

FIT UND XUND #79

OPTIMALE KÖRPERHALTUNG

Die richtige Körperhaltung zu finden, ist in der modernen Welt gar nicht so einfach. Während unsere Vorfahren, Jäger und Sammler, ständig in Bewegung waren, sitzen wir im 21. Jahrhundert mehr denn je. Langes Sitzen führt zu Verspannungen, die uns dazu verleiten, Schonhaltungen einzunehmen. Doch bequem ist nicht gleich gesund!

Wir empfinden das Sitzen und Stehen mit Rundrücken oft als bequem. Besonders dann, wenn die Rückenmuskulatur durch mangelndes Training nicht stark genug ist. Eigentlich wüssten wir, dass die Krümmung der Brustwirbelsäule und das damit verbundene Vorstrecken des Kopfes unseren Rücken und Hals stark belastet und korrigieren uns, strecken die Brust raus und tappen in die Falle: Jetzt stehen oder sitzen wir mit einem Hohlkreuz da.

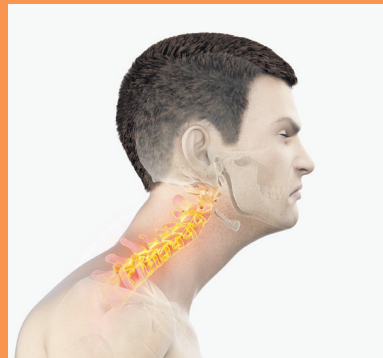
Wie schaffen wir es also, eine optimale Körperhaltung einzunehmen? Wie sieht eine gesunde Körperhaltung aus?

Richtige Haltung:

- Das Körpergewicht ist beim Stehen gleichmässig auf beide Füsse verteilt.
- Die Knie sind ganz leicht gebeugt.
- Das Becken ist nach vorne gekippt, das Steissbein etwas nach vorne gedreht.
- Die Schultern sind gerade und entspannt. Hilfe: die Schultern rückwärts kreisen und sich vorstellen, dass die Schulterblätter in die Hosensäcke gesteckt werden.
- Der Kopf wird gerade gehalten. Hilfe: sich vorstellen, ein am Kopf befestigter Faden würde den Kopf und den Hals fein nach oben ziehen, dann das Kinn leicht senken.



Geierhals: Während der Geier seinen langen Hals benötigt, um in das Innere seines Aases zu gelangen, ist er beim Menschen eine Haltungsanomalie, die sich nicht nur unschön auf unsere Haltung auswirkt, sondern meist auch schmerzhaftes Konsequenzen mit sich bringt.



Falsche Haltung:

- Entspannt auf einem Bein stehen, die Hüfte auf die Seite herausknicken.
- Stolz mit durchgestreckten Knien dastehen.
- Das Becken kippt nach hinten, was das Hohlkreuz verstärkt.
- Die Schultern hängen nach vorne.
- Geierhals: Vorverlagerung des Kopfes, während die Augen den Blick nach vorne suchen. Das führt zu einer Art Hohlkreuz im Nacken (siehe Bilder links).

Wir haben damals im Kindergarten gelernt, stillzusitzen. Und inzwischen sind 20, 30, 40 oder noch mehr Jahre verstrichen, in denen wir uns eine Körperhaltung angewöhnt haben, die uns nicht guttut. Von heute auf morgen können sich verkürzte beziehungsweise überdehnte Muskeln und Faszien nicht regenerieren. Doch im Erkennen eines Problems liegt der erste Schritt zur Lösung.

Mein persönlicher Tipp: Versuchen Sie nicht, alle Punkte auf einmal umzusetzen, sondern bauen Sie die Korrekturen einzeln in Ihren Alltag ein. Achten Sie im Bad vor dem Spiegel oder beim Passieren einer Scheibe beim Einkaufen auf Hals und Kopf. Beim Stehen in der Küche auf Knie und Becken. Beim Sitzen am Schreibtisch oder Esstisch auf Schultern und Kopf. Den einen hilft ein kleiner farbiger Klebepunkt an der Kaffeemaschine, daran zu denken, beim Warten die durchgestreckten Knie etwas zu beugen. Den anderen hilft die Timer-Meldung auf dem PC, ihre Sitzposition zu kontrollieren.

Achtsamkeit und Bewusstheit können chronischen Fehlhaltungen entgegenwirken.

Ihre Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau

