

Kopf hoch!



Halt, nicht bewegen. Sehen Sie mal an sich herunter. Befindet sich Ihr Kopf vor dem Brustkorb, so als wollten Sie in das Heft eintauchen? Dann sind vermutlich auch Ihre Schultern nach vorn eingerollt. Eine solche Haltung ist auf Dauer nicht nur unbequem, sondern auch ungesund. Auf den ersten Blick aber ist sie vor allem eines: unvorteilhaft.

Die meisten Frauen achten sehr auf Ihr Aussehen. Sie beäugen aufmerksam und kritisch jedes Speckröllchen und jede Linie im Gesicht. Doch ob sie tatsächlich plump und zerknittert wirken, hängt dabei weit weniger von Falten und Pfunden ab; es ist viel eher eine Frage der Haltung. Ohne Spannung wirkt der Körper müde und schlaff: Hängende Schultern lassen den Oberkörper massig und schwer erscheinen, ein runder Rücken und ein hängender Kopf begünstigen das Doppelkinn, außerdem lässt diese Haltung den Busen

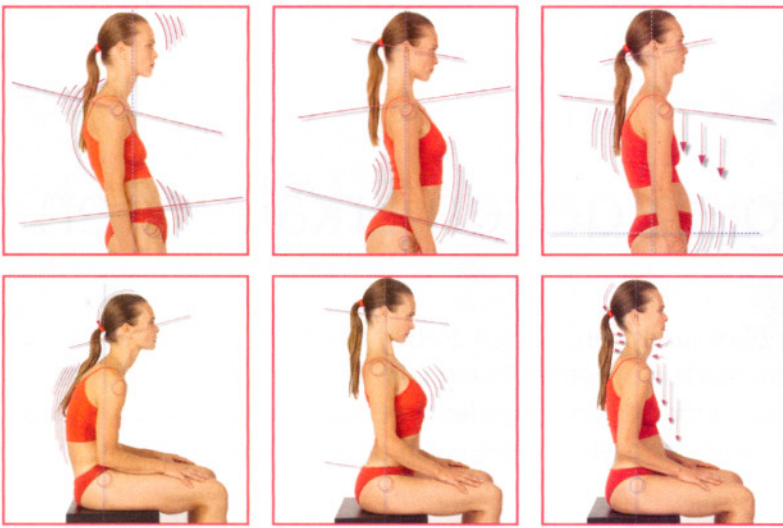
hängen, das Hohlkreuz schiebt den Bauch unvorteilhaft nach vorn und lässt gleichzeitig das Gesäß unnötig prominent hervortreten.

„Aussehen und Ausstrahlung sind ganz direkt an die Haltung gekoppelt. Eine anatomisch richtige Haltung lässt jeden attraktiver und jünger erscheinen“, sagt der Züricher Arzt Christian Larsen. Gemeinsam mit einer Krankengymnastin entwickelte er die „Spiraldynamik“, ein anatomisch begründetes Konzept zur optimalen Bewegung und Haltung.

Doch wie ändert man über Jahrzehnte eingeschlifene Haltungsfehler? Die meisten Menschen haben ihre anatomisch fatalen Fehlhaltungen längst so verinnerlicht, dass etwa das aufrechte Sitzen ihnen unnatürlich vorkommt. Wer aktiv versucht, seine Haltung zu verbessern, läuft oft genug Gefahr, dabei zu überspannen und zu verkramphen. Massagen verschaffen nur kurzzeitig Linderung bei Schmerzen, doch die schlechte Angewohnheit, den Körper ungünstig zu halten, ändern sie nicht. Was also hilft?

Der erste Schritt zur Besserung ist die Selbstwahrnehmung: Wie stehe ich auf meinen Füßen? Wohin schauen meine Kniescheiben? Was passiert mit meinem Becken und den Schultern? Und wie halte ich meinen Kopf?

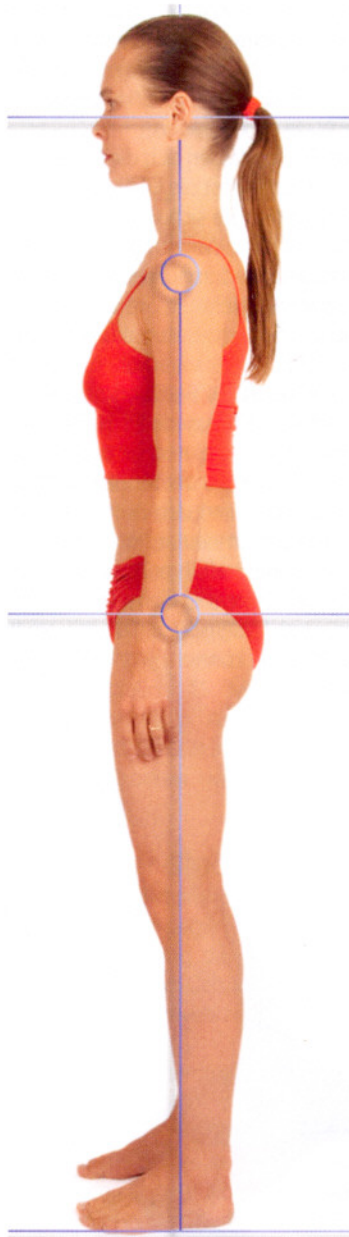
In seinem Buch „Look@yourself – work@yourself“ gibt Larsen gemeinsam mit seiner Frau, einer auf Frauenbilder spezialisierten Fotografin, Beispiele für gute und besonders typische falsche Körperhaltungen.



Ohne Spannung wirkt der Körper müde und schlaff: Hängende Schultern lassen den Oberkörper massig erscheinen, ein runder Rücken begünstigt das Doppelkinn, außerdem lässt diese Haltung den Busen hängen, das Hohlkreuz schiebt den Bauch unvorteilhaft nach vorn.

Optimal ist folgendes: Der Kopf ist gerade (d.h. eine Linie von Ohrmitte zur Nasenspitze ist waagrecht) und sitzt auf, nicht vor dem Rumpf. Der Nacken ist lang, die Schultern sind entspannt und offen (das Schultergelenk befindet sich genau unterhalb des Ohres) und die Schlüsselbeine stehen beide horizontal auf einer Linie. Das Becken ist gerade und aufgerichtet, die Hüftgelenke sind in einer Linie mit Ohr und Schultergelenk. Die Kniescheiben schauen genau nach vorn, die Füße stehen parallel.

Die Bilder sagen mehr als tausend Worte, und vor dem Spiegel lässt sich eine solche Haltung auch hinbiegen – aber im Alltag mit der Einkaufstasche in der Hand und dem Handy am Ohr wird es schwierig. Doch Haltung ist nichts Statisches; im Gegenteil: Wenn die Haltung stimmt, ist der Körper ausbalanciert. Es braucht weniger Muskelkraft, den schweren Kopf zu halten, wenn er oben auf dem Rumpf ruht, als wenn bald überlastete Nackenmuskeln ihn vor der Brust austarieren müssen. Wenn die Grundstellung stimmt, werden Bewegungen also leichter. Schlecht koordinierte Muskeln verteilen die Körperlast ungünstig, verspannen sich und bergen das Risiko von Überlastungsschäden. ● JvC



Larsen empfiehlt einige einfache Übungen und Kniffe, um dem Körper im Alltag die optimale Haltung wieder beizubringen.

1. Stellen Sie die Spiegel in Ihrem Auto so hoch ein, dass Sie nur ganz aufgerichtet gut darin sehen können. Wann immer Sie die Spiegel benutzen, werden Sie daran erinnert, Ihren zusammengesackten Oberkörper zu begradigen. Stellen Sie sich dazu eine Marionette vor, die an einem Faden hinten oben hochgezogen wird.

2. Wenn Sie eine Tasche an einer Schulter tragen, so kann das zu Verspannungen führen – oder als Übung dienen: Ziehen Sie die Schulter mit der Tasche nach oben, halten Sie sie einen Moment und senken Sie sie wieder ab. Nach zehn mal wechseln Sie die Seite. Achten Sie dabei darauf, dass die Wirbelsäule ganz im Lot bleibt, Sie sich nicht zur Seite neigen und die Schulter nicht nach vorne fällt.

3. Wer viel sitzt, riskiert, dass sich Muskeln verkürzen. Nutzen Sie deshalb das morgendliche Schuhe anziehen für eine Dehnübung: Sie stehen in Schrittstellung mit gebeugten Knien. Während Sie mit den Händen zu Ihrem vorderen Fuß oder Schuh fassen, schieben Sie das Gesäß nach hinten oben, bis Sie die Spannung spüren. Entspannen Sie sanft und wechseln Sie die Seite.

4. Wer etwas trinkt, zieht oft den Kopf in den Nacken und knickt die sensible Halswirbelsäule ungünstig ab. Setzen Sie Glas oder Becher an und lassen Sie die Schultern dabei locker gesenkt. Knicken Sie den Kopf nicht isoliert, sondern konzentrieren Sie sich auf den mittleren Wirbelsäulenabschnitt. Der Hals sollte lang bleiben und das Rückgrat sich als homogener Rundbogen bewegen.

Besinnen Sie sich immer wieder auf Ihre Haltung, Ihren Rücken, den Beckenstand, den aufrechten Kopf. Neue Haltungsmuster einzuüben braucht Geduld. Schenken Sie sich die Zeit und Aufmerksamkeit – Ihr Körper wird es Ihnen danken, indem Sie seltener an Verspannungen leiden und beweglicher werden. Und wenn Sie in den Spiegel sehen, um Schultern und Kopfaufrichtung zu kontrollieren, werden Sie erkennen, dass eine gute Haltung Sie auch schlanker, eleganter und attraktiver aussehen lässt.