

Dr. Christian Larsen:

Viele Operationen am Bewegungssystem könnten verhindert werden

Spiraldynamik: Hilfe auf natürliche Weise – eine Gebrauchsanweisung

Erkrankungen des Bewegungsapparate zählen in Europa mit zu den häufigsten Erkrankungen. Dies ist beispielsweise daran zu erkennen, dass nach Aussage eines Pharmagroßhandels schmerzstillende Salben zu den am häufigsten verkauften Arzneimitteln gehören.. Die in der Schweiz entwickelte und erforschte Spiraldynamik ist ein Konzept, das auf Training natürlicher Bewegungsabläufe basiert, um so Beschwerden zu kurieren. Beat Miescher, Mitarbeiterin des Schweizer Instituts, beschreibt, was Spiraldynamik bedeutet.

Dr. med. Christian Larsen hat mit seinem Forscherteam der Evolution genau auf die Finger geschaut und das globale Konstruktionsprinzip hinter Knochen, Muskeln und Bändern definiert. Dabei kamen die Bewegungswissenschaftler des Instituts für Spiraldynamik an der Züricher Privatklinik Bethanien zu einem erfreulichen Ergebnis: Intelligente Bewegung ist lernbar! Haltungsschäden, welche die Lebensqualität vor allem in der zweiten Lebenshälfte einschränken, sind nicht einfach Schicksal.

Wissenschaftliches Konzept

Die Anatomie des Menschen wird meist zweidimensional und statisch betrachtet. Kein Wunder: Anatomie wurde über Jahrhunderte in Seziersälen an toten Menschen erforscht. Spiraldynamik orientiert sich am Menschen, der sich bewegen

kann und soll. Das Spektrum der Anwendung ist schier unbegrenzt, denn Spiraldynamik ist keine Methode, sondern ein Konzept, welches sich fast beliebig auf alle Tätigkeiten anwenden lässt, ob in Therapie, Sport, Beruf oder Alltag. Eindrückliche Ergebnisse lassen sich vor allem bei Rückenproblemen wie Diskushernien, Skoliose oder Schleudertrauma sowie Fußproblemen erzielen. Aber auch Sportler, Musiker und Tänzer erhalten durch die Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper einen Karriere-Kick. Das Spiraldynamik-Konzept ist wissenschaftlich, weil es konsequent auf der funktionellen dreidimensionalen Anatomie beruht und doch alternativ, weil es oft im Widerspruch zur offiziellen Lehrmeinung steht. Dabei kombiniert Spiraldynamik Prinzip und Individualität: allgemeingültige Bewegungsprinzipien und Einmaligkeit des Menschen werden auf einen Nenner gebracht.

Der Alltag – ein optimales Trainingsfeld

In vier Millionen Jahren Evolution hat sich der Mensch zum aufrechten, denkenden und handelnden Erdenbürger entwickelt. Dabei hat die Natur von Kopf bis Fuß ein Meisterstück vollbracht. Aber warum gibt es so viele Haltungsschäden? Warum sind so viele operative Eingriffe am Bewegungssystem nötig? Warum sind Schultergürtel verspannt, Füße verformt und Gelenke überlastet? Warum produzieren ganze Industriezweige „Ersatzteile“ für den

menschlichen Körper? Die Evolution hat an fast alles gedacht – doch mit den vergangenen hundert Jahren konnte sie nicht rechnen: Durch die Industrialisierung wurden die meisten Berufe stark spezialisiert und mit steigenden technischen Möglichkeiten wurde der Fußgänger zum Automobilisten, der Sitzende im Büro zum Sesselhafte. Bewegungsarmut oder einseitige Belastung sind die Folgen. Natürliche Bewegungsintelligenz geht mehr und mehr verloren. Spiraldynamik fordert zur Rückeroberung dieser archaischen Intelligenz auf. Dabei entpuppt sich der Alltag als optimales Trainingsumfeld.

Bewegungsintelligenz ist lernbar

Selbstverständlich lernen wir in der Fahrschule Autofahren, im Beruf lassen wir uns zu Spezialisten ausbilden. Was den eigenen Körper anbelangt machen es die meisten, wie es eben so kommt. Und das ist oft nicht so gut: Keinem Menschen käme es in den Sinn, mit einem platten Reifen an Fahrrad oder Auto weiter zu fahren: Eine Mehrzahl der Erwachsenen geht aber mit platten Füßen, mit Knick-, Senk-, Hohl- und Spreizfüßen durchs halbe Leben: Sind die Füße auf den Felgen, geraten die Beinachsen aus dem Lot, Gelenke werden fehlbelastet, Rücken und Hallux schmerzen. Der Griff zum Skalpell droht. Dabei wird das Symptom bekämpft, aber das Problem nicht gelöst. Der Fuß wird weiter fehlbelastet, nicht mangels guten Willens sondern mangels Know-how. Und dieses „Gewusst wie“ kann Spiraldynamik vermitteln.

Für Sportler und Tänzer in Kursen, für Patienten und Rekonvaleszente in der Therapie, für Interessierte oder für Patienten ohne akute Problem in Tageskursen. Über 10'000 Menschen haben im deutschsprachigen

Europa und in Tschechien bereits Ausbildungskurse gemacht. Weitere 1000 Fachleute integrieren Spiraldynamik in ihrem Beruf, vorwiegend Tänzer, Gymnastiklehrer, Pädagogen, Physiotherapeuten und Ärzte. Bewegungsintelligenz – nach geistiger, emotionaler und sozialer Intelligenz endlich das vierte Rad am Wagen – macht Schule. Die neue Bewegungsqualität kann ohne zusätzlichen Trainingsaufwand im Alltag integriert werden. Jede Bewegung wird so zum persönlichen Trainingschritt.

Die Dynamik der Spirale

Die Menschen werden immer älter. Arbeiten bis zum 65. Lebensjahr und eine Lebenserwartung von über 80 Jahren werden zur Regel. Früher galt man mit vierzig als Methusalem, heute ist's das beste Alter. Damit der Körper auch in der zweiten Lebenshälfte gesund und dynamisch bleibt, muss er mit entsprechendem Know-how eingesetzt werden, damit er ohne „Ersatzteile“ wie künstliche Gelenke auskommt. „Der menschliche Körper funktioniert in ein paar Prinzipien immer gleich. Dabei sind die natürlichen Ausrichtungen von Knochenstrukturen, Bändern und Muskeln maßgebend,“ erklärt Dr. med. Christian Larsen, Leiter des Instituts für Spiraldynamik an der Privatklinik Bethanien in Zürich. „Spiral- und Wellenbewegungen dominieren wie in der Natur auch den harmonischen Bewegungsablauf beim Menschen.“

Ob Spiralnebel oder DNA-Strang, ob Seeanemone oder Getreidehalm – wenn es wirklich stabil und flexibel zugleich sein soll, bedient sich die Natur der Spirale. In der Architektur wird dies seit Jahrtausenden umgesetzt. Ebenso bei sportlichen Höchstleistungen: Ob Diskobol, Golf oder

Hochsprung: Wer den Dreh der Spirale raus hat, setzt ungeahnte Kräfte in der Dynamik frei: Dick Fosbury schraubte sich Mitte der Sechzigerjahre mit seinem revolutionären Drehsprung über die Zwei-Meter-Marke und verblüffte die Sportwelt. Wer dieses Prinzip versteht, kann jeden Bewegungsablauf, in Beruf, Sport und Freizeit, gezielt zur Optimierung des eigenen Wohlbefindens einsetzen.

Also lieber mit gesunden Füßen als mit Knick- und Senkfüße durchs Leben gehen. Lieber während der Arbeit Bewegungen konsequent richtig und vielseitig ausführen, als abends überdehnte und verkürzte Muskeln an Kraftmaschinen für kurze Zeit beüben. Der Alltag ist das Trainingsfeld, und genau da wirkt Spiraldynamik am effizientesten.

Viele Operationen verhindert

Die Erfolge sind beeindruckend: Durch gezielte Bewegungsschulung lassen sich

Bei welchen Beschwerden kann die Spiraldynamik helfen?

Rückenprobleme: Bandscheiben, Skoliose, Hexenschuss, Instabilität, Bechterew, Osteoporoseschulterprobleme: Sehnenverkalkungen, Probleme in der Rotatorenmanschette, habituelle (Sub-) Luxationen
Nackenprobleme: degenerative Abnutzung, chronisches Schleudertrauma, Nackensteifigkeit
Hüftprobleme: Hüftarthrose, Überlastung Knorpellippe (Limbus)

Knieprobleme: Meniskus, habituelle Patellaluxation, Arthrose, Fehlstellungen der Knie Scheibe

Fußprobleme: Knickfuß, Senkfuß, Plattfuß, Hohlfuß, Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen

Grundmuster, die zu den Beschwerden geführt haben, verändern. Wie ein Bildhauer, nur mit Bewegung und Wissen statt mit Hammer und Meißel, lässt sich der Körper formen. „Viele Operationen am Bewegungssystem können verhindert werden,“ sagt Christian Larsen. Über hundert bereits geplante Operationen verhindert Larsen jährlich, was geschätzte Kosten von ungefähr einer Million Schweizerfranken einspart. Wunder dauern allerdings etwas länger: „Eingeschliffene Muster zu verändern, benötigt neben Erkenntnis auch Zeit und Geduld. Wer aber das Prinzip einmal verstanden hat, kann mit wesentlichen Verbesserungen der persönlichen Gesundheit und somit der Lebensqualität rechnen.“

Schulung für Laien und Profis

Das Institut für Spiraldynamik wurde vom Basler Arzt Dr. med. Christian Larsen gegründet und ist heute an der Privatklinik Bethanien in Zürich zu Hause. Die Kernkompetenzen des Instituts sind Prävention, Diagnose und Behandlung des menschlichen Bewegungssystems – möglichst ohne Operationen. Die fünf Bereiche Arzt, Therapie, Kurs, Training und Check-up greifen wie die Räder eines Uhrwerks präzise ineinander. Ob ärztliche Diagnose, Physiotherapie oder Schulung für Laien und Profis, das Institut bietet von Information über Prävention bis hin zur Therapie ein umfassendes Angebot für Patienten und Bewegungsinteressierte an. Dabei ist der Zugriff auf das Netzwerk der Privatklinik Bethanien mit topmoderner Infrastruktur und rund zweihundert Spezialärzten gewährleistet.

Bea Miescher, Institut für Spiraldynamik, Privatklinik Bethanien, Restelbergstrasse 27, CH 8044 Zürich