

Gute Haltung = gute Ausstrahlung

„Richten Sie sich zu wahrer Größe auf“, rät Dr. Christian Larsen. Einfache Übungen bringen Spannung in Ihren Körper



Egal, ob bei der Job-Bewerbung, dem wichtigen Kunden-Gespräch oder beim Flirten – der erste Eindruck entscheidet. Und der wird vor allem durch unsere Körperhaltung bestimmt. „Eine gute Haltung verbessert die Ausstrahlung“, sagt Dr. Christian Larsen (53), ärztlicher Leiter des Spinaldynamik Med Centers an der Privatklinik Bethanien in Zürich. „Selbst wenn die Haut wunderbar strahlend ist – wer mit rundem Rücken und hängenden Schultern durchs Leben geht, macht leider nicht den optimalen Eindruck.“ Dr. Larsen rät deshalb: „Das Wichtigste für eine gute Figur: Richten Sie sich auf, zu Ihrer wahren Größe.“

Eine optimale Körperspannung hat mehrere Vorteile. Sie entlastet die Muskeln, Sehnen und Gelenke. Und sie wirkt dynamisch-schön. „Denn sie signalisiert Ihrer Umgebung: Hier ist ein Mensch, der weiß, was er will. Das macht selbstsicher, ist gut

Kleiner Unterschied, große Wirkung

Ohne Körperspannung (rechts) quillt das Bäuchlein vor, der Rücken ist rund. Diese Haltung signalisiert Unsicherheit. Und sie belastet die Bandscheiben unnötig. Aber wenn der Körper „aufgespannt“ ist (links), wirkt man dynamisch und selbstbewusst. Und die Bandscheiben müssen viel weniger Druck aushalten



für die Seele und gesund für den ganzen Körper“, sagt Dr. Larsen. Das Gute: Dazu ist kein anstrengendes, langwieriges Trainingsprogramm nötig: „Schon kleine Korrekturen lassen Sie aufblühen.“

Nebenbei im Alltag trainieren Mit seiner Frau Claudia (47) hat Dr. Larsen dazu einfache Übungen entwickelt. Damit kann man seine Ausstrahlung verbessern und Rücken- und Gelenksbeschwerden vorbeugen – ganz nebenbei im Alltag. Grundlage für das leichte Übungsprogramm ist die Spinaldynamik von Dr. Larsen und seinem Forscherteam: „Im menschlichen Körper wirken Spiralformen, z. B. in der Anordnung von Knochen, Sehnen und Bändern. Das ist der Schlüssel gesunder menschlicher Fortbewegung.“ Mit dieser neuen Methode hilft Dr. Larsen z. B. Patienten nach einem Bandscheibenvorfall oder einem Sturz, sich wieder gut zu bewegen. Aber bei seiner Methode gibt es auch Übungen, die wir alle ganz einfach im Alltag machen können: TV-Moderatorin Annemarie Warnkross (Fotos rechts) zeigt, wie wir z. B. am Schreibtisch, im Auto oder im Fahrstuhl lernen, uns aufrecht zu halten und natürlich zu bewegen. Dr. Larsen: „So lassen sich z. B. ein buckelnder Rundrücken, ein Hohlkreuz oder ein Quellauchlein mit der Zeit wegüben.“

Checken Sie Ihre Haltung Wollen Sie das auch? Dann sollten Sie im ersten Schritt Ihre Haltung vorm Spiegel checken. Ist das Becken gerade oder nach vorn gekippt? Machen Sie ein Hohlkreuz? Hängen Ihre Schultern? Und wo steht Ihnen der Kopf? Dr. Larsen: „Ich empfehle meinen Patienten Folgendes: Stellen Sie sich möglichst gerade hin. Befolgen Sie die alte Ballett-Regel: Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf wird von einem unsichtbaren Faden am Hinterkopf nach oben gezogen.“ Wollen Sie weitermachen? Drei Übungen (siehe rechts) bieten den idealen Start: Ersetzen Sie falsche Bewegungen durch gesunde. ■

Peter Karstens

BUCHTIPP

Claudia Larsen, Dr. Chr. Larsen: „Attraktiver aussehen durch richtige Körperhaltung“ (präsentiert von TV-Moderatorin Annemarie Warnkross), Trias Verlag, 144 S., 17,95 Euro

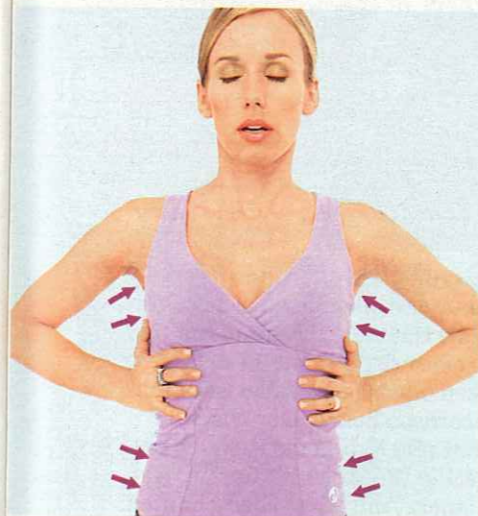
Fotos: Trias Verlag

Die besten Übungen für den Alltag



DEHNSPANNUNG AUFBAUEN

Stellen Sie sich an eine Wand. Fersen, Po, Schultergürtel und Hinterkopf berühren die Wand. Gleiten Sie jetzt mit dem Hinterkopf etwas an der Wand hoch. Der Hals wird lang. Bleiben Sie locker. Lassen Sie nun das Steißbein etwas nach unten sinken. **Im Alltag:** Gewöhnen Sie sich z. B. beim Telefonieren an, auf diese Weise Nacken und Kreuz lang zu machen.



DEN ATEM FLIESSEN LASSEN

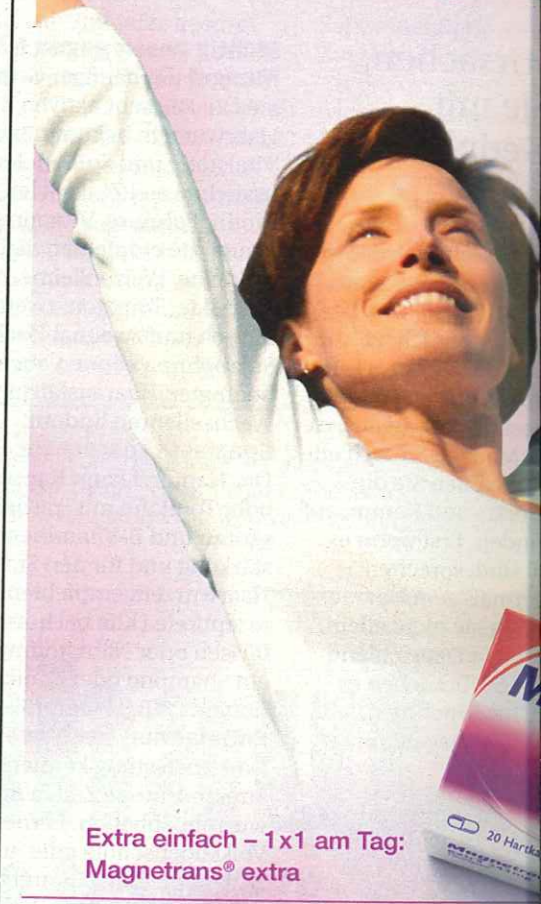
Bauen Sie im freien Stehen Dehnspannung auf wie oben. Lassen Sie den Atem fließen. Spüren Sie ihn mit den Händen. Und fühlen Sie, wie Brustkorb und Becken (Pfeile) beweglicher werden. **Im Alltag,** z. B. in der Warteschlange: Bauen Sie Dehnspannung auf und konzentrieren Sie sich einige Sekunden auf Ihren natürlichen Atem-Rhythmus.



RICHTIG DREHEN

Stellen Sie sich wieder in der oben gezeigten Dehnspannung frei hin. Stellen Sie sich vor, Sie hätten auf dem Brustbein ein drittes Auge, das mitschaut: Beginnen Sie die Drehung mit dem neugierigen Brustbein. Der Kopf folgt dann. **Im Alltag:** Kann man gut beim Einparken üben. Jeder Blick über die Schulter beginnt in der Brustwirbelsäule, der Kopf folgt mit locker gestrecktem Nacken.

MAGNESIUMMANGEL VERSPANNUNG LÖSUNG



Extra einfach – 1x1 am Tag:
Magnetans® extra

Wadenkrämpfe, Verspannungen, Augenlider zucken oder Spannungskopfschmerzen können Folge eines Magnesiummangels sein.

Magnetans® extra hilft.

- Nur eine am Tag: 243 mg
- Wirkt schnell und füllt die Magnesium-Depots wieder auf
- Niedrige Tagestherapiekosten

Und jetzt neu für unterwegs:
Magnetans® direkt 300 mg*



Magnetans® forte 150 mg/-extra 243 mg Hartkapseln. Wirkstoff: Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen) und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt. STADA GmbH, Stadastraße 2-18, 61118 Bad Vilbel