

Beide Schultern sind nach vorne gezogen, was zum Rundrücken und zu einer vorgelagerten Kopfstellung führt. Die Atmung ist zudem beeinträchtigt.



falsch



richtig

Tipp

Eine aufrechte Haltung wirkt attraktiv und steigert das Selbstvertrauen.

Der Kopf ist aufgerichtet, das Lot geht vom Ohr durch die Schultergelenke und mittig durch den Brustkorb. Die perfekte Haltung für längeres Stehen und Sitzen.

HALTUNG zum Erfolg

Eine **gute Körperhaltung** beugt Verspannungen und der Abnützung von Wirbeln und Gelenken vor. Doch nicht nur das: Wer erhobenen Hauptes durchs Leben geht, hat eine bessere Ausstrahlung.

Text **Marianne Siegenthaler** Fotos **Claudia Larsen**

Nur gerade eine Zehntelsekunde braucht unser Gehirn, um die Vertrauenswürdigkeit und Attraktivität eines Unbekannten zu bewerten. Und ist das Blitzurteil erst mal gefällt, wird es auch in den folgenden Sekunden nicht mehr revidiert, wie eine Studie der Princeton University in New Jersey USA ergeben hat. «Der erste Eindruck zählt», sagt der Volksmund, und so achten die meisten Menschen in wichtigen Situ-

ationen wie einem Vorstellungsgespräch oder einem Rendezvous auf ein ansprechendes, sympathisches Äusseres – und unterschätzen dabei die Wirkung einer falschen Körperhaltung. Wer macht sich denn schon Gedanken darüber, dass ein Rundrücken, ein hohles Kreuz oder X-Beine Minuspunkte einbringen, bevor man überhaupt einen Satz gesagt hat?

«Auch Menschen, die ihrem Aussehen gegenüber sehr kritisch eingestellt sind, ist

es meist nicht bewusst, welche Auswirkungen eine schlechte Haltung auf ihr Äusseres hat», sagt Claudia Larsen, Fotografin und Buchautorin aus Männedorf ZH. In ihrem Fotostudio für Frauen wurde und wird sie immer wieder mit dem Thema Körperhaltung und deren Auswirkung auf die ganze Erscheinung konfrontiert. Das hat den Ausschlag gegeben, in Zusammenarbeit mit Fachleuten ein Buch zu verfassen, das mit ganz praktischen ►►

Menschen mit einer guten Haltung machen einen entspannten und kompetenten Eindruck – und kommen beim Gegenüber gut an.



PORTOFINO 40941-01
Fr. 120.-



BRIGHTON 41730-61
Fr. 180.-

Erhältlich im Schuhfachhandel



MADE FOR MEN



SCOUT 46790-01
Fr. 180.-

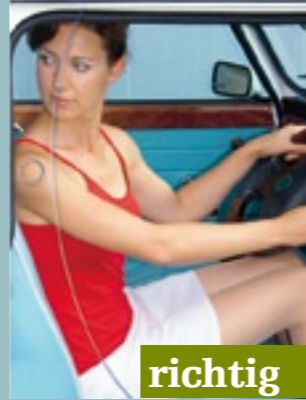
Arex AG
Seestraße 49 · CH-6052 Hergiswil
info@arex.ch · www.ara-shoes.com

Tipp
Eine aufgerichtete
Wirbelsäule ver-
einfacht die Drehung
und erweitert das
Blickfeld.



falsch

Beim Autofahren ist die Haltung stets leicht gebeugt, und auf langen Fahrten sackt die Wirbelsäule automatisch zusammen. Beim Nach-hinten-Schauen verspannt sich der Schulterbereich.



richtig

Unmittelbar vor der Kopfdrehung die gesamte Wirbelsäule aufrichten, auch den Nacken. Dabei sollen das Becken und die Lenden weiterhin den unteren Teil der Rückenlehne berühren.



falsch

Beim SMS-Schreiben mit abgewinkelt Handgelenk wird das Daumensattelgelenk (zwischen Mittelhandknochen und Handgelenk) zu stark belastet.



richtig

Die Finger etwas beugen, damit das Handy locker in dem so entstandene Gewölbe liegt. In dieser Position ist der Daumen automatisch richtig ausgerichtet. Die Finger sollen zudem das Gerät entspannt umfassen.

«Seelische Belastungen hinterlassen ebenfalls ihre Spuren»

SCHWEIZER FAMILIE: Wie kommt es zu einer fehlerhaften Körperhaltung? CHRISTIAN LARSEN: Bei rund einem Drittel ist die Veranlagung zu einem Rundrücken, Hallux oder einer anderen Haltungsstörungen vererbt, bei zwei Dritteln der Fälle ist die Fehlhaltung erworben.



Christian Larsen, Arzt und Leiter des Spiraldynamik Med Centers Zürich.

Was ist hier die Ursache? Auf der körperlichen Ebene geht es um den Kampf gegen die Schwerkraft. Wer diesen verliert, lässt sich hängen, wer gegen die Schwerkraft ankämpft, der läuft mit hochgezogenen Schultern durchs Leben. Die Schwerkraft hat immer recht! Gewinnen kann nur, wem es gelingt, die Schwerkraft quasi als Leitplanke für die eigene Aufrichtung zu nutzen. Seelische Belastungen hinterlassen ebenfalls ihre

Spuren, denn die Körperhaltung ist auch Ausdruck von seelischem Erleben. Dieses ist natürlich ganz individuell und so auch mehr oder weniger stark ausgeprägt.

Was hat eine falsche Körperhaltung für Auswirkungen? Einseitige Belastungen oder Überlastungen wirken sich im ganzen Körper negativ aus. Das fängt bei verspannten Muskeln an und

setzt sich über Bänder, Wirbel und Gelenke fort und führt zu vorzeitiger Abnutzung, Schmerzen und Behinderung.

Ist es dann nicht zu spät, um noch etwas zu retten? Natürlich gilt auch hier, je präventiver man einer Fehlhaltung entgegenwirkt, desto einfacher kann man sie korrigieren. Dies gilt selbst bei angeborenen Haltungsstörungen. Diese kann man zwar nicht in jedem Fall rückgängig machen, aber mit der richtigen Körperhaltung kann man immerhin vermeiden, dass es noch schlimmer wird. Leider ist aber heutzutage das Bewusstsein für eine normale, gesunde Haltung denkbar schlecht, und sowohl auf dem Laufsteg wie auf der Strasse dominieren krumme Beine, runde Rücken und hängende Schultern.

«Mit der Zeit korrigiert man die schlechte Haltung, in die man aus **alter Gewohnheit** wieder zurückfällt, fast automatisch.» Claudia Larsen

Beispielen zeigt, wie man seine Körperhaltung verbessern kann (siehe Buchtipps Seite 57). Oft ist es die schlechte Haltung, die die ungeliebten Falten am Hals verstärkt oder die lästigen Reiterhosen an den Oberschenkeln noch breiter erscheinen lässt. Ein Rundrücken mit den typischen nach vorn geschobenen, hängenden Schultern beispielsweise ist nicht nur unattraktiv, er schafft oder verstärkt zudem ein Doppelkinn und lässt den Busen hängen. «Da kann man noch so toll frisiert, geschminkt und gekleidet sein, eine schlechte Körperhaltung macht den ganzen positiven Gesamteindruck wieder zunichte», so Claudia Larsen. Bewusst werden einem diese Zusammenhänge oft erst, wenn man sich auf einem Foto sieht oder von jemandem darauf aufmerksam gemacht wird. Oder wenn die Fehlhaltung nicht nur das äussere Erscheinungsbild, sondern auch die Gesundheit beeinträchtigt. Dann aber ist es höchste Zeit, sich auf ▶▶

ANZEIGE

ES ist Gesundheit und Schönheit für meine Haut

Excipial Sensitive®
ES^{spirig}

Finalist
PRIX de BEAUTÉ 08

ES ist wie die Haut
ES ist der Interzellularsubstanz der Haut nachempfunden. Zusammen mit Wasser dient sie zwischen den Zellen der Hornschicht als «Kitt» und Hautbarriere. ES schützt so die Haut vor dem Austrocknen.

ES unterstützt auf natürliche Weise die Interzellularsubstanz der Haut und hält sie jung. Trockene und strapazierte Haut verdient die beste Behandlung und den nachhaltigsten Schutz: ES – die hautregenerierende Lotion zur täglichen Pflege.

«ES ist das Geheimnis meiner jungen Haut!»
Denise Biellmann, 45

- Ohne Konservierungsstoffe
- Ohne Emulgatoren
- Mit und ohne Parfum
- Dermatologisch erfolgreich getestet

www.spirig.ch



falsch

Der Brustkorb ist starr, und die Schultern sind hochgezogen. Das macht bei der Begrüssung einen angespannten Eindruck.



richtig

Locker hinstehen, Kopf aufrichten, Schultern senken. Hand und obere Rippen drehen sich beim Handreichen nach vorne, während die Schulter dieser Bewegung etwas «hinterherläuft».



falsch

Ist das Bein beim Schuhbinden gestreckt, wird der Rücken stark gebeugt, und die Schultern fallen nach vorne. Ausserdem sind die Muskeln am Morgen noch etwas steif.



richtig

Beim Schuhbinden beide Knie etwas beugen und den Oberkörper Richtung Boden neigen. Während des Bindens Gesäss sanft nach hinten oben schieben (Gesässlift), bis ein Spannungsgefühl im rückseitigen Oberschenkel des hinteren Beines entsteht.

Tipp

Der «Gesässlift» hilft die Muskeln zu dehnen, die sich vom vielen Sitzen verkürzt haben.

seine Körperhaltung hin unter die Lupe zu nehmen: Wie stehe ich auf meinen Füssen? Wo sind meine Schultern? Wie halte ich den Kopf? Was drücke ich mit meiner Körperhaltung aus? Sind die «Schwachstellen» erst einmal analysiert, kann man gezielt die eigene Haltung verbessern.

Der Alltag als Fitnesscenter

Was heisst das konkret? «Es geht nicht darum, täglich während zehn Minuten irgendwelche Übungen zu machen», erklärt Claudia Larsen. «Viel effektiver ist es, wenn man ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster im Alltag ständig korrigiert und diese so mit der Zeit ablegen kann.» Beim Haaretrocknen beispielsweise sollte man darauf achten, dass der Kopf aufrecht über der Wirbelsäule gehalten wird und nicht nach hinten knickt. Und beim Telefonieren klemmt man den Hörer nicht zwischen Ohr und Schulter, sondern hält die Schulter und den Kopf gerade.

Am Anfang ist das recht anstrengend, denn wer ständig in der «Nussgipfel-Stellung» vor dem Bildschirm gesessen hat, dem fehlt noch die nötige Muskulatur, um den Rücken längere Zeit ohne Anstrengung gerade zu halten. Und wer stets im Hohlkreuz mit dem typischen Entenpo auf den Bus gewartet hat, dem fällt es schwer, unangestrengt das Becken aufrecht zu halten. «Mit der Zeit aber korrigiert man die schlechte Haltung, in die man aus alter Gewohnheit wieder zurückfällt, fast automatisch», sagt die Buchauto-

rin aus eigener Erfahrung. Ein einfaches, aber wirkungsvolles Hilfsmittel ist die Vorstellung eines Fadens am Scheitel des Kopfes, der den Körper sozusagen gerade nach oben zieht. Denn im Grunde geht es

ja darum, der Schwerkraft entgegenzuwirken, indem man eine aufrechte, aber niemals starre Haltung annimmt.

Nicht nur die (schlechte) Gewohnheit wirkt sich auf die Körperhaltung aus. Oft

sind es auch Gefühle wie Trauer oder Angst, die uns im wahrsten Sinn des Wortes niederdrücken und den Kopfhängen lassen. Zahlreiche Untersuchungen zeigen aber, dass es auch umgekehrt funk-

tioniert: Der körperliche Ausdruck kann die Emotionen steuern. Und diese Erkenntnis sollte man zu seinen Gunsten nutzen. Konkret: Nimmt man ganz bewusst eine Körperhaltung ein, die zu den

Gefühlen gehört, die man sich für eine bestimmte Situation wünscht, hilft das mit, eben genau diese Gefühle zu aktivieren. «Wenn man vor einem Vorstellungsgespräch eine aufrechte Körperhaltung annimmt, statt sich vor lauter Angst und Nervosität praktisch in sich selber zu verkriechen, fühlt man sich sofort selbstbewusster und strahlt dies auch aus», so Claudia Larsen. Und selbst wenn man den Job nicht bekommt, steckt man diese Niederlage dank erhobenem Haupt leichter ein. In Experimenten konnte nämlich nachgewiesen werden, dass die Körperhaltung einen ganz direkten Einfluss auf die emotionale Verarbeitung von Erfahrungen hat. In gebeugter Haltung setzt ein Misserfolg sehr viel mehr zu, als wenn man diesen aufrecht entgegennimmt.

Eine aufrechte, gesunde Körperhaltung macht also nicht nur jünger und attraktiver, sondern lässt einen auch die vielen kleinen Tiefschläge des Alltags leichter ertragen. ■

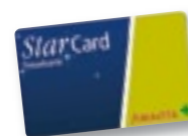
ANZEIGE

Wenn Apotheke, dann Amavita.

Wer eine Apotheke braucht, sucht Rat und Tat. Das gibt es bei Amavita in über 120 Filialen. Unsere Einkaufsvorteile geben wir durch attraktive Grüne Preise und Aktionen an Sie weiter. Und bei jedem Einkauf können Sie dank der Treuekarte StarCard wertvolle Sterne sammeln. Auch beim Einlösen von Rezepten. So profitieren Sie auf der ganzen Linie.

Über 120 mal in der Schweiz – auch in Ihrer Nähe:

Adliswil | Affoltern am Albis | Allschwil | Altstätten | Basel | Bern | Biel | Buchs | Bülach
Burgdorf | Chur | Davos | Ebikon | Erlenbach | Glattzentrum | Horw | Kerzers | Köniz | Luzern
Münchenbuchsee | Muri | Murten | Oberengstringen | Regensdorf | Riehen | Rümlang
Schaffhausen | Schönbühl | St. Gallen | Tafers | Thun | Unterägeri | Uzwil | Visp | Wabern
Wädenswil | Widnau | Wil | Winterthur | Zug | Zumikon | Zürich | Neu ab 23.10.2008
in Langenthal und ab 30.10.2008 in Winterthur (Shopping Seen) | www.amavita.ch



MEINER GESUNDHEIT ZULIEBE.

JETZT AKTUELL:
HERZCHECK®
IHR PERSÖNLICHES RISIKOPROFIL
UND TIPPS FÜR IHR HERZ.

- Kurze Befragung
- Bestimmung Ihrer Cholesterin-,
Blutdruck- und Blutzuckerwerte
- Ausstellen Ihres Herzpasses

AMAVITA 
APOTHEKEN

BUCHTIPP

«Körperhaltungen analysieren und verbessern» von Ch. Larsen, C. Larsen, O. Hartelt. Mit 100 Abbildungen und Anleitung für jede Alltagssituation. Trias-Verlag 2008, 45.90 Franken.

