

Die Spiraldynamik ist eine Körpertherapie, die krank machende Bewegungsmuster ausmerzt und zu mehr Lebensqualität führt.

Gesunde Bewegung ist lernbar

Beschwerden des Bewegungssystems wie Kreuz- oder Nackenschmerzen sind häufig auf Fehlhaltungen zurückzuführen. Hier setzt die Spiraldynamik an: Sie lehrt anatomisch richtige und gesunde Bewegung. Das kann nicht nur Schmerzen, sondern auch Operationen verhindern.

Wenn etwas flexibel und gleichzeitig stabil und kraftvoll sein soll, bedient sich die Natur der Spirale. Beispiel Tai-fun, Wasserwirbel und DNA-Strang. In Architektur und Technik wird dieses Prinzip seit Jahrtausenden umgesetzt: an Wendeltreppen, Korkenziehern, Armierungseisen für Wolkenkratzer oder Schrauben. Ebenso für sportliche Höchstleistungen. Ob Golf, Diskuswurf oder Hochsprung mit dem legendären Fosbury-Flop: Wer den Dreh der Spirale raus hat, setzt ungeahnte Kräfte in der Dynamik frei.

Mehr noch: Jeder harmonische und gesunde Bewegungsablauf ist von Spiral- und Wellenbewegungen dominiert. Auch Knochen, Muskeln und

Bänder sind gemäss dem Prinzip der Spirale aufgebaut. Genau dies macht sich die Spiraldynamik zu nutze.

«Ich bin schon ein äusserst kritischer Mensch. Mir muss man etwas zuerst beweisen, bevor ichs glaube», sagt Anton Dörig (58), Verwalter des Altersheims Neumünster in Zürich. Vor einhalb Jahren hatte er einen Artikel über Spiraldynamik gelesen. Da stand,

dass eine Therapie nach diesem Konzept Beschwerden des Bewegungssys-

tems verringern, ja, unter Umständen sogar verschwinden lasse. Und nichts wünschte sich Dörig mehr als dies.

Im Sommer 2002 hatte er sich beim Kanufahren die Schulter verletzt. Seither quälten ihn ständige Schmerzen. Sein

Hausarzt überwies ihn an eine renommierte Privatklinik, wo seine Schulter gründlich untersucht wurde. Darauf folg-

ten sieben Monate regelmässige Physiotherapie. «Die Schmerzen gingen in dieser Zeit jedoch kein bisschen zu ▶

UNBESCHWERT
Anton Dörig kann im Spiel mit seinem Labrador Orion wieder seine Schultern schmerzfrei belasten.

Endlich ohne Schmerzen sein



Fotos: Sandro Diener, we.wg

DER EXPERTE

«Unzählige Operationen verhindert»

Spiraldynamik eignet sich für alle, die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit übernehmen wollen. Wer im Alltag Bewegungen konsequent richtig und vielseitig ausführt, hat abends keine überdehnten und verkürzten Muskeln. Jede Bewegung wird so zur persönlichen Trainingseinheit. Im Zentrum steht die Prävention. Haltungsschäden und Unfälle, die auf Fehlhaltungen beruhen, können vermieden werden. Spiraldynamik ersetzt aber keinesfalls die Akutmedizin. Wer vom untersuchenden Arzt notfallmässig ins Spital überwiesen wird, muss zuerst geröntgt, unter Umständen operiert und mit Schmerzmedikamenten versorgt

werden. Spiraldynamik hilft dann in der Rekonvaleszenz.

Steht eine Operation nicht notfallmässig an, kann man der Spiraldynamik eine Chance geben. In diesem Fall sind wir in der Regel zurückhaltend mit Medikamenten.

Sie signalisieren ja gerade, dass und wo etwas verändert werden muss. Oft verschwinden die Schmerzen im Laufe der Therapie von selbst. Und nicht nur das: Unzählige Operationen konnten dank Spiraldynamik verhindert werden.

Nur als Begleitmassnahme zu empfehlen ist die Spiraldynamik bei Problemen am Bewegungssystem, die durch Tumore, Entzündungen, Abszesse oder Rheuma verursacht werden.

namik-Lehrerin Sarah Arnold. «Am Modell eines Skeletts erklärte sie mir anschaulich, wie anatomisch richtige und gesunde Bewegungen aussehen.» Gleichzeitig leitete sie ihn an, diese selbst auszuführen und zu optimieren. «Als ich im Spiegel sah, wie ich nun lief, dachte ich zuerst: «Oh nein, das sieht ja gfürchig aus!» Überdies war die neue Gangart recht anstrengend. Hinterher spürte ich, dass ich körperlich etwas getan hatte. Mit der Zeit wurde ich besser und gewöhnte mich an die neue Haltung.»

Dörigs Reaktion erstaunt Larsen nicht. «Wenn wir uns die Wiederaufrichtung erarbeiten, fühlt es sich anfangs immer ungewohnt an», sagt er. «Wir werden mit den eigenen Grenzen konfrontiert. Mit der Zeit werden die Bewegungen gelenkiger, die Steifigkeit verschwindet.»

Training der kleinen Muskeln

Dörig besuchte noch drei Therapiestunden am Institut für Spiraldynamik. Er lernte, statt nur den Kopf zu wenden, auch Oberkörper und Schulter Richtung Türe zu drehen, wenn jemand sein Büro betrat. Der Töfffahrer erfuhr auch, wie er seine Schultern während des Fahrens entlasten kann. Krank machende Bewegungsmuster wurden durch gesunde ersetzt. «Anders als im Kräftigungstraining werden dabei nicht einzelne grosse, sondern auch die vielen kleineren Muskeln trainiert, die verantwortlich sind für die Stellung der Gelenke», sagt Larsen. Darin liegt für Dörig die Stärke der Spiraldynamik: «Ich muss mich nicht dazu aufraffen, morgens und abends

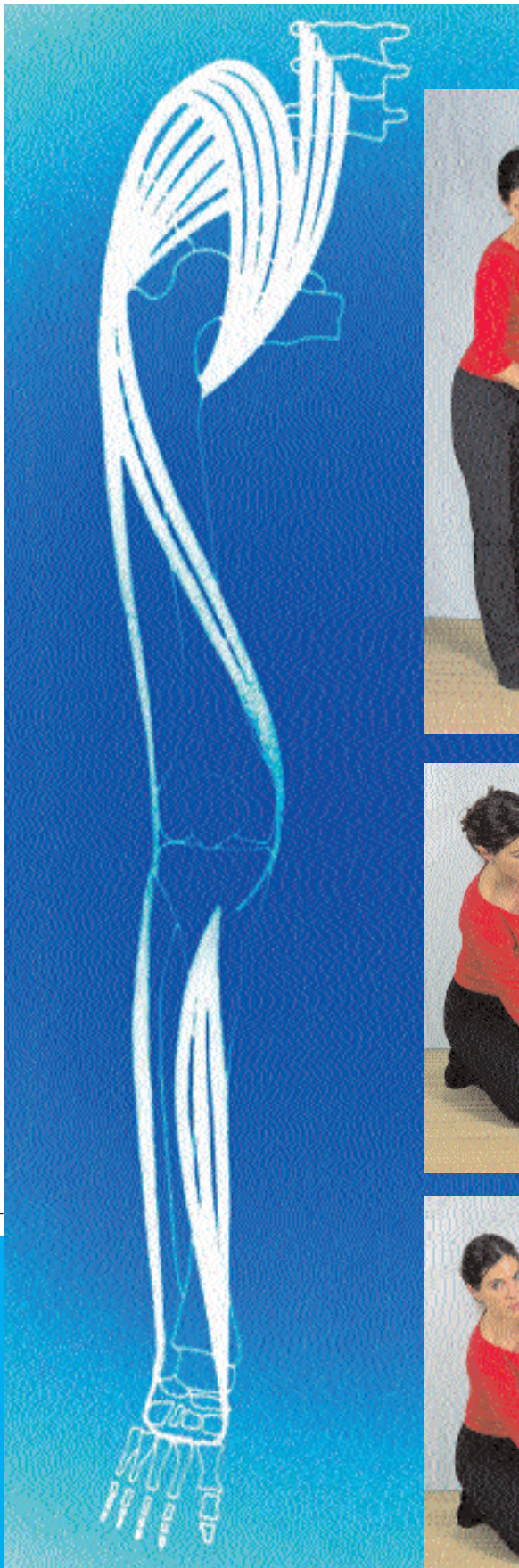
DR. MED. CHRISTIAN LARSEN
Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich

rück. Nicht einmal mit einer Kortison-spritze», erzählt Dörig. Schliesslich schlug man ihm vor, ein Jahresabo im hauseigenen Fitnesszentrum zu kaufen und die Übungen dort zu absolvieren. Just in dieser Zeit hörte Dörig erstmals von der Spiraldynamik. Dr. med. Larsen, dem Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich, erstellte beim Check-up eine Haltungs- und Bewegungsanalyse des gesamten Bewegungssystems. Anton Dörigs Fussdruck wurde gemessen, sein Gang analysiert, sein Rücken vermessen. «Ich wurde recht ungeduldig und

erinnerte Dr. Larsen daran, dass ich einzig und allein Probleme mit meiner Schulter hätte», erinnert er sich. Doch der Arzt erklärte ihm unmissverständlich, dass es in der Spiraldynamik um eine ganzheitliche Betrachtung des Bewegungssystems gehe. Dr. Larsen: «Anton Dörig hatte einen recht ausgeprägten Rundrücken. Da Wirbelsäule und Schultern anatomisch gesehen ein Kreuz bilden, können die Schultern nur breit und stabil sein, wenn die Wirbelsäule aufgerichtet ist.» Dörig besuchte einen Einführungskurs zum Thema Schultern bei der Spiraldy-

Ganzheitliche Betrachtung

1/4 Vifor



BEIN UND FUSS ERSPÜREN

Fussdäumling heisst diese Übung, bei der das Theraband wie auf dem Bild ums Bein gewickelt wird. Dann Vorfuss aufsetzen und aktiv gegen den Widerstand des Therabands drehen – Klein- und Grosszehengrundgelenk berühren den Boden gleichzeitig. Abrollen: Das durch die erste Bewegung vorgedehnte Theraband macht die muskuläre Vordehnung in Fuss und Bein erlebbar. Jede Seite 2 bis 5 Minuten.



GEGEN KNICKFUSS UND HALLUX

Erleben Sie den Zusammenhang zwischen Grosszehe und Hüftgelenk: Stehen Sie mit gerade ausgerichteten Füßen hüftbreit auf einer festen Fläche. Legen Sie die Handflächen auf die Oberschenkel. Drehen Sie nun die Oberschenkel in ihrem eigenen Rhythmus nach innen und aussen. Beobachten Sie dabei die Stellung der Grosszehe: Mit der Innenrotation (Bild Mitte) nehmen Knickfuss und Hallux valgus zu, mit der Aussenrotation (Bild unten) findet eine Achsenkorrektur statt. Zweimal täglich 1 bis 2 Minuten.



eine halbe Stunde zu üben. Ich kann die neue Bewegung im Alltag integrieren.»

Und sein eigener Körper hat ihm bewiesen, dass Spiraldynamik funktioniert. «Die chronischen Schmerzen sind weg. Es geht mir wieder bestens», freut sich Dörig.

Veronica Bonilla Gurzeler ■

Hilfreiche Adressen auf Seite 42

Spiraldynamik im Kurs erfahren

■ Sonntag Morgen im Institut für Spiraldynamik in Zürich. Zwölf Teilnehmende zwischen 14 und 55 sitzen auf Hockern im Kreis, etwas weniger Männer als Frauen. Informatiker und Leute mit Bildschirmberufen sind gleich mehrfach vertreten, ferner eine Schülerin, ein Architekt, (Teilzeit)-Familienfrauen und eine Psychotherapeutin. Unterschiedlich auch die Leiden, die sie mitbringen: Halux valgus, Bandscheibenvorfall, Schleudertrauma, unspezifische Kreuzschmerzen in verschiedensten Stärken. Das Thema des Tages heisst «stabiles Kreuz». Wer befürchtete, während den folgenden sechs Stunden auf dem Stuhl ohne Lehne ausharren zu müssen, atmet bald beruhigt auf. Meist wird geübt, neuer Bewegung nachgespürt – im Stehen, Liegen oder Gehen, alleine oder zu zweit.

Die Theorie wird von Kursleiterin Sarah Arnold knapp, aber einleuchtend erklärt. Immer wieder kommt das Modell der Wirbelsäule zum Einsatz. Zusammenhänge werden aufgezeigt und in den Übungen erlebbar gemacht. Besonders bleibt eine Bemerkung hängen: «Richtige Bewegung beginnt im Kopf. Bewegungstraining ist in erster Linie Hirntraining.»

■ Einführungskurse gibts ausserdem zu folgenden Themen: Gesunde Füsse, starke Knie, freie Hüften, vitales Becken, breite Schultern, beweglicher Brustkorb, aufrechter Nacken, entspannter Kiefer, Gesicht, Hand.