

«Die Spirale kommt überall vor»: Der Arzt Christian Larsen berücksichtigt in seiner Bewegungstherapie die Gesetze der Natur.



Dank Spiraldynamik: Innerhalb eines Jahres einen Hallux korrigiert



Vorher: Diese 60-jährige Frau leidet unter einem Hallux valgus – einer schief stehenden Grosszehe mit Ballenbildung.

Nachher: Nach einem Jahr Bewegungstherapie steht der grosse Zeh wieder gerade, der Ballen hat sich zurückgebildet.

Den richtigen Dreh finden

Unsere Muskeln, Bänder und Knochen sind spiralförmig miteinander verbunden. Diese Erkenntnis macht sich der Arzt Christian Larsen in seiner Bewegungstherapie zu Nutze. Mit erstaunlichem Erfolg.

Text: Marianne Siegenthaler Fotos: Palma Fiacco

Ein scharfer, stechender Schmerz in der Ferse machte Susi Hochstrasser, 62, aus Dübendorf ZH vor sechs Jahren das Gehen und Stehen zur Qual. Die ärztliche Untersuchung ergab einen klaren Befund über die Ursache: Fersensporn, also ein Knochenauswuchs, der schmerzhaft auf die Weichteile der Ferse drückt. Ausgelöst wird das Leiden unter anderem durch eine dauernde Über- oder Fehlbelastung des Fusses.

Susi Hochstrasser half diese Erkenntnis zunächst wenig. Sie ging von Orthopäde zu Orthopäde. Mal brachten die verordneten Einlagen zeitweilig Linderung, mal nützten sie gar nichts. Als vor anderthalb Jahren der Schmerz erneut akut wurde, suchte die Kunstmalerin nach einer anderen Lösung. «Eine Freundin erzählte mir von einer viel versprechenden Behandlungsmethode, der so genannten

Spiraldynamik. Ich dachte mir, dass dies zumindest einen Versuch wert sei.»

Deshalb meldete sich Susi Hochstrasser in der medizinischen Praxis von Christian Larsen an, der seit 1999 das Institut für Spiraldynamik in der Privatklinik Bethanien in Zürich betreibt und vor kurzem für seine Arbeit den Förderpreis von der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin erhalten hat.

Kleine Ursache – grosser Schmerz

Die Patientin hat ihren Entschluss nicht bereut. Im Unterschied zu herkömmlichen Therapien wird bei der Spiraldynamik nicht nur die Ursache des Schmerzes – in diesem Fall der Fersensporn – gesucht, sondern man will gezielt herausfinden, wie es zum Leiden gekommen ist.

«Oft sind es kleine Ursachen, welche die grossen Schmerzen verursachen»,

weiss der Arzt Christian Larsen. «Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können auf Dauer zu Muskelverspannung, Schmerz, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung führen», erklärt der Mediziner, der die Spiraldynamik mitbegründet hat.

Und solche Übel sind verbreitet: Immerhin klagt rund die Hälfte der Schweizerinnen und Schweizer über Rückenschmerzen, und 40 Prozent haben Fussbeschwerden.

Der Kerngedanke des neuartigen Konzepts hört sich einfach an: «Spiraldynamik ist eine Art Gebrauchsanweisung für den Körper – und zwar von Kopf bis Fuss. Es geht darum, falsche Bewegungen zu verlernen und zu verstehen, wie man sich richtig bewegt», erklärt Christian Larsen.

Bei Susi Hochstrasser war schnell einmal klar: Durch die ständige falsche Belas-



«Anfangs musste ich mich konzentrieren, die Füsse parallel und nicht nach aussen zu halten, sie richtig aufzusetzen und abzurollen.»

Susi Hochstrasser, Kunstmalerin, litt unter einem Spreizfuss. Heute kann sie wieder schmerzlos stehen.

tung war es zu einem Knick-Spreizfuss und zu einem Fersensporn gekommen. Zusätzlich leidet die Patientin auch unter einem hohlen Kreuz, das immer mal wieder Rückenschmerzen ausgelöst hat.

Nach der Untersuchung durch den Arzt besuchte Susi Hochstrasser Tageskurse, in denen sie genau über die Probleme von Nacken, Rücken und Füssen aufgeklärt wurde. «Mit Skizzen, Skeletten und Beispielen wurde mir anschaulich gemacht, wie die richtige Bewegung aussehen sollte», erinnert sich die Patientin. Anschliessend brachte ihr die Therapeutin bei, dieses Wissen in die Praxis umzusetzen.

Mit ein paar Turnübungen sei es nicht getan, betont Experte Larsen. «Die neuen Bewegungsmuster müssen verinnerlicht und in den Alltag einbezogen werden.» Das ist zu Beginn nicht ganz einfach. Hat sich ein Mensch während Jahrzehnten falsch bewegt, muss er sich grosse Mühe geben, um das falsche Verhalten zu verlernen.

«Anfangs musste ich mich darauf konzentrieren, die Füsse parallel und nicht nach aussen zu halten, sie richtig aufzusetzen und abzurollen», erinnert sich Susi Hochstrasser. Und um ihren Rücken zu entlasten, musste sie zum Beispiel trainieren, wie man Treppen steigt. Nach einem Jahr bewussten Übens geht das meiste heute wieder automatisch – und richtig.

Susi Hochstrasser ist mit dem Ergebnis der Therapie zufrieden. Dass sie keine Schmerzen mehr spürt, motiviert sie ausreichend, sich täglich an die neu gelernten, richtigen Bewegungsabläufe zu halten. Und es hat sie besonders gefreut, dass Christian Larsen bei der Jahreskontrolle eine deutliche Besserung des Hohlkreuzes feststellen konnte.

Das Prinzip der Spirale

Wie ist der Arzt Christian Larsen auf das Prinzip der Spiraldynamik gestossen? «Mich hat schon immer fasziniert, wie sich der Mensch bewegt und wie er konstruiert ist», sagt er. In Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern hat er entdeckt, dass die Form der Spirale überall in der Natur vorkommt: angefangen beim Schneckenhaus oder bei Efeupflanzen, die sich spiralig emporwinden, bis hin zur Nabelschnur oder der Erbsubstanz DNS. Aber auch im menschlichen Körper ist dieses Gestaltungsprinzip zu erkennen: Muskeln, Bänder und Knochen sind gleichsam spiralförmig miteinander verbunden. Die Spiraldynamik berücksichtigt genau diese Prinzipien.

«Beim gesunden Säugling sind die Anlagen für ein perfektes Zusammenspiel der Bewegungen vorhanden», hat der Mediziner schon während seiner Tätigkeit in der Neugeborenen-Abteilung beobachtet. Weil aber im späteren Leben viele Menschen vorwiegend sitzen – das beginnt →

Gesundheitstipp

Bilder aus der Vergangenheit

Hin und wieder werden die alten Fotoalben aus dem Schrank geholt, man setzt sich gemütlich aufs Sofa und fängt an zu blättern. Die Erinnerungen an Geburtstage, Hochzeiten oder Ferien werden aufgefrischt. Die lustigen Frisuren und seltsam anmutenden Modetrends, die längst in Vergessenheit geraten sind, geben viel zu lachen. Erstaunlich, dass so vieles vergessen geht.

Erinnerungen bewahren

Geistig fit bleiben – wer wünscht sich das nicht. Was aber, wenn das Gedächtnis nicht mehr richtig funktioniert? Wenn Defizite auftauchen, die nicht mehr "normal" sind? Ein Verlust der geistigen Wendigkeit ist in jedem Fall ernst zu nehmen. Praktisch 85 Prozent aller Demenzstörungen werden durch die Alzheimer'sche Krankheit, eine vaskuläre Demenz oder Mischformen verursacht. Durch den Einsatz von modernen Wirkstoffen – der Acetylcholinesterase-Hemmer – kann die Beeinträchtigung der Gedächtnisleistung besonders gut im frühen und mittleren Stadium behandelt werden.

Gedächtnisprobleme frühzeitig erkennen

Gedächtnisprobleme lösen bei den Betroffenen auch immer Angst und Unsicherheit aus. Die Probleme werden daher oftmals verheimlicht. Wichtig in einer solchen Situation ist aber, sich selber frühzeitig einzugestehen, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist. Einfache Tests und erste Abklärungen kann jeder Hausarzt durchführen. Entscheidend ist dabei der Zeitpunkt: Je früher eine fachmännische Diagnose gestellt wird, umso wirkungsvoller können die Medikamente eingesetzt werden und umso mehr profitieren die Patienten.

Dorothee Seiler

Pfizer offeriert Ihnen monatlich nützliche Informationen zum Thema Gesundheit. Fragen und Feedback richten Sie bitte an: redaktion@balanx.ch

www.altersdemenz.ch



Barfuss gehen und gute Schuhe kaufen

■ Gehen Sie möglichst oft barfuss – wenn nicht am Sandstrand, so wenigstens auf dem Rasen oder in der Wohnung.

■ Achten Sie beim Schuhkauf darauf, dass der Schuh wirklich passt. Das gilt erst recht bei Schuhwerk für Kinder: Rund zwei Drittel aller Kinder tragen zu kleine oder zu grosse Schuhe!

■ Die Sohle von Kinderschuhen soll flexibel, dünn und flach sein. Machen Sie den Spiralttest: Die Sohle muss dreh- und biegsam sein.

■ Frauen, die mit hochhackigen Schuhen unterwegs sind, sollten Acht geben: Tragen Sie solche Schuhe nicht zu lange und machen Sie gezielt Fussgymnastik.

Dank Spiraldynamik: Bessere Nacken- und Schulterhaltung



Vorher: Die eingeknickte Halswirbelsäule führt zu Nackenschmerzen.

Nachher: Dank Bewegungstherapie ist die Nackenhaltung korrigiert.



Vorher: Beim Hochheben des Armes rutscht das Schultergelenk nach oben – und schmerzt.

Nachher: Dank Bewegungstraining bleibt das Schultergelenk beim Hochheben gut zentriert.



Gut für geforderte Schüler,



... aber auch für Mütter und Kleinkinder, für Berufstätige und Sportler, für aktive Senioren – kurz: für alle Menschen, die gesund und munter ihr Leben leben und ihre körperliche und geistige Zukunft erfolgreich gestalten wollen.



Die Strath Kräuterhefe enthält ausschliesslich natürliche Vitalstoffe wie 11 Vitamine, 19 Mineralstoffe und Spurenelemente, 20 Aminosäuren sowie 11 wichtige Aufbaustoffe.



DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • www.bio-strath.ch

schon in der Schule – geht auch ihre natürliche Bewegungsvielfalt verloren. Die Folge: Fehlbelastungen begünstigen die Entstehung von Bandscheibenproblemen, Hexenschuss, Hüftarthrose, Meniskus- und Halluxproblemen, Knick- und Plattfuss.

Rund ein Drittel der Fälle, bei denen Beschwerden im Bewegungssystem auftreten, sind auf Vererbung zurückzuführen. Zwei Drittel der Probleme werden durch falsche Gewohnheit verursacht, sagt Larsen. Darum ist er auch überzeugt, dass sich viele Operationen vermeiden lassen, sofern man gezielt trainiert.

Vorbeugen ist wichtig

Die Spiraldynamik ist zwar eine erfolgreiche Therapieform – ein Wundermittel ist sie aber nicht. Nicht immer ist es möglich, nur durch eine Veränderung der Bewegungen die Probleme loszuwerden. «Hat die chronische Fehlbelastung bereits zu grosse Schäden angerichtet, wird der Patient um Operationen und Medikamente nicht herumkommen», bestätigt Christian Larsen.

Umso wichtiger wäre es, falsche Gewohnheiten gar nicht erst aufkommen zu lassen. «Ich fände es ideal, wenn – ähnlich wie bei der Vorbeugung von Zahnschäden – Experten bereits im Kindergarten und in der Schule nachschauen würden, ob die Kinder sich richtig bewegen.» Viele schmerzhaft Beschwerden im späteren Leben liessen sich auf diese sanfte Weise vermeiden. ◆

Links, Buchtipps und Informationen



■ Christian Larsen: «Gut zu Fuss ein Leben lang», Trias-Verlag 2004

■ Christian Larsen et al.: «Gesunde Füsse für Ihr Kind», Trias-Verlag 2002

■ Video «Gesunde Füsse», ISBN 3-90985300-5

■ www.spiraldynamik.com: Information zum Thema Spiraldynamik von Kopf bis Fuss (Konzept, Therapie, Kosten usw.) sowie Kontaktmöglichkeiten zum Institut für Spiraldynamik in Zürich.