

# Wie schön ist gesund?

**Mit Fragen kann man sehr weit kommen, vor allem, wenn niemand eine Antwort darauf weiss. Der Zürcher Arzt Christian Larsen, Begründer der Spiraldynamik, ist ein geradezu leuchtendes Beispiel dafür.** ■ *Christoph Pfluger*

**W**arum biegt sich der Ellbogen nach vorne, das Knie aber nach hinten? Diese Frage stellte Christian Larsen (\*1956) während des Medizinstudiums in Basel seinen Professoren – keiner wusste eine Antwort, und auch in der Literatur war nichts darüber zu finden. Wie entscheidend die Antwort auf diese einfache Frage sein würde, erfuhr Larsen erst Jahre später. Nach dem Studium zog es ihn nämlich in die Welt hinaus, wo er zunächst aus Neugier, dann systematisch ethnomedizinische Studien in China, Japan, Tibet, Afrika und auf den Philippinen betrieb. Des Rätsels Lösung fand er schliesslich in der Evolutionsgeschichte: Der Fisch, der sich an Land fortbewegen wollte, brauchte seine vorderen Flossen zum Ziehen, die hinteren zum Stossen. Für diese entscheidenden Funktionsänderungen mussten sich die Flossen spiralig verschrauben. Und diese spiralige Verschraubung entpuppte sich als grundlegendes Konstruktionsmuster, das im Körper in unzähligen Varianten vorkommt: Muskeln und Bänder sind alle spiralig verschraubt, die meisten Bewegungen haben Spiralnatur und sogar die Wirbelsäule als tragendes Element hat eine S-Form.

## **Ein neues Verständnis der Bewegung und des Körpers**

Auf diese Erkenntnis, die sich dem jungen Assistenzarzt und Schwarzgurt-Aikidoka ganz plötzlich auf der Geburtsabteilung eines Spitals eröffnete, folgten Jahre der systemati-



schen Arbeit, in denen er zusammen mit der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte das Spiralprinzip der menschlichen Bewegung entschlüsselte und systematisch beschrieb. Aus dem neuen Verständnis des Körpers und seiner Bewegungen entstand ein Modell für die Diagnose und ein Konzept für die Therapie aller Art von Krankheiten des Bewegungsapparates.

Heute, um die Geschichte kurz zu machen, wird die Spiraldynamik weltweit von 3000 speziell ausgebildeten Ärztinnen und Physiotherapeuten, Tänzerinnen und Sportlern eingesetzt. Zehntausende von Menschen ohne Bewegungsberuf wenden es im Alltag an. Christian Larsen hat fünfzehn Bücher über die Spiraldynamik geschrieben, einige davon sind Bestseller und seine «Praxis» in Zürich ist mit 28 Mitarbeitern eine kleine Klinik. Ein Erfolgsmensch, der vermutlich ein klein bisschen zu viel zu tun hat, aber dessen Charisma man sich schwer entziehen kann.

## **Haltung statt Lifting**

Nun wagt er sich mit seiner Frau Claudia und dem gemeinsamen Buch «Körperhaltungen analysieren und verbessern» in den etwas trivialen Bereich von Wellness und Lifestyle vor, und das begründet er so: «Wenn man sich nicht wohlfühlt, ist der Arzt, der ja für Krankheiten zuständig ist, nicht die richtige Adresse. Bei der Befindlichkeit muss der Mensch sein eigener Experte werden.» Ohne Wissen geht dies freilich nicht. Das jüngste Buch gliedert sich in einen Abschnitt «look@yourself», in dem man anhand von 24 Bildserien falsche und richtige Körperhaltungen erkennen lernt und einen Abschnitt «work@yourself» mit «Übungen, die keine sind». Es geht dabei um die Entdeckung der «Bewegungsinelligenz» im Alltag mit Trainingseinheiten, die «Zähne putzen», «Haare waschen» oder «Auto fahren» heissen. Geübt wird nicht dreimal die Woche in der Physiotherapie, sondern

*Eine gesunde Haltung ist für die «Schönheit» viel wichtiger als die Aspekte, die heute von der Schönheitsindustrie propagiert werden – dies ist die Botschaft des neusten Buches von Christian und Claudia Larsen, er Orthopäde, sie Fotografin.*

Was heute als «schön» gilt, kommt oft in einer erschreckend ungesunden Haltung daher.



jederzeit und in jeder Lebenslage, bis alltägliche Tätigkeiten bewusst und körpergerecht durchgeführt werden. Was Tai Chi & Co im Osten sind, wird die Spiraldynamik vielleicht im Westen? Ein Weg der Bewegung sozusagen.

### Haltung vereinigt Schönheit, Wohlbefinden und Gesundheit

Präsentiert wurde das Buch von dem auf Medizin spezialisierten Trias-Verlag unter dem Motto «Statt Botox und Lifting: look@yourself». Die Positionierung hatte zur Folge, dass fast nur Vertreterinnen von Frauenzeitschriften zur Medienpräsentation erschienen. Sie staunten nicht schlecht, als Claudia Larsen ihre Präsentation mit aktuellen Modephotos begann, die ein «entstelltes Frauenbild mit einer Tendenz zum Unterwürfigen» zeigten. Dabei habe die Körperhaltung den grössten Einfluss auf den Eindruck, den ein Mensch hinterlässt und sei für das, was als «schön» wahrgenommen werde wichtiger als die Anzahl und Tiefe der Falten. In der aufrechten, körpergerechten Haltung begegnen sich Schönheit, Wohlbefinden und Gesundheit – Grund genug, sich mit der Spiraldynamik zu beschäftigen. Es gibt allerdings noch andere Gründe: Allein in den ersten acht Monaten dieses

Jahres konnten 152 Patienten des «Spiraldynamik Med Centers» in Zürich bereits festgelegte Operationstermine wieder absagen, weil die Korrektur von Haltung und Bewegung zu einer markanten Besserung führte.

Wie gesagt, das alles begann mit der Frage eines Medizinstudenten, die kein Professor beantworten konnte. Christian Larsen kann das Querdenken noch immer nicht lassen. So steht der alljährliche Kongress der Spiraldynamik dieses Jahr unter dem Motto «Die neuen Irrtümer» und wird den einen oder anderen Präventivmediziner ganz schön jucken. Die Frage, die sich nach dem Kongress stellen dürfte: Wie gesund ist das Gesundheitswesen?

#### Buchtipps:

Christian Larsen, Claudia Larsen, Oliver Hartelt: **Körperhaltungen analysieren und verbessern: look@yourself – work@yourself.** Trias-Verlag, 2008. 144 S. mit zahlr. Abb. Fr. 42.20/ Euro 24,95.



Zu jedem beweglichen Körperteil, vom Kiefer bis zu den Füßen, gibt es je ein Buch mit DVD von Christian Larsen, mit Erläuterungen, zahlreichen Abbildungen und Übungen für einen schmerzfreien und beweglichen Alltag. Die Übersicht finden Sie auf [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com). Die zwölf Bücher sind einzeln für Fr. 50.90 / Euro 29,95 oder als Box für Fr. 362.- / Euro 229,95 im Buchhandel erhältlich.

## > Die neuen Irrtümer – die Verhängnisse von morgen

Gesichertes Wissen ist bei Fragen der individuellen Gesundheitsvorsorge rar, die Summe des Nicht-Wissens um ein Vielfaches grösser. In diesem Vakuum grassieren Irrtümer und Vorurteile – die Verhängnisse von morgen. Zwei Beispiele:

- Die low-fat-Empfehlungen der American Heart Association haben ungewollt den Weg zu Hi Carb-Diäten und damit zur Epidemie von Diabetes und Übergewicht geebnet.

- Mandeln, Meniskus und Milz wurden früher routinemässig entfernt in der verwegenen Annahme, sie hätten keine Funktion.

Am Spiraldynamik Jahreskongress 2008 «Die neuen Irrtümer» geht es u.a. um die Frage «Wie wahr ist Wahrnehmung», um «Diät und Sport – der Königsweg ins persönliche Verderben» oder um «Zivilisationskrankheiten – Freispruch für die moderne Lebensweise». Dazu gibt es ein Podiums-

gespräch und verschiedene Performances. «Lassen Sie sich überraschen, ernüchtern und begeistern» heisst es im Programmheft. So könnte die Ernüchterung tatsächlich Spass machen.

**Die neuen Irrtümer.** 29. November 2008, Sihlcity Zürich.

Info und Anmeldung: Spiraldynamik Akademie AG, Unot 23, 8706 Meilen. Tel. 043 222 58 68. [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)