

## Kurznotizen aus dem Gemeinderat Herrliberg

**Arbeitsvergebungen:** Im Zusammenhang mit der Garderobenerweiterung in den Sportanlagen Langacker sind folgende Arbeiten vergeben worden: Aushub (Kibag, Uster) 78 900 Franken. Baumeister (Arge Hagedorn, Meilen) 520 000 Franken. Elektroanlagen (Hardmeier AG, Meilen) 48 500 Franken. Heizungsanlagen (Bänninger + Zolliker AG, Herrliberg) 57 000 Franken. Lüftungsanlagen (Lucma, Service, Erlenbach) 143 000 Franken. Sanitäranlagen (Preisig AG, Zürich) 146 000 Franken.

**Mietzinssenkung:** Per 1. Oktober 2003 werden auf Grund der ZKB-Hypothekarzinsenkung auf 3 Prozent die Mietzinse der Gemeindefürnehmungen um 2,1 Prozent gesenkt.

**Kinder-Spitex:** Die Gemeinde Herrliberg ist bereit, mit der Kinder-Spitex des Kantons (Kispex) eine Leistungsvereinbarung auf Grund des jährlichen Aufwands in Herrliberg abzuschliessen.

**Amtskontrolle:** Die Abschlussinspektion des Zivilstandsamts durch das Gemeindeamt hat bestätigt, dass die Registerführung und die Organisation den Vorschriften entsprechen und das Amt von Anita Bodmer gewissenhaft, verantwortungsbewusst und mit grosser Sachkenntnis geführt worden war.

**Mehr Finanzausgleich:** Die Gemeinde Herrliberg zahlt im Jahr 2003 an den Finanzausgleich 24,5 Mio. Franken. Dieser Betrag liegt 300 000 Franken über dem Budget. Die Steuerkraft pro Einwohner liegt mehr als das Dreifache über dem kantonalen Durchschnitt und ist mit 9639 Franken im Vergleich zum Vorjahr nochmals um mehr als 200 Franken gestiegen. «Tröstend» ist, dass die Abschöpfung auf Grund der stark sinkenden Steuerkraft im nächsten Jahr wesentlich tiefer sein wird.

**Beschwerde gegen Bazl:** Wie auch andere Seegemeinden hat der Gemeinderat Herrliberg gegen den Entscheid des Bazl über die Betriebsreglementänderung des Flughafens, welche die Südanflüge ermöglicht sowie den Entscheid des Uvek über die Plangenehmigung für ILS usw. Beschwerde erhoben.

**Einbürgerungen:** In das Gemeindegliederrecht aufgenommen wurden: Doris Lancaster und Marc Lancaster (Oberdorfweg 3), Toni und Katrin Muster-Kull mit Sohn Adrian (Humrigenstrasse 47), Hans und Gabriela Thalmann-Fleischmann mit Michael und Danica (Felsenaustrasse 21).

**Geschwindigkeitskontrolle:** Die Kantonspolizei hat am 18. Juli zwischen 6 und 8 Uhr morgens in Wetzwil 415 Fahrzeuge kontrolliert und 31 Übertretungen festgestellt (gemessene Höchstgeschwindigkeit 63 km/h statt erlaubten 40 km/h). (grh)

## Lehrabschlüsse in der Jules Hagedorn AG

**Meilen:** Auch dieses Jahr haben die Strassenbauer-Lehrlinge der Jules Hagedorn AG mit Bravour die Lehrabschlussprüfung bestanden. Die Meilemer Firma ist stolz auf die gute Leistung von Marco Gort (Siebten, Note 4,7), Martin Kühne, (Jona, Note 5,0) und Roger Nauer (Pfäffikon, Note 5,2).

Alle drei haben die Möglichkeit, weiterhin im Betrieb mitzuwirken, um ihr Wissen und Können zu vertiefen. Als eine der grössten Strassen- und Tiefbau-Firmen im Raum Zürichsee bietet die Jules Hagedorn AG jedes Jahr drei bis vier jungen Leuten eine vielseitige und fundierte Ausbildung als Verkehrswegbauer mit Fachrichtung Strassenbau und als Baumaschinenmechaniker für Baugeräte und LKWs in Pfäffikon.

Mit Freude und Befriedigung dürfen auch die Lehrlingsbetreuer Werner Winet (Verkehrswegbauer) und Walter Hüppin (Baumaschinenmechaniker) die Resultate zur Kenntnis nehmen, denn die Betreuung von bis zu zwölf Lehrlingen ist bei vielen Unternehmungen nicht mehr selbstverständlich. In diesem Sinn gebührt auch ihnen der Dank und die Unterstützung für ihre Arbeit. (e)

# Spiraldynamik – alles dreht sich

**Männedorf:** Männedörfler Arzt erhält Förderpreis für die Zusammenarbeit zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde

**Der in Männedorf wohnhafte Arzt Christian Larsen hat Neuland betreten. Wie bewegt sich der Mensch, fragte er sich, und entdeckte überall Drehbewegungen wie beim Telefonkabel. «Spiraldynamik» nannte er sein Konzept, schrieb Bücher und erhielt dafür einen Förderpreis.**

EVA ROBMANN

«Am Computer sitzen hat heute einen grossen Stellenwert», sagt der Bewegungsexperte Christian Larsen, «wir haben uns zur Sitzgesellschaft gewandelt.» Die natürliche Bewegungsvielfalt gehe dabei verloren. Damit habe die Evolution wohl kaum gerechnet. Übergewicht, Fuss- und Rückenprobleme sind programmiert. Ergebnis: 50 Prozent aller Schweizer und Schweizerinnen kennen Rückenschmerzen, 40 Prozent Fussprobleme.

Das menschliche Bewegungssystem hat Larsen immer schon interessiert. Er bewundert die Bewegungskultur der Latinos, deren Bewegungsvielfalt des Beckens und die bewegliche Brustwirbelsäule. Sich selber nennt er einen Bewegungsmenschen, der als Kind nie still sitzen konnte und als junger Student ein Zwischenjahr in Japan verbrachte, um sein Aikido zu perfektionieren.

### Vom Stuhl in die Hocke

Der sportliche Mittvierziger zeigt bereitwillig sein seit zwanzig Jahren erforshtes Wissen über das menschliche Bewegungssystem, indem er in die Hocke geht, sich bückt oder ein Bein auf den Stuhl stellt. Und immer wieder dreht sich etwas, der Fuss, der Rücken oder der Arm. Dabei spricht Larsen von der «intelligenten Bewegung», so wie sie die Natur vorgesehen hatte. Beim Säugling seien die Anlagen für eine perfekte Koordination meist vorhanden. Erst falsche Gewohnheiten führten zu krank machenden Bewegungsabläufen.

«Überall findet man Drehbewegun-

### Für gesunde Füsse

**Männedorf:** Wer folgende Tipps des Fachmanns befolgt, tut viel für einen gesunden Fuss: Häufiges Barfusslaufen ist gesund; richtig messen beim Schuhkauf, nicht zu gross, nicht zu klein; Sohle dünn, flexibel und flach, Spiralttest: Sohle sollte dreh- und biegsam sein.

Im Buch «Gesunde Füsse für Ihr Kind», Larsen/Meier/Wickihalder, im Trias-Verlag, finden Eltern Tipps für den Schuhkauf, eine gesunde Haltung, Spiele und viele Übungen. (ero)



**Arzt und Preisträger Christian Larsen weiss, wie man sich bewegen kann und muss, um Fehlbelastung und Folgeschmerzen zu vermeiden.** Reto Schneider

gen im menschlichen Körper, ähnlich wie beim Telefonkabel oder beim Schneckenhaus», sagt Larsen. «Die Spirale ist ein Universalbaustein der Natur, sie ist platzsparend, stabil und doch flexibel.» Sein Konzept nannte er «Spiraldynamik» und liess den Begriff 1992 international registrieren. Sieben Jahre später eröffnete er das Institut für Spiraldynamik in der Privatklinik Bethanien in Zürich. Der Bewegungsexperte Larsen schrieb Bücher und erhielt für seine «Fusschule» (siehe Kasten) den letztjährigen SNE-Förderpreis von der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Er habe sich über den Preis sehr gefreut, da er unerwartet kam, sagt Larsen.

### Operationen vermeiden

Ziel der Spiraldynamik ist es, unnötige Operationen zu vermeiden und alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. «Mit einigen Chirurgen ist das Verhältnis daher

eher gespannt», sagt Larsen. Dabei bezeichnet er sich als «kritischen Verfechter» der Schulmedizin. Schliesslich stelle er die Diagnose mit den gleichen Mitteln wie die Schulmedizin. Erst danach fange die Spiraldynamik an, bei der Bewegungsanalyse und der Behandlung. Der Ansatz sei ganzheitlich-funktionell. Durch das Ändern von Gewohnheiten können Schmerzen gelindert oder ganz zum Verschwinden gebracht werden. Ein mittlerer Hallux valgus beispielsweise habe sich nach einem Jahr Therapie zurückgebildet, ohne Operation. Die Patientin habe ihre Gehgewohnheit geändert und andere Schuhe getragen.

Etwa 100 Operationen pro Jahr könne er so vermeiden, eine Einsparung von rund einer Million Franken an Gesundheitskosten. Die Spiraldynamik wirkt nicht nur therapeutisch, sondern auch präventiv. Am besten, falsche Gewohnheiten werden gar nicht erst angenommen.

### Fitness im Alltag

Bei Beschwerden im Bewegungssystem gelte die Faustregel: Ein Drittel ist Vererbung, zwei Drittel sind Gewohnheit. Es komme also darauf an, was man mit den geerbten Anlagen mache, sagt Larsen. Er mag Menschen, die zu Veränderungen bereit sind. Da seien erstaunliche Erfolge möglich. «Ich mache konkrete Vorschläge, welche Gewohnheiten wie geändert werden können, und die Patienten setzen diese dann um», erklärt der Arzt das Behandlungsprinzip. Er zählt auf die Eigenverantwortung und angeborene Bewegungsintelligenz, die Haltung zu ändern, den Kopf höher zu tragen oder mit dem Fuss gerade aufzutreten. «Dank dem Zusammentreffen von präziser Informationen und Eigenmotivation können Operationen vermieden werden», fasst Larsen seine Erfahrungen aus der Praxis zusammen. Schliesslich könne heute jeder selber entscheiden, flache statt Stöckelschuhe zu tragen, mal das Velo statt das Auto zu nehmen, oder zu Fuss zu gehen statt den Lift zu benutzen. Genau so kann jeder selbst entscheiden, gerade statt krumm auf die eigenen Füsse zu stehen. Am besten ist es, Fitness und Bewegungsqualität gleich in den Alltag zu integrieren.

### Aha-Erlebnisse weitergeben

Larsen selber mag Veränderungen, ist stets auf der Suche nach dem Wesentlichen. Er wollte schon als Kind Arzt werden und sucht heute noch nach sinnvollen Ergänzungen. Er unternahm – mit Unterstützung der Universität Basel – lange Forschungsreisen, studierte Akupunktur in China, traditionelle tibetische Medizin im Himalaja, Aikido in Japan. Er will Wissen vernetzen, Erkenntnisse erlangen und seine Aha-Erlebnisse ändern weitergeben. Am 25. September hält Larsen um 20 Uhr im Hotel Sonne in Küsnacht einen Vortrag zum Thema «Spiraldynamik, eine intelligente Gebrauchsanweisung für den Körper». Der Eintritt ist frei.

Informationen: <http://www.stiftung-sne.ch>, <http://www.spiraldynamik.com>.

### Vortrag exklusiv für die Leser der «ZSZ»

**Stäfa:** Christian Larsen hält am 25. September exklusiv für die Leserinnen und Leser der «ZSZ» einen Vortrag zum Thema «Gesunde Haltung bei Kindern». Angesprochen sind vor allem junge Mütter mit Kindern und Kinderbetreuende. Weitere Informationen mit Anmeldeformular finden Sie demnächst in dieser Zeitung. (zsz)

SAMSTAG

Anna Moser auf der Suche nach Inhalt

## Wenn morgen «Samstags-Samstag» ist...

Viele Freitage auf der Redaktion sind hektisch. Und manche sind noch etwas hektischer: Diejenigen nämlich, an denen am nächsten Tag ein «Samstags-Artikel» aus der eigenen Feder erscheint. So wie gestern. Mittagessen? Wo denken Sie hin. Eine Nachmittagspause mit den Kollegen? Nichts. «Ich mues na de Samschtig schriibe», lautet an solchen Tagen die oft gehörte Antwort.

**B**loss: Was schreibe ich denn nur? Um diese Frage drehen sich spätestens ab Donnerstag meine Gedanken. Am Morgen: Das Wetter. «Herbstlich kühl» sagt die Prognose für die kommenden Tage voraus. Übergänge und wie man damit umgeht – immer ein schönes Thema. Das nehme ich. Doch dann das Aber: Zum Jahrhundertssommer wurde schon so viel geschrieben –

vielleicht langweilt das den Leser. Also wird nichts aus dem Herbst nach dem Jahrhundertssommer. (Ist ja auch jedes Jahr das Gleiche, oder? Jedenfalls für mich, die sich schwertut mit dem Bewusstwerden von Vergänglichkeit.) Am Mittag dann doch beinahe ein Rückfall ins Thema Herbst: Die Schaufenster einer Bäckerei am See sind üppig mit orange-roten Blättergirlanden geschmückt. Mir scheint, einzelne könnten die herbstliche Kühle nicht erwarten. Ich möchte sie fernhalten – aber was schreibe ich darüber auf 120 Zeilen?

**A**m Nachmittag eine nächste Idee: Ich beschreibe eine Zugfahrt. Der 18.04-Zug von Zürich nach Bern. Im Waggon riecht es nach Pommes frites, genauer nach denen von McDonald's. Die asiatische Touristin vis-à-vis liest «Living History» von Hillary Rodham

Clinton. Auf ihrem blauen Koffer steht «Italia». Andere lesen «Tagi», «20 Minuten», «Weltwoche». «Bitte einsteigen», fordert eine mahnende Stimme durch den Lautsprecher draussen auf dem Perron. Langsam löst sich der braune Fensterrahmen vom Bild, das er im Bahnhof eingefasst hat. Wir fahren. Ich liebe dieses Knarren in den Gleisen westlich des Hauptbahnhofs, dort wo all die Stränge zusammenlaufen. Der Zug ruckelt und neigt sich hin und her, bis er seine Richtung findet. – Wie die Menschen manchmal, fällt mir ein. – Altstetten zieht vorbei, wo graue Betonkuben entstehen. Aber dann kommen schon die Schrebergärten. 18.15 Uhr zeigt die Turmuhr draussen.

**U**nd dann? Dann ist auch dieses Thema wieder gestorben, weil in dem Zug nichts mehr passiert und ich lese

statt schreibe. Nachts dann die nächste Idee: das Lebensgefühl der 35-Jährigen, das momentan in den Medien breitgewalzt wird, mit dem meinigen, mehr als zehn Jahre jüngeren, vergleichen. Aber eben, die Medien. Die müsste man ja alle vorher noch lesen, sich ein Bild machen – und vor allem: das eigene Lebensgefühl in Worte fassen können. Sie ahnen es: Auch dieses Thema wird wieder verworfen.

**U**nd dann ist plötzlich Freitagnachmittag. Und auf dem Papier steht ein «Samstag». Für mich ist es nochmals gut gegangen. Aber nächstes Mal muss wieder ein Thema her statt drei verworfene. Machen wir Wunschkonzert? Vorschläge, Ideen, Anregungen an [region@zsz.ch](mailto:region@zsz.ch). Vielleicht retten Sie mir den nächsten «Samstags-Freitag»...