

Trias + Hippokrates + Enke + Sonntag

Montag 04.05.2009  
Tageszeitung  
erscheint: täglich

Auflage verbreitet: 113.481  
Anzeigenäquivalent:

**CISION**

Zeitungsgruppe  
Gesamtauflage VB: 113.481  
Gesamtauflage VK: 112.786

Region  
Hamburg  
Nielsen 1

Verlag  
Morgenpost Verlag GmbH

Griegstr. 75

BODY&SOUL

STADT&LAND

SPEIS&TRANK

PISTE&PARTY

STYLE&FASHION

KAUF&RAUSCH

# Alles eine Frage der Haltung

## Attraktiver aussehen mit Spiraldynamik: Schönheit durch gesunde Bewegungen

**M**ach dich gerade! An diesen Grundsatz hält sich die Hamburger Physiotherapeutin Andrea Bubos. Dabei stützt sie sich auf ein Konzept des Schweizer Mediziners Dr. Christian Larsen: die Spiraldynamik, eine dreidimensionale Gebrauchsanweisung für den Körper. Laut Larsen ist das menschliche Bewegungssystem wie eine Spirale aufgebaut.

In Hamburg war Andrea Bubos Anfang der Neunziger die

Erste, die mit Spiraldynamik arbeitete. Mittlerweile haben sich ihr viele Kollegen angeschlossen. Vom Kampfsportler bis zum Opernsänger – zu Bubos kommen Patienten mit Beschwerden, die meist durch Überkompensation entstanden sind. „Man kann beim Sport durch die richtige Haltung mehr Leistung erbringen und sogar bestimmte Deformationen an Füßen oder Rücken korrigieren“, sagt Bubos. Es gehe um Balance, Aufrichtung und intelligente Bewegung, Dreh- und Angelpunkt dabei sei das Hüftgelenk.

Dass die Spiraldynamik nicht nur zu mehr Bewegungsqualität verhilft, sondern auch für die Schönheit gut ist, zeigen Christian Larsen und seine Frau Claudia, eine Fotografin, in ihrem neuen Buch „Look at Yourself“ (zu Deutsch: „Sieh dich selbst an“). Gesunde Bewegung und Haltung seien bislang von Modegurus aller Zeiten konsequent ignoriert worden, so Larsen. Angefangen bei

Brust raus, Bauch rein: Andrea Bubos und ihre Tochter Nadine (18) zeigen, wie's geht.



### VERLOSUNG

Die **MOPO** verlost drei Karten für einen „Look at Yourself“-Schönheits-Workshop.

Teilnahme unter Tel. 01 37/90 60 246 und das Stichwort „Workshop“ nennen (0,50 Euro/Anruf aus dem Festnetz). Oder per SMS den Text „MOPO WORKSHOP VORNAME NAME STRASSE NR PLZ ORT“ an die Nummer 8 44 66 schicken (0,59 Euro/SMS; 0,12 Euro VFD2 Trsp.). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmechluss: heute, 24 Uhr.

verstümmelten Lotusfüßen, über geschnürte Tailen bis hin zu mageren Models mit X-Beinen. „Look at Yourself“ ist ein Ansatz, mit dem man seine Problemzonen korrigieren kann. Wer einen Rundrücken macht, kompensiert dies oft durch das Zurückziehen des Kopfes. Die Folge: ein Doppelkinn. Wer die Schultern zu weit nach vorn zieht, lässt den Busen absacken. Gute Haltung als Schönheits-

konzept – das hat doch Mutti schon gewusst.

### WIEBKE TOEBELMANN

► Andrea Bubos (Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Spiraldynamik), Beim Schlump 84b, Rotherbaum, Tel. 41 71 81; „Look at Yourself – Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung“, Dr. Christian Larsen & Claudia Larsen, Trias-Verlag, 142 S., 17,95 Euro

Mehr zum Thema unter: [www.lookatyourself.eu](http://www.lookatyourself.eu)