

# Spiraldynamik: Wo Senioren auf Touren kommen

Die Zeit der «schonungsbedürftigen Alten» ist vorbei. Der Trend geht endlich in Richtung mehr Bewegung. Mit Quantität ist es aber nicht getan. Bewegungs-Qualität steht im Zentrum – und viel Freude an Bewegung.

Barbara Eichenberger und Bea Miescher

Beim Menschen ist es ähnlich wie bei Autos: Es gibt kaum etwas schöneres, als einen gepflegten, fahrtüchtigen Oldtimer. Während der Jugend neben Schönheit auch Vergänglichkeit und Ungewissheit anhaftet, ist ein fitter älterer Mensch eine wandelnde Erfolgsgeschichte. Die Statistiken belegen auch die Kehrseite: Gebrechlichkeit, Stürze, Immobilität, Isolation – wenn ältere Menschen ihre Mobilität einbüßen, wird die Rehabilitation schwierig. Zu oft wird Osteoporose als alleiniger Sündenbock herangebeten. Das Potenzial eigenverantwortlicher Prävention ist auch im Alter gewaltig – und oft unausgeschöpft.

## Falsch verstandenes Anti-Aging

Guter Wille herrscht überall: 75jährige Walker und Jogger, ja sogar Marathon-Absolventen, sind vordergründig ein erfreuliches und oft gesehenes Bild. Bei genauerem Hinsehen wird die Sache heikel: Walking mit X-Beinen und Knickfüßen schadet mehr, als dass es nützt. Die betagten Gelenke federn nicht mehr so elastisch wie in der Jugend, Schlag auf Schlag werden aktive und passive Strukturen gestresst. Die Nordic-Stöcke als Sportgerät mögen das Gefühl dynamischer Aktivität suggerieren – wer die Technik analysiert entdeckt überlastete, fehl positionierte Schultern und einen starren Brustkorb. Genau das Gegenteil von dem, was man mit dem körperdurchlüftenden Walking eigentlich möchte. Auch der 70jährige Marathonläufer beweist eine bewundernswerte Leistung. Aber ist das Leiden über 42 Kilometer seiner Gesundheit tatsächlich

zutraglich oder geht es bei vielen um den Beweis, noch nicht alt zu sein? Der quantitative Anspruch steht im Vordergrund – die Qualität geht oft baden. Nur bewegen ist gut, intelligent bewegen ist besser. Das ist altersunabhängig, wird aber mit der Zeit immer wichtiger. Genau hinsehen und klug trainieren lohnt sich. Mit Spiraldynamik haben Trainierende und Trainer, Therapeuten und Therapierte ein messbares Qualitätsinstrument zur Hand – und auch zu Kopf.

## Spiraldynamik-Ansatz

Im Zentrum der Spiraldynamik steht Bewegungsqualität. Das Ziel ist ein Minimum an Abnutzung durch ein Maximum an Koordination. Das bedeutet anatomisch-funktionelle Bewegung, sprich Abläufe, die im Alltag hilfreich sind. Deshalb brauchen besonders ältere Menschen intelligente Bewegungsstrategien. Sollte es zu einem Sturz kommen, muss die Person wissen, wie sie wieder auf die Beine kommt. Die Hilflosigkeit bringt betagte Menschen oft in eine prekäre Situation. Deshalb ist es wichtig, neben Prävention auch ganz konkret mit und für Alltags-

*Am Anfang jeder positiven Veränderung steht das Verständnis: Darauf baut das Erlernen intelligenter Bewegung auf.*



Szenen zu üben. Denn, isolierte Übungen bringen wenig. Aus diesem Grund brauchen ältere Menschen eine klare Strategie, um ihre Sicherheit im Alltag zu behalten. Konkret heisst das: Sturz-Prävention mit propriozeptivem Training, und für den Fall des Falles Kraft und Bewegungskoordination, um reagieren und wenn möglich, selbstständig wieder auf die Beine zu kommen.

## Hilfe zur Selbsthilfe

Bevor die Senioren auf wackelige Unterlagen gestellt werden, wird die Basis



*Bewegungsfreude:  
Das Gehirn lernt am besten unter fröhlichen Bedingungen. Da kommt Bewegung und Gruppendynamik gerade recht!*

erarbeitet: Junge lernen schneller als die Alten – aber Senioren haben mehr Vernetzungsmöglichkeiten. Das schöne daran: Der Lernerfolg ist fühl- und messbar. Kein Mensch, auch kein betagter, muss mit Knickfüßen und X-Beinen durchs Leben gehen. Beinachsen und Fussgewölbe können bei geistiger Vitalität auch im Alter optimiert werden. Ein gestauchter Nacken mit seinen unerfreulichen Nebenwirkungen (Nacken- und Kopfschmerzen, Verspannungen, Buckel, bis hin zu Tinnitus und anderen Einschränkungen der Wahrnehmung) kann mit dem nötigen Know-how gestreckt, geöffnet und dynamisiert werden, damit die Energien wieder – oder endlich – fließen können. Der starre Brustkasten kann zu einem flexiblen Brustkorb werden und kluge Kräftigung und sanftes Stretching vermitteln lebendige Dynamik auf Schritt und Tritt. Das vermittelt Standsicherheit und einen erweiterten Bewegungsradius. Zudem fühlt es sich einfach gut an. Zunehmender Erfolg macht zunehmend Freude: Genau das richtige Rezept, um die Schwerkraft und Schwermut auszutricksen. Grosse Worte, denen wir mit Spiraldynamik praktische Taten folgen lassen.

## Schritt 1: Aufrichten

Um etwas erkennen zu können, muss man hingucken: Ein Blick in die Theorie veranschaulicht durch Modelle, Bilder und Animationen die natürliche Funktion des Körpers. Wer hautnah das Leiden einer geplagten Bandscheibe erkennt, kann sie mit Überzeugung und Know-how entlasten. Konkret heisst das: Beckenaufrich-

tung, Längsspannung der Wirbelsäule, sichernde Stabilität im unteren Rücken und entlastende Flexibilität in der Brustwirbelsäule. Der aufgerichtete Nacken und der zentrierte Kopf machen das Kunstwerk «Mensch» vollkommen. Spätestens hier stellen die meisten Kunden und Patienten konsterniert die Frage: "Warum hat mir das keiner gesagt?" Die Frage ist berechtigt. Was Spiraldynamik angeht, liegt die Antwort auf der Hand: Weil man es bisher noch nie so angesehen hat. Dreidimensionale Bewegungskoordination war bisher allenfalls im Spitzensport ein Thema. Jedoch wurde «Otto-Normalverbraucher» punktuell behandelt und auf Bewegungsquantität getrimmt.

## Schritt 2: Wahrnehmen

Nun geht es an die Erfahrung am eigenen Leib. Wo bin ich in meinem Körper und wo will ich hin? Bei älteren Menschen hat die Schwerkraft seit Jahrzehnten gewerkelt: Der vor verlagerte Kopf, der Rundrücken und instabile Beinachsen gaben reichlich Ansatzpunkte, um den Menschen aus dem Lot zu bringen. Die Erkenntnis steht am Anfang der Gegenmassnahmen. Eine spannende Reise durch den eigenen Körper. Nun können Ziele ins Visier genommen werden. Von heute auf morgen geht wenig. Fehlhaltungen sind oft fixiert, die Beweglichkeit nicht mehr vorhanden, aber wie gesagt: Die «Golden Ager» haben Zeit – und Interesse! Realistische Ziele motivieren mehr als Ideale.



*Balance mit Unterstützung:  
Kritischen Alltagssituationen kann begegnet werden, wenn die Situation bekannt ist.  
Das kann mit Reflextraining geübt werden.*

## Schritt 3: Beweglichkeit

Das A und O der Mobilität im Alter ist Bewahrung oder Wiedererlangung der Beweglichkeit auf möglichst vielen Körpersegmenten. Die Bewegungseinschränkungen sind oft alarmierend. Das hat verschiedene Gründe: Falsch verstandenes "Sorge tragen" zum Körper durch übermässige Schonung war bis vor kurzem schon ab 50 angesagt. Geforderte Sittsamkeit war und ist auch nicht hilfreich: Still sitzen, nicht rennen, schon gar nicht hopsen oder hüpfen, speziell Frauen wurden bis in die 70er Jahre konsequent in die Schranken gewiesen. "Benimm di nid wi ne Bueb" mahnte Oma. Und immer wieder fehlte und fehlt das Know-how. Die Rückeroberung der Flexibilität vermittelt Bewegungsfreiheit und Umsicht. Zwei Faktoren, die für Sicherheit im Alltag entscheidend sind, ganz zu schweigen vom gesteigerten Souveränitätsgefühl.

## Schritt 3: Kräftigung

Kraft ist das körpereigene ABS-System: Sicherheit kommt zustande, wenn Muskeln stabilisieren, im entscheidenden Moment wohl dosiert halten und loslassen können, auch unter erschwerten Bedingungen. Spiraldynamik setzt dabei auf propriozeptives Training. Nicht das Gewicht der Hantel ist massgebend, sondern die Reflexe im Körper: Blitzschnell und angemessen reagieren können auf Veränderungen. Instabile Unterlagen und Therabänder versetzen den Körper in mittleren



Aufruhr: Nichts ist stabil, das Gehirn tut sein bestes, muss aber einen Grossteil der Reaktionen an die viel schnelleren Reflexe delegieren – Körper und Geist arbeiten auf Hochtouren. Die Bewegungen sind funktional, also nicht isoliert, sondern von Alltagsbewegungen abgeleitet.

#### Schritt 5: Integration

Die Königsdisziplin der Spiraldynamik ist die Integration in den Alltag. Was

#### Königsdisziplin:

*Flexibilität, Koordination und Sicherheit können Schritt für Schritt zurückerobert werden. Gelebte Körperintelligenz ist die beste Prävention.*

## SPIRALDYNAMIK

### Spiraldynamik

wurde 1992 vom Basler Arzt Christian Larsen und der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte gegründet. Kunst und Wissenschaft menschlicher Bewegung wurde von einem interdisziplinären Team zu einem lehr- und lernbaren Konzept entwickelt; zu einer «Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper». Heute sind über 5'000 Fachkräfte im deutschsprachigen Europa, in Tschechien und Frankreich ausgebildet.

entdeckt, entwickelt und optimiert wurde, wird im Leben angewandt. Längsspannung der Wirbelsäule und bewusste links-rechts Verschraubung von Ober- und Unterkörper sowie lotrechte Beinachsen durch aktive Muskelketten auf Schritt und Tritt ermöglichen eine Art Ganztags-training. Nicht eine halbe Stunde isoliert üben, sondern den ganzen Tag richtig Bewegen ist das Ziel des Spiraldynamik-Trainings.

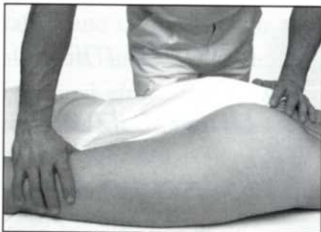
### Für wen eignet sich Spiraldynamik?

Grundvoraussetzung für Erfolg mit Spiraldynamik ist Lernfähigkeit und der Wille, aktiv etwas am eigenen Bewegungsverhalten ändern zu wollen. Sind diese Voraussetzungen gegeben, sind die Erfolge meist erfreulich: Wie fast überall sind vor allem Frauen bereit, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun und den Qualitäts- vor den Leistungsaspekt zu stellen. Männer sind allerdings schwer am Aufholen und enorm begeisterungsfähig: Die Logik und Lernbarkeit des Spiraldynamik-Konzeptes überzeugt sie. Was der Erfolg des Konzeptes im hohen Alter betrifft, gilt folgende Faustregel: Solange der Mensch in der Lage ist, eine Sprache zu lernen, kann er auch Spiraldynamik verstehen und umsetzen. Ein Gesundheitspotenzial, das mit zunehmender Lebenserwartung der Menschen an Wichtigkeit gewinnt. ●

Bewährtes erhalten, dem medizinischen Fortschritt verpflichtet:  
**AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel**



Wir bilden seit 35 Jahren aus. Profitieren Sie von unserer Erfahrung. Die APM-Ausbildung entspricht den EMR-Richtlinien zur Anerkennung von Praxen und wird von der ASCA Stiftung anerkannt.



Wir unterrichten:  
- Meridianmassage  
- Akupunkturpunkte  
- Narbenpflege  
- Wirbelsäulenthherapie  
- Gelenkmobilisation  
- Ohr-Befunderhebung

#### Die APM nach Penzel

- ist eine der ältesten Meridiantherapien in Europa.
- ist ganzheitliche Behandlung von funktionellen Störungen der Organe, des Bewegungsapparates und des Vegetativums.
- ist nur an der Penzel-Akademie erlernbar.

### EUROPÄISCHE PENZEL-AKADEMIE®

Willy-Penzel-Platz 1-8 • D-37619 Heyen bei Bodenwerder  
T: +49 55 33/97 37-0 • www.apm-penzel.com



**Kursort in der Schweiz: St. Niklausen OW**  
Sekretariat Susanne Bärlocher  
Steinwischlen 27, Postfach 72, 9052 Niederteufen  
Tel.: 071 / 330 00 22 sekretariat@apmnachpenzel.ch

**AUTORINNEN** Barbara Eichenberger-Wiesel  
& Bea Miescher  
Spiraldynamik AG  
Toblerstrasse 51  
8044 Zürich  
Tel. 087-888 68 88  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)