

Bewegung im Alltag

Rückgrat zeigen tut der Seele gut

Was hat Haltung mit der Psyche zu tun? Warum und wie sollen wir richtig gehen, stehen oder heben? Die Physiotherapeutin Caroline Theiss-Wolfsberger hat Antworten dazu.

TEXT: FRANZ BAMERT
FOTOS: CHRISTIAN LANZ

Ein Buch übers Bewegen, braucht's das? Tun wir doch alle, von der Wiege bis zur Bahre. Alle irgendwie. Die einen weniger, die anderen falsch. Dabei wäre es ganz einfach: «Kaum der Wiege entronnen, stimmen unsere

Bewegungsabläufe nämlich», sagt die Physiotherapeutin Caroline Theiss-Wolfsberger. «Aufrecht, mit geradem Rücken und unverkrampftem Bauch schauen Kleinkinder auf das, was der Tag ihnen bringt.»

Würden wir uns diese Haltung und Bewegungsabläufe bewahren – unsere Welt wäre

vielleicht keine bessere, aber sicher eine schmerzfrei-ere, ist Theiss überzeugt. Doch aus dem aufrechten Gang werden eingefallene Schultern und das Leben, der Chef, der Ehepartner krümmen unser Rückgrat. Das geht meist zwar noch eine Zeit lang gut. «Aber wer geistig, seelisch und körperlich nicht aufrecht geht, hat im besseren Fall irgendwann Schmerzen», sagt Theiss. Im schlechteren Fall verkümmere ein solcher Mensch. Seelisch und körperlich. Theiss verweist auf Persönlichkeiten, die für viele Vorbilder sind und wie aufrecht deren Körperhaltung ist: Barack Obama etwa, Bruce Springsteen und sogar der nicht mehr ganz taufrische Udo Jürgens gehen aufrecht, mit Haltung. Schön für Jürgens, doch was soll's? «Psyche und Physis befinden sich in einer Wechselwirkung, das zeigt schon die Redewendung «Das sitzt mir im Nacken», erläutert Theiss. Aber so, wie der Körper unter seelischen Nackenschlägen leidet, so kann er die Psyche positiv beeinflussen. ►►



Caroline Theiss-Wolfsberger verteilt in ihrem Buch «Bewegen Sie sich besser» Bewegungsperlen für den Alltag.



Links: Der Rücken ist krumm, die Schultern verspannt: Das tut weder dem Körper noch der Psyche gut. Rechts: So gehts besser: Der Rücken ist gerade, die Schultern entspannt.



Viele Arbeiten lassen sich rücken-schonend auch im Stehen erledigen (mit etwas Fantasie geht das auch ohne Stehpult).

Mein Wohlbefinden. Meine Apotheke.

www.coopvitality.ch

**20%
Rabatt**
auf das gesamte
Sortiment



Sortiment Avène

Sie suchen die sicherste Lösung für Ihre empfindliche Haut? Dank steriler Kosmetik finden Sie eine 100% sichere Pflege ganz ohne Konservierungsstoffe. Profitieren Sie jetzt von 20% Rabatt auf das komplette Avène Sortiment in allen Coop Vitality Apotheken.

Z.B. Avène Creme für empfindliche Haut 50ml, CHF 21.50 statt CHF 26.90

Sortiment Klorane

pH-hautneutrale und seifenfreie Duschgels für trockene und empfindliche Haut. Entdecken Sie die 14 farbigen Duftvariationen!

Z.B. Klorane Duschgel Tropenzauber 200 ml, CHF 7.15 statt CHF 8.95

**20%
Rabatt**
auf das gesamte
Sortiment



Angebote gültig bis 29.03.2014, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

coop

Für mich und dich. **vitality**



Für mehr Vorteile.
www.supercard.ch

KYBURZ

SWITZERLAND

Probefahren in Freienstein
Sa. 29. März 2014, 10-14 Uhr



- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz
- Umweltschonender Elektroantrieb
- Auch ohne Führerschein
- Bis 30 km/h schnell

CLASSIC

Bitte senden Sie Gratisprospekte an:

Name / Vorname:

Strasse / Nr.:

Postleitzahl / Ort:

Telefon:

Ingenieur Büro M. Kyburz AG
Solarweg - 8427 Freienstein
Tel. 044 865 63 63
Fax 044 865 63 80

www.kyburz-classic.ch

CF1

Dipl. Ing. **FUST**

Und es funktioniert.

Baumanagement

Planung / Bauleitung

Eigenheimumbau /-Neubau

Handwerker aus
Ihrer Region



Umbauen und Renovieren ...

... alles aus einer Hand!

Informieren Sie sich unverbindlich:

Dipl. Ing. FUST AG, Baumanagement

Telefon 071 955 52 77 oder

www.fust.ch/baumanagement

►► **Doch wie geht man richtig aufrecht** und stärkt dabei das Selbstbewusstsein und die Muskeln? Wie hebt frau ein Gewicht, ohne die Bandscheiben unnötig zu belasten? Wie zeigen Männer und Frauen ihrem Chef Rückgrat? Im ersten Teil ihres Buchs erklärt und zeigt die Physiotherapeutin jene elementaren Dinge, die wir seit der seligen Kleinkinderzeit vergessen haben. Verständlich und nachvollziehbar. Demonstriert werden die Übungen nicht von Supermodels, sondern von Menschen wie du und ich. Mit Bauchansatz oder Hüftgold, von Grossen, Dünnen, weniger Dünnen. Von Menschen, die wissen, was langjährige falsche Belastung für Knie oder Nacken bedeutet.

Einige der Übungen sorgen für ein Aha-Erlebnis: Man beobachtet sich selber, wie man zusammengefallen einem Häufchen Elend gleich über dem Laptop oder dem iPho-

ne hockt, und man wundert sich, warum die so zusammengepressten Kutteln nicht schon lange «Aua» rufen. Andere Übungen sind gewöhnungsbedürftig: Richtig darsitzen, also mit geradem Kreuz, hat nichts mit Freiherr von Knigge zu tun, sondern mit der Schonung der Wirbel. So geht das Buch von Kopf bis Fuss diverse Übungen durch.

Diese Übungen, geniale Bewegungssperlen für den Alltag, sind ja so einleuchtend wie das Dreimal-tägliche-Zähneputzen, weil sonst umgehend das schmerzhaft «Zahntüfeli» kommt und dann noch umgehender die Rechnung vom Zahnarzt. «Haltungsschäden und Fehlbelastungen aber sind wie Computer-Viren. Sie schleichen sich ein und erst wenn es zum Absturz respektive zur Diskushernie oder einem anderen unschönen Vorfall kommt, reagieren wir.» Und doch nehmen einerseits

die Haltungsschäden bei Jugendlichen zu, andererseits soll uns unser Gestell bald bis zur 100-Jahr-Marke tragen. «Darum habe ich mit der Psychologin Maja Storch ein Programm erarbeitet, das neben dem Verstand auch das Unterbewusstsein miteinbezieht», erklärt Theiss. Dabei geht es nicht um esoterisches Geschwurbel, sondern um ein bekanntes Phänomen, das Mottoziel. Via selbst gewählte Bilder oder Vorstellungen wird das Unterbewusstsein angesprochen: Schwimmen wie ein Delfin, stark wie ein Bär und so weiter. «Dass solche Mottos funktionieren, zeigt uns die Werbung täglich», weiss Theiss. «Mottos wie «Weil ich es mir wert bin» oder «Just do it» funktionieren seit Jahren wunderbar.»

Muss was dran sein. Denn mit seinem «Yes, we can» und seiner Körperhaltung hat Barack Obama die Herzen nicht nur der Amerikaner erobert. ■



Coopzeitung online



So arbeiten Sie richtig am Laptop:



www.coopzeitung.ch/laptop



Buchtipps **Bewegungssperlen für den Alltag**

Das Buch «Bewegen Sie sich besser» richtet sich an alle, die etwas für ihre äussere und innere Haltung tun wollen. Es ist eine Kombination von physischen Anleitungen und psychologischen Erkenntnissen - Bewegungssperlen, die in den Alltag eingebaut werden können. Caroline Theiss, Maja Storch: «Bewegen Sie sich besser», Verlag Huber Bern. Im Buchhandel oder für Fr. 41.- plus Fr. 5.- Versandkosten unter: www.coopzeitung.ch/shop

Links: Im Alltag bücken wir uns häufig mit krummem Rücken. Das belastet die Bandscheiben unnötig. Rechts: Hier wird die Muskulatur trainiert, statt der Rücken ruiniert!