

## Spiraldynamik

**DER NAME** Der erste Teil des Namens hat seinen Ursprung im universalen Grundbaustein der Natur: Spiralnebel, Wolkenwirbel, Wasserstrudel, Nabelschnur, DNS-Erbcode. Auch das Bewegungssystem des Menschen funktioniert nach dem Spiralprinzip. Dynamik bedeutet kraftvolle, effiziente Bewegung.

**PRINZIP** Bewegung ist das Erfolgsrezept der Natur für die Gesundheit. Allerdings führen anatomisch falsche Bewegungen zu chronischen Überlastungsschäden. Bereits unscheinbare Fehlbelastungen im Alltag können zu Muskelverspannung, Schmerz, Bewegungseinschränkung und verfrühter Abnutzung führen.

**BEWEGUNGSINTELLIGENZ** Die Spiraldynamik vermittelt anatomisch richtige, intelligente Bewegungen, damit Gelenke, Bänder und Muskeln selbst bei voller Belastung nicht schmerzen und sich nicht abnutzen. Oft ist die Rede von der 3D-Bewegung, Bewegungen in allen drei Dimensionen. Kopfdrehen nach links heisst also, mit aufgerichtetem Hals beginnen, dann den Kopf leicht nach links anheben, linkes Ohr hebt sich dabei leicht an, erst jetzt dreht der Kopf frei zur Seite.

**ÜBUNGEN** Das Spiraldynamik Med Center bietet öffentliche Ganz- und Halbtageskurse zu spezifischen Themen an. Zudem sind zahlreiche Themenbücher mit DVD erschienen wie Aufrechter Nacken, Starke Knie, Stabiles Kreuz, Vitales Becken.

**KRANKENKASSEN** Nicht alle Leistungen von Arzt oder Therapie werden von der Grundversicherung bezahlt. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

**ADRESSE**  
Spiraldynamik Med Center  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
8044 Zürich, Tel. 0878 886 888  
[www.spiraldynamik.ch](http://www.spiraldynamik.ch)

## Ein paar Zentimeter lassen Schmerzen verschwinden

**F**rüher oder später trifft es fast jeden Nacken. Und fast jede Schulter. Es spannt und schmerzt, Drehen und Beugen des Kopfs sind eingeschränkt, der Schmerz zieht sich über die Schultern und wird zum Kopfweg. Das kann bedeuten, dass sich der Kopf nicht dort befindet, wo er hingehört.

In der Spiraldynamik wird deshalb zuerst die Kopfposition analysiert und korrigiert. Befindet sich der Kopf möglichst genau über der Wirbelsäule, ist die Haltung ideal. So wird das Gewicht des relativ schweren Kopfs optimal getragen – wie eine Kugel auf einem Stab. Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel, zwischen Auge und oberem Ende des Ohrs ergibt sich eine horizontale Linie und die Gesichtsebene ist vertikal.

Die Wirklichkeit sieht leider anders aus, oft befindet sich der Kopf in der sogenannten Schildkrötenhaltung und ist zu weit nach vorne gelagert. Auch das Gegenteil kommt vor, dass er zu weit nach hinten geschoben und der Nacken überstreckt ist. Beides beeinträchtigt den Engpass zwischen Kopf und Rumpf. Wenn aber ausgerechnet diese Stelle gestaucht wird, wo unsere Lebensbahnen wie Nerven, Wirbelsäule, Luft- und Speiseröhre neben Sehnen und Blutbahnen verlaufen, können die Folgen nicht ausbleiben. Die Symptome sind uns bestens bekannt. Selbst Schwindel, Tinnitus oder Seh- und Hörstörungen können ihre Ursache im Nacken haben.

Nackenprobleme führten auch Theres R. ins Spiraldynamik Med Center am Zürichberg. Sie hatte vergebens gehofft, dass die Schmerzen mit Yoga verschwinden würden. Im Gegenteil, es kam immer schlimmer. «Dr. Larsen hat auch meinen Rücken untersucht und mir auf

dem Computerbild gezeigt, dass ich ein «Buggeli» habe.» In der Folge bekam sie zwei Serien Physiotherapie verschrieben und lernte, sich anders zu bewegen.

«Ich musste mich aufrichten und meinen Brustkorb mobilisieren. Es war eine regelrechte Offenbarung für mich. Unglaublich, dass ein paar Zentimeter Veränderung in der Haltung Schmerzen verschwinden lassen.» Nicht nur das, auch das «Buggeli» verschwand. Strikt verboten sind seither Übungen mit extremem Nackenknick. Jetzt hat Theres R. eine Yogalehrerin entdeckt, die die Spiraldynamik in die Lektionen integriert.

Die Spiraldynamik kümmert sich nicht nur um den Nacken. Es geht bei diesem ganzheitlichen Bewegungs- und Therapiekonzept, das bei falschen, krankmachenden Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten ansetzt, um «anatomisch intelligente Bewegungen». Entwickelt hat es der Arzt Christian Larsen zusammen mit einem interdisziplinären Team. Seit fast 20 Jahren studiert und analysiert er menschliche Bewegungsabläufe, weil er wissen wollte, «wie Natur und Evolution das Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken und Nerven organisiert haben».

Daraus ergab sich das Grundmodell der Spiraldynamik. Anwenden lässt es sich bei fast allen Problemen des Bewegungsapparats, vom Hallux- und Spreizfuss über Meniskus, Arthrose bis Hexenschuss und Bechterew, selbst bei Schleudertraumata hat man gute Erfahrungen gemacht. Ziel ist es, durch richtige Bewegungen die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, Schmerzen zu lindern und Operationen zu verhindern. Immer jedoch will die Spiraldynamik erst die Ursache erforschen, nicht Symptome bekämpfen. Nach der Analyse werden die neuen Bewegungsabläufe mit einer Physiotherapeutin eingeübt. Sie zu Hause in den Alltag zu integrieren, liegt dann in der Verantwortung des Patienten.

# Kopf hoch!

Wenn der Nacken schmerzt, gibt es nur eins, das wirklich hilft – man muss seinen Kopf zurechtrücken. Wo er hingehört, lehrt die Spiraldynamik

Illustration: Aysun Nimmrichter-Ergez | Foto: Claudia Larsen