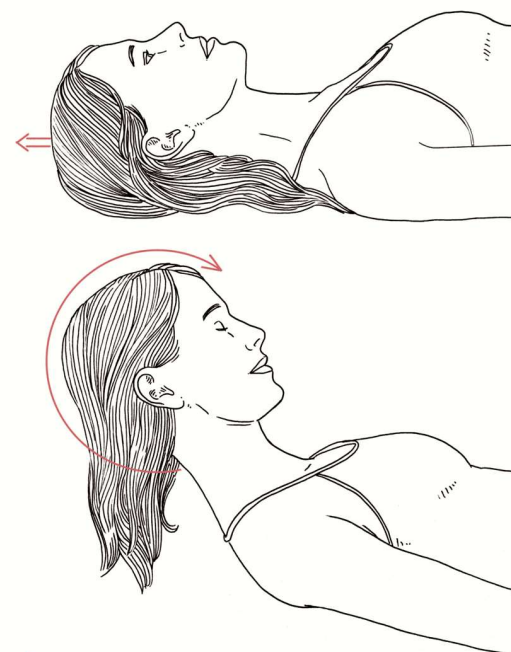
Im Sitzen ein Theraband (gibt es in Sportgeschäften, Infos: [www.thera-band.de](http://www.thera-band.de)) von links unten diagonal über Bauch und Brust über die rechte Schulter ziehen und beide Enden mit dem Gesäß so fixieren, dass das Band gleichmäßig straff gespannt ist. Mit dem Einatmen das Schulterblatt gegen den Zug des Bandes wie auf einer Spiralbahn nach vorn-oben-innen Richtung Nase bewegen. Mit dem Ausatmen sinkt das Schulterblatt langsam nach hinten-unten-außen. Der Brustkorb bleibt dabei aufgerichtet, die Schultern nicht zusammenziehen.

Die linke Seite gegen gleich üben, täglich jeweils fünf Minuten. Die Schultern gewinnen so ihre natürliche Breite zurück und lernen, bewusst loszulassen.



### ▲ BEWEGLICHKEIT GEWINNEN:

In eine Handfläche eine liegende Acht zeichnen. Aufgerichtet und gerade auf einen Hocker setzen, der Nacken ist lang. Die Hand so vors Gesicht halten, dass die Nasenspitze auf den Mittelpunkt der Acht zeigt. Dann den Kopf so bewegen, dass die Nasenspitze, beginnend nach links unten, die Acht nachzeichnet. Wer diese fließende Bewegung drei bis fünf Minuten täglich übt, mobilisiert die Kopf Gelenke in alle Richtungen und lockert die tiefen Nackenmuskeln. Mit der Zeit kann man die Übung überall zwischendurch machen – auch ohne die aufgemalte Acht in der Handfläche.



### ▲ HALS KRÄFTIGEN:

In Rückenlage, die Beine angewinkelt aufgestellt, das Becken leicht einrollen, so dass das Kreuz gut aufliegt. Einatmen und den Nacken langsam nach unten senken, bis er lang und entspannt ist. Scheitel in Verlängerung der Wirbelsäule hinausschieben. Mit dem Ausatmen den Kopf einige Zentimeter anheben, dabei das Kinn Richtung Brustbein sinken lassen. Kopf wieder ablegen und beim nächsten Einatmen den Nacken wieder bewusst verlängern. Täglich 10 bis 20 Wiederholungen, am besten schon morgens vor dem Aufstehen. Das kräftigt und aktiviert die tiefe Halsmuskulatur. ▶



## Der natürliche Weg aus dem Stress

### Stress

Hohe berufliche Anforderungen oder Zeitdruck durch Doppelbelastung in Familie und Beruf sind beispielhafte Situationen, die Stress erzeugen können. Hält der Stress permanent an, geraten wir aus dem Gleichgewicht und es treten Beschwerden auf.

### Stress und seine Folgen

Dauerhafter Stress ist ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko mit vielfältigen Auswirkungen. So können als Folge neben Schlafstörungen, Nervosität und Erschöpfung auch Muskelverspannungen oder Magen-Darm-Beschwerden und depressive Verstimmungen auftreten.

### Was hilft bei Stress?

Neurodoron® Tabletten helfen bei Stress und nervöser Erschöpfung. Die Komposition natürlicher Substanzen hilft, das innere Gleichgewicht wiederherzustellen und zu stabilisieren. Dadurch werden Nervosität, Unruhe, aber auch Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen gelindert. Sie können die in der Apotheke erhältlichen Tabletten einfach 3–4 mal täglich im Mund zergehen lassen oder auch mit einem Schluck Wasser einnehmen.

Zur Erinnerung ausschneiden

## Neurodoron® – natürliche Hilfe bei Stress und Erschöpfung

**Neurodoron®**  
Enthält Lactose und Weizenstärke – bitte Packungsbeilage beachten.

**Anwendungsgebiete** gemäß der anthroposophischen Menschen- und Naturerkenntnis. Dazu gehören: Harmonisierung und Stabilisierung des Wesensgliedergefüges bei nervöser Erschöpfung und Stoffwechselschwäche, z. B. Nervosität, Angst- und Unruhezustände, depressive Verstimmung, niedriger Blutdruck, Rekonvaleszenz, Kopfschmerzen.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

**Weleda AG, Schwäbisch Gmünd**

 **WELEDA**  
Im Einklang mit Mensch und Natur





# Bleiben Sie beweglich

Was tun, wenn Schmerzen im Knie Sie beim Sport und im Alltag einschränken? Unternehmen Sie aktiv etwas dagegen – Voltaflex hilft Ihnen dabei

Sie brauchen Bewegung wie die Luft zum Atmen – aber in letzter Zeit machen Ihnen immer öfter Probleme mit den Knien zu schaffen? Kein Grund zu verzweifeln: Arthrose ist eine weit verbreitete Gelenkerkrankung, die häufig aufgrund von Abnutzungserscheinungen im Laufe des Lebens entsteht. Der Gelenkknorpel im Knie sendet Signale, dass er Unterstützung von außen braucht.

### Wieder mit Freude aktiv sein

Schonende Bewegung (z.B. Yoga, Stretching) ist dann genau das Richtige, denn sie regt den Gelenkknorpel an, sich wieder mit den benötigten Nährstoffen zu versorgen. Zusätzlich hilft Ihnen Voltaflex aus der Apotheke, die Beweglichkeit der Kniegelenke zu verbessern: Der körpereigene Baustein Glucosamin stärkt den Gelenkknorpel und trägt dazu bei, Arthroseschmerzen zu lindern – so macht Bewegung wieder Spaß!

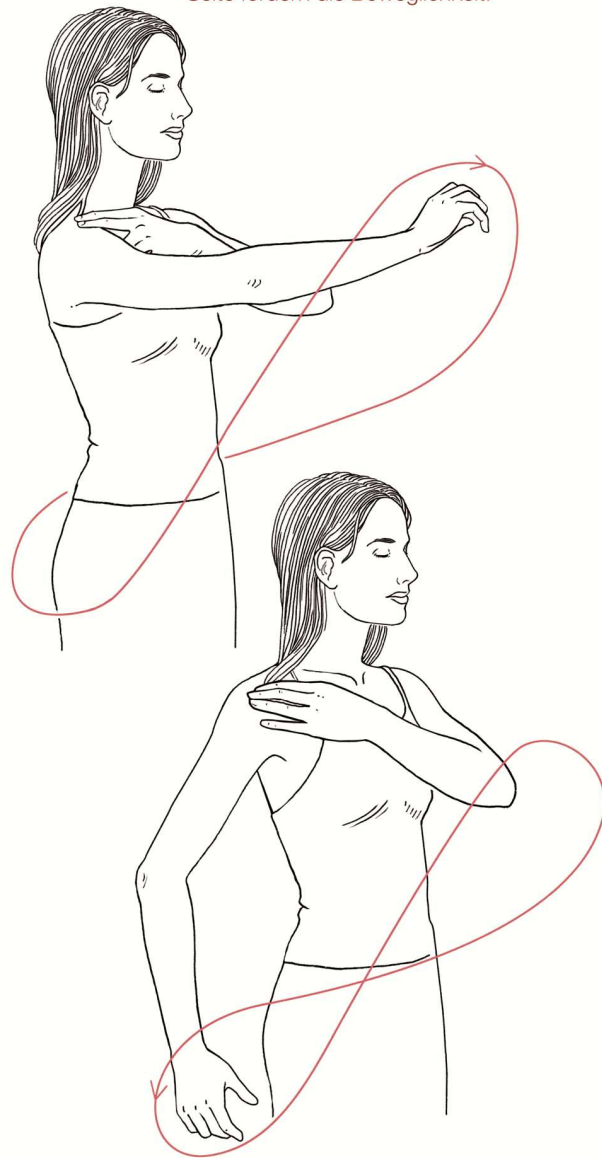
- **Voltaflex** enthält den körpereigenen Baustein Glucosamin und stärkt den Gelenkknorpel im Knie.
- **Voltaflex** ist gut verträglich und damit zur langfristigen Therapie geeignet.
- **Voltaflex** ist ein Arzneimittel zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose des Kniegelenks.



**Voltaflex® Glucosaminhydrochlorid 750 mg Filmtabletten**  
Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose (Degeneration) des Kniegelenks. Es darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegenüber Schalen-tieren, Erdnuss oder Soja sind. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Stand: 09/2008



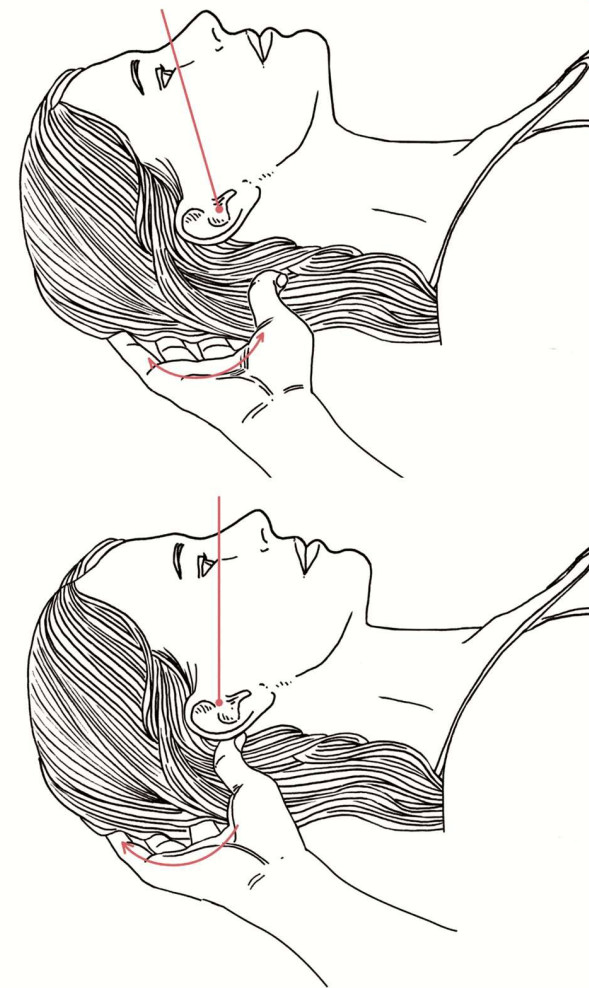
▼ **SCHULTERN BEFREIEN:**  
Bequem und aufgerichtet hinstellen, die linke Hand fasst von vorn oben an die Ecke des rechten Schulterblattes. Mit dem rechten Arm rechts neben dem Körper eine Acht in die Luft malen. Dabei vorn innen beginnen. Die Bewegung findet nur im Schultergelenk statt, das Schulterblatt bleibt unter den Fingerspitzen ruhig. Die linke Schulter gegengleich üben. Drei Minuten täglich pro Seite fördern die Beweglichkeit.



Jetzt in Brigitte:

**BESSER DENKEN,  
BESSER LERNEN, BESSER  
ENTSCHEIDEN**

Das Dossier in Heft 8/2009, ab 25. März am Kiosk  
**PLUS: GRATIS-DVD!**



▲ **NACKEN ÖFFNEN:** Auf den Rücken legen, die Beine angewinkelt aufstellen. Der Nacken ist hohl, das Kinn leicht Richtung Decke gestreckt. Mit dem Einatmen bewusst die Nackenmuskulatur entspannen, das Kinn sinkt nach unten, der Kopf bewegt sich in einer kleinen Nickbewegung. Die Drehachsen verlaufen dabei durch den Kopf von einem Ohr zum anderen. Beim Einatmen Kinn zur Decke, beim Ausatmen geht der Kopf in die entspannte Position zurück. Diese sanfte Schaukelbewegung, täglich zwei bis fünf Minuten, entspannt die tiefe Nackenmuskulatur und beugt Spannungskopfschmerzen vor.

### Haltung bewahren

Mehr Übungen: „Aufrechter Nacken“ und „Starke Schultern“ von Christian Larsen und Bea Miescher (je 64 Seiten mit DVD, je 29,95 Euro, Trias); „Körperhaltungen analysieren und verbessern: Look@yourself – work@yourself“ (144 Seiten, 24,95 Euro, Trias) und „Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung“ (128 Seiten, 17,95 Euro, Trias, ab April 2009) von Christian und Claudia Larsen. Infos und Adressen von ausgebildeten Spiraldynamik-Therapeuten unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

sebamed TROCKENE HAUT  
Lotion Urea Akut 10%

**10%  
Urea**



## Akutupflege bei besonders trockener Haut!

- lindert schnell Spannungsgefühl, Rauigkeit und Juckreiz
- stellt die Feuchtigkeitsbalance der Haut wieder her
- pflegt trockene Haut geschmeidig
- fördert den Schutz vor Austrocknung



Über 120 wissenschaftliche Dokumentationen bestätigen die hohe Qualität von sebamed



Offizieller Lieferant der deutschen Olympiamannschaften Vancouver 2010 / London 2012



In Apotheken und Drogeriefachabteilungen  
Made in Germany  
[www.sebamed.de](http://www.sebamed.de)

# BEWEGUNG IN VOLLEN ZÜGEN GENIESSEN



Mehr Aktivität, mehr Lebensfreude –  
**Voltaren Schmerzgel** wirkt gezielt bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Schnell dringt es zum entzündeten Gewebe vor, stoppt den Schmerz und beschleunigt die Heilung. Damit Bewegung wieder Spaß macht.



**Voltaren**  
WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG

Voltaren® Schmerzgel (Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz)  
Zur äußerlichen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankungen der Weichteile (Sehnen-/Sehnenscheiden-/Schleimbeutel-Entzündungen, Schulter-Arm-Syndrom, Entzündungen im Muskel- und Kapselbereich), bei degenerativen Erkrankungen der Extremitätengelenke u. im Bereich der Wirbelsäule sowie bei Sport- und Unfallverletzungen (Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen). Enthält Propylenglykol.  
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Stand: 11/2008

## „Schönheit hat nichts mit dem modernen Model-Bild zu tun“

Für den Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen, Bewegungsforscher und Begründer der Spiraldynamik, ist Schönheit Ausdruck einer bewussten Haltung und Lebensführung: anatomisch intelligente Bewegung statt Botox und Lifting

**BRIGITTE WOMAN: Was ist für Sie das Geheimnis einer positiven Ausstrahlung?**

**CHRISTIAN LARSEN:** Offenheit und Anziehung. Beides hat mit der eigenen Persönlichkeit zu tun, drückt sich aber auch in der Körperhaltung aus. Wer mit vorgeschobenem Kopf und Rundrücken dasteht, wirkt nicht in gleichem Maße ehrlich wie jemand mit aufgerichteter Haltung und offenem Blick. Erst die Kombination von Vertrauenswürdigkeit und Anziehungskraft lässt eine magische positive Ausstrahlung entstehen.

**Gibt es bestimmte Details in der Körperhaltung, die dafür sorgen, dass die Ausstrahlung stimmt?**

Ganz wichtig ist eine aufgerichtete, zentrierte Haltung des Kopfes, über dem Körper, nicht vorgeschoben, mit einem Gesichtsausdruck, der frei von Verspannung ist. Das ist zentral, weil wir das nicht mit Kleidern vertuschen können. Und dann kommt es natürlich auf die Haltung des ganzen Körpers an. Stehe ich gut auf beiden Füßen, bin ich geerdet, fühle ich meinen Schwerpunkt in der Körpermitte?

**Spiegelt sich darin auch die innere Einstellung eines Menschen wider, seine Einstellung zum Leben?**

Das kann man daraus nur bedingt ablesen. Wenn jemand stabil am Boden steht wie ein Judokämpfer, dann hat er zwar eine gewisse Stabilität, doch die muss nicht für alle Lebensbereiche gleichermaßen gelten. Ich interpretiere in die Körperhaltung nicht gern etwas Psychologisches hinein. Ich beobachte lieber, zum Beispiel dass die Schultern hängen, als wenn eine Last darauf getragen würde, und frage dann denjenigen nach seinen eigenen Assoziationen dazu.

**Warum entwickeln Menschen eine für sie persönlich typische Körperhaltung?**

Dabei spielen zwei Faktoren eine Rolle. Einer ist die Schwerkraft. Sie zieht uns entweder aus dem Gleichgewicht, wenn der Körper gegen sie ankämpft, oder hilft uns, uns mit ihr aufzurichten. Der zweite Faktor ist die Summe aller körperlichen wie seelischen Belastungen, Erfahrungen, Herausforderungen,

Enttäuschungen und Verletzungen, die wir erlebt haben. Die innere Haltung wirkt nach außen und umgekehrt. Eine klassische Wechselbeziehung. Ganz praktisch heißt das aber auch: Man kann an beiden Enden – im Körperlichen wie im Seelischen – anfangen, etwas zu verändern.

**Das heißt, wer an seiner Körperhaltung arbeitet, kann seine Lebenseinstellung verändern?**

Absolut. Das ist einer der direktesten Wege. Wir haben einen Körper, um dem, was für uns erstrebenswert ist, Ausdruck zu geben. Letztendlich geht es immer darum, das in uns vorhandene Potenzial zu verkörpern.

**Wie kann ich mich davor schützen, dass durch körperliche und seelische Belastungen Fehlhaltungen entstehen, unter denen meine Ausstrahlung leidet?**

Vor der Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensthemen und Herausforderungen kann man sich nicht schützen. Höchstens davor, zwanzigmal den gleichen Fehler zu machen. Da helfen Aufmerksamkeit und Sensibilität, um zu merken, dass etwas nicht stimmt. Wenn ich achtsam bin, mich frühzeitig ehrlich und motiviert damit beschäftige, dann ist das wie ein Schutzschild gegen seelische Probleme – und gegen körperliche Fehlhaltungen.

**Wie schaffe ich es, körperlich immer präsent zu sein?** Präsenz hat damit zu tun, dass die Sinne wirklich wach sind. Also Augen und Ohren auf. Das zweite ist die körperliche Präsenz. Wer jederzeit spürt und genau weiß, wo beim Sitzen, Gehen und Laufen sein Schwerpunkt ist, hat automatisch eine höhere Körperpräsenz.

**Was bedeutet für Sie natürliche Schönheit?**

Natürliche Schönheit ist für mich wie eine Blume, die blüht, einfach so, nicht weil sie gefallen und wirken will. Ich empfinde eine Frau als schön, wenn sie eine seelische und körperliche Präsenz hat. Da ist Lebendigkeit hinter der Erscheinung, da steckt Gefühl drin, und das ist in der Summe für mich schön – auch wenn diese Frau nicht dem Model-Bild entspricht. □

### Aktiv gegen Verspannungen

◆ Krafttraining, das die tief liegenden Stütz Muskeln an der Wirbelsäule stärkt, bringt Patienten mit Rücken- und Nackenschmerzen in 80 Prozent aller Fälle spürbare Linderung. Spezielle Programme – sowohl vorbeugend als auch therapeutisch bei bereits bestehenden Beschwerden – bietet Kieser-Training. Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten. Infos: [www.kieser-training.com](http://www.kieser-training.com)

◆ Die Schultermuskulatur lässt sich zu Hause mithilfe einer Art Stütze trainieren, die nur gezielte Bewegungen zulässt. Zusätzlich verbessert sich dadurch die Haltung, Verspannungen im Nacken werden gelindert. Mehr Infos: [www.schulterhilfe.de](http://www.schulterhilfe.de)

◆ Dynamisches Sitzen aktiviert die tiefe Rückenmuskulatur und verhindert eine verkrampfte Haltung. Einen ergonomisch gesunden Stuhl, der gleichzeitig Möglichkeiten für ein gezieltes Bewegungstraining bietet, hat die Sozialpädagogin und Yogalehrerin Gabriele Wander entwickelt. Mehr Infos: [www.mishu.de](http://www.mishu.de)

## Sehen Sie, was Bewegung bewegen kann.

Wie gut kennen Sie Ihren Körper? Welcher Sport ist ideal für Sie? Wie können Sie Ihren Rücken trainieren? Und was sollten Sie beim Yoga beachten? Hier finden Sie die Antwort:

[www.stern.de/bewegung](http://www.stern.de/bewegung)



Mit freundlicher Unterstützung von:

**Voltaren**  
WIEDER FREUDE AN BEWEGUNG