

MT zu Gast bei Dr. Christian Larsen

# Bewusstsein für beschwerdefreie Körperhaltung schaffen

**ZÜRICH – Der in Zürich praktizierende Allgemeinmediziner Dr. Christian Larsen ist Mitbegründer der Spiraldynamik, die u.a. eine „funktionelle nicht-operative Orthopädie“ postuliert, und ärztlicher Leiter des Spiraldynamik Med Center der Privatklinik Bethanien in Zürich. Sein Credo: „Lebe bewusst und gehe selbstbewusst und aufrecht durchs Leben.“ Seine Fachbücher und Patientenratgeber stossen auch in Deutschland, Österreich und gar in Japan auf breites Interesse. Dr. Larsens jüngster, grosszügig gebildeter Ratgeber ist in Zusammenarbeit mit seiner Frau, der Fotografin Claudia Larsen, entstanden.**

Dr. Larsens Institut für Spiraldynamik liegt ruhig, fast unauffällig am noblen Zürcher Berg. Auch das Praxiszimmer des 52-jährigen Allgemeinmediziners überrascht durch seine Sachlichkeit. Es ist eher klein, hell und zweckmässig eingerichtet: die seit langem bestehende Praxis eines seit frühen Studientagen „suchenden“ Bewegungsforschers und Orthopäden. Eines auch sich selbst fordernden Menschen, der via Sport früh am eigenen Körper Bewegungsabläufe und -belastungen analysierte und den schwarzen Gurt in Aikido erlangte. Zudem auch Menschen in Ländern wie Tibet beobachtete, „um den Bauplan Mensch durch und durch zu verstehen“.

## Praxis und Medienrealität

Sein gemütlicher Praxisraum ist sein „primärer Arbeitsort“. Das Innen. Ein Arbeitsort, der dem Wesentlichen, dem real existierenden Patienten gewidmet ist. Ihm hilft, seine eigene Bewegungsintelligenz auszuschöpfen. Nicht dem „unsichtbaren“, der, so er denn will, sich auch via Internet mit Spiraldynamik-Kursangeboten oder der Bestseller-DVD-Serie „Schmerzfrei und beweglich“ updaten kann. Keine farbig durchgestylten Werbeplakate von Dr. Larsens deutschen Verlag an der Praxiswand; keine flimmernden Computerscreens, von denen die deutsche TV-Trendmoderatorin Annemarie Warnkross blaufröhlich herunter strahlt. Sie wird im Auftrag des Verlages ab diesem Frühling ein medienwirksamer, trendy gestylter „Bewegungspostel“ sein.

Das Aussen. Eine andere, umtriebiger Welt als die tägliche Beschäftigung mit dem Patienten. Und dennoch inzwischen auch diejenige des kosmopoliten Baslers Dr. Larsen: „Die bereits langjährige Zusammenarbeit mit dem Stuttgarter Verlag,



Dr. Christian Larsen

Foto: Georg Thiene Verlag

wo meine Fachbücher publiziert wurden, macht Spass. Ebenso der Aufbau von Spiraldynamik-Zentren in diversen europäischen Städten“, kommentiert er schmunzelnd. „Dass in Deutschland gerade bei auflagenstarken Patientenratgebern teils mit grösseren Kellen angerichtet wird als hierzulande, gehört zu unserer Medienrealität.“

## Internationale Verbreitung

Die Spiraldynamik-Bewegung ist in den letzten fünf Jahren stark gewachsen. Sie umfasst mittlerweile 3000 ausgebildete Fachkräfte in der Schweiz und im deutschsprachigen Ausland und in Tschechien; darunter viele Physiotherapeuten sowie ein Kernteam von acht Experten. Bewegungsforscher Dr. Larsen begann vor mittlerweile 31 Jahren, gemeinsam mit der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarte („Coordination motrice“, Paris) die Grundlagen, „will heissen, die Globalbewegungen des menschlichen Körpers zu erforschen.“ Am Beginn dieser aufwändigen Studien hätten viele Grundsatzfragen gestanden, erinnert sich Dr. Larsen: „Warum beugt sich ein Knie nach hinten? Welche Drehungen macht ein Ellbogengelenk? Und weshalb? Ich konnte dabei meine aus der Schulmedizin gewonnenen Kenntnisse aus Anatomie, Biomechanik aber auch Orthopädie mit einbringen. Als Assistenzarzt am Kinderspital Bern hatte ich Gelegenheit, die Reflexmotorik von

Neugeborenen zu studieren. Yolande Deswarte und später auch andere brachten ihre Kenntnisse aus Physiotherapie, Yoga und Tanz mit ein. Bis wir das komplette Bewegungsmodell des „Bauplans Mensch“ erarbeitet hatten.“

Heute haben sich auch bei Kollegen Dr. Larsens Postulate oft durchgesetzt. Informationsbedarf ortet er im Ausbildungsbereich: „Im Kern bieten wir eine Neuinterpretation der menschlichen Anatomie an – ein blickdiagnostisches Instrumentarium für die Praxis, das seine Praxistauglichkeit seit zehn Jahren unter Beweis stellt. Die Anatomieausbildung des Medizinstudenten ist noch immer deskriptiv statt funktionell; statisch-2D statt dynamisch-3D. Zuviel Theorie oft. So laufen heute Praktiker wie Physiotherapeuten den Ärzten in Sachen Bewegungssystem langsam aber sicher den Rang ab.“

Als „allwissender Bewegungsguru“ will sich Dr. Larsen jedoch nicht positionieren: „Wenn etwas wie die Spiraldynamik so stark wächst, dann muss sich früher oder später die Frage stellen, wie man als Mitbegründer und Motor selbst öffentlich auftreten will. Die Antwort auf diese Frage fällt etwas ambivalent aus. So habe ich die Erkenntnisse und Anwendungen meiner medizinischen und Bewegungsanthropologischen Forschungen bewusst nicht „die Methode Larsen“, sondern „Spiraldynamik“ genannt. Auf der anderen Seite ist es jedoch auch so, dass marketingmässig etwa mein Verlag jemanden will, der als Vorreiter und Pionier vors Publikum hinsteht.“ Obwohl Dr. Larsen über ein eingespieltes Team verfügt, das in seinem Med Center nach seiner Methodik trainierende Patienten unterweist, Weiterbildungen für Laien und Ärzte koordiniert und ihn „effizient entlastet“, brauche es viel Zeit, um alles unter einen Hut zu bringen: „Prioritär bleibt für mich die direkte Arbeit mit dem Patienten, der nach der Diagnose oft schon mit einfachen Spiraldynamik-Übungen eine falsche Körperhaltung korrigieren kann. So dass er eigenverantwortlich lernt, seinen Bewegungsapparat zu schätzen – und schmerzfrei zu leben.“

## look@yourself – work@yourself

Das Motto von Dr. Larsens neuem Patientenratgeber „Körperhaltungen analysieren und verbessern: look@yourself – work@yourself“ versteht der Bewegungsforscher als Lebensphilosophie. Und als Appell an seine Zeitgenossen: „Lebe bewusst und gehe selbstbewusst und aufrecht durchs Leben.“ Die Fotos von Alltags-Körperhaltungen wie „Telefonieren am Arbeitsplatz“ stammen von der Fotografin, Co-Autorin und

## Die neue Publikation:



Dr. Christian Larsen, Claudia Larsen, Oliver Hartelt: Körperhaltungen analysieren und verbessern: look@yourself – work@yourself. TRIAS Verlag, Stuttgart, 2008. 144 Seiten mit ca. 100 Fotos. CHF 42,40.–, EUR 24,95.–. ISBN 978-3-8304-3-3469-6

[www.lookatyourself.ch](http://www.lookatyourself.ch)

Ehefrau Claudia Larsen. Das Buch bietet anhand der Fotos jeweils eine Analyse und präsentiert Übungen zum „Umprogrammieren eingeschliffener Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten im Alltag“.

Die Zukunft hat für den Zürcher Bewegungsintelligenzler bereits begonnen: Guten Zuspruch finden seine Angebote „Ärztfortbildung“ (aktuelle Veranstaltungen siehe Kasten). Zum Ausbau seines Netzwerkes sucht Dr. Larsen im deutschsprachigen Ausland Ärzte, „die als selbstständige Partner eigene Spiraldynamik-Zentren gründen möchten“. Dazu zitiert er den englischen Philosophen Herbert Spen-

cer (1820–1903), der auch im neuen Ratgeber erwähnt ist: „Das grosse Ziel der Bildung ist nicht wissen, sondern handeln.“ MDH

## Informationen:

Dr. Christian Larsen  
Spiraldynamik Med Center  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
8044 Zürich  
Tel: 043 210 34 43  
Fax: 043 210 34 44  
E-Mail:  
[christian.larsen@spiraldynamik.com](mailto:christian.larsen@spiraldynamik.com)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## Sport treiben für die Gesundheit

# Ärzte sind keine Vorbilder

**BEDFORD – Mindestens fünfmal in der Woche Sport empfehlen Ärzte ihren Patienten. Doch wie halten sie es selbst mit der Bewegung? Britische Kollegen gingen der Sache genauer nach.**

Für ihre Studie rekrutierten zwei Chirurgen vom Bedford Hospital 61 junge Ärzte aus zwei britischen Krankenhäusern, die sich im ersten Jahr ihrer klinischen Ausbildung befanden. Alle wurden nach Art, Dauer und Intensität ihrer sportlicher Aktivitäten befragt.

Keiner konnte gesundheitliche Probleme vorschützen und trotzdem schafften nur 21 % der jungen Ärzte und Ärztinnen das vom britischen Gesundheitsministerium propagierte Sportsoll von fünfmal wöchentlich 30 Minuten moderate Aktivität. Da nützte es wenig, dass die Mediziner weniger Pfunde mit sich herumschleppten und seltener zum Glimmstängel griffen; in der Gesamtbevölkerung treiben immerhin 44 % genügend Sport, weit mehr als bei den Jungärzten, konstatieren die britischen Kollegen.

Ausgerechnet das Krankenhaus mit den meisten Couch-Potatoes im Ärztekittel verfügte übrigens sogar noch über ein eigenes Fitness-Studio für das dort tätige Personal – aber nur jeder dritte der befragten Jungkollegen wusste davon.

Übrigens hatten 64 % der Assistenzärzte als Studenten noch genügend Sport getrieben, nur jetzt fehlte ihnen nach eigenen Angaben die Zeit oder sie waren abends einfach zu fertig für Bewegung. Eine Änderung wäre hier dringend nötig, fordern die Autoren in einem Brief an das *British Journal of Sports*, denn wie sollen ausgerechnet bewegungsfeindliche Ärzte ihre Patienten von gesundheitsförderlichen Leibesübungen überzeugen? rft

Gupta K, Fan I, Br J Sports Med Month 2008; online first

## Fortbildungs-Angebot:

Am 18. und 19. September 2009 laden Dr. Christian Larsen und Dr. Jeanette Petrich Ärzte zu Spiraldynamik-Kompakt-Einführungen ein. Thema: „Nicht-operative Orthopädie für Ärzte“, Inkl. Supervision und drei Workshops zu den Themen „Bewegungslernen, Untersuchungstechnik, Unternehmenskonzepte“. Methodik: Arbeit in Kleingruppen. Die beiden Veranstaltungen werden nach den Richtlinien der Schweizerischen Gesellschaft für Allgemeinmedizin durchgeführt. Anmeldung bis 4. September 2009 via [arzt@spiraldynamik.com](mailto:arzt@spiraldynamik.com) oder per Fax 043 210 34 44.