

Attraktiv dank guter Haltung

Die Körperhaltung beeinflusst unser körperliches und seelisches Wohlfühl. Durch gezieltes Training der Wirbelsäule und der Muskulatur gewinnt man an Ausstrahlung und Statur.

Text: Caroline Doka

Die Frau fällt auf. Sie sitzt im Café. Ihren Oberkörper hält sie aufrecht, die Schultern gerade, den Kopf erhoben. Während sie den Arm hebt und die Teetasse an die Lippen führt, neigt sich ihr Kopf sanft und gerade nach vorne. Eine edle Erscheinung. Nicht wegen ihrer Kleidung, sondern der Art, wie sie ihren Körper hält.

Gute Haltung assoziieren wir mit Eleganz, Leichtigkeit, Grösse, Stärke, Präsenz und Selbstsicherheit, auch mit Anmut, Schönheit und Glück. Ein Mensch, der erhobenen Hauptes durchs Leben geht, einer mit Rückgrat und – so vermuten wir häufig – guten Manieren.

Doch gute Haltung ist nicht selbstverständlich. Hängende Schultern, krumme Rücken, wohin man blickt. Am Arbeitsplatz, im Auto, im Restaurant, vor dem Fernseher. Eine wirklich gute Haltung haben wenige. Die Queen sicherlich – zumindest auf den Gemälden ihrer Blütezeit, auch die Schweizergarde lässt sich sehen. Ein Model auf dem Laufsteg, ein Ballett-Tänzer auf der Bühne, ein Sportler in Siegespose im Ziel.

Wer schon einmal eine Flamenco-Tänzerin in Aktion erlebt hat, bemerkt: Sie kann noch so klein sein, ihre aufrechte, selbstsichere Körperhaltung versprüht so viel Energie und Kraft, dass man ihre tatsächliche Körpergrösse vergisst. Denn Haltung wirkt nach aussen. Darum lernen

Frauen in Selbstverteidigungskursen, dass sie sich im Moment der Gefahr zur vollen Grösse aufrichten sollen, um damit Präsenz und Stärke zu markieren.

So wie die richtige Haltung die Psyche stützt, wirkt sie auch positiv auf die körperliche Gesundheit. «Der Rumpf verpackt die inneren Organe, die genug Platz brauchen, um einwandfrei funktionieren zu können», sagt Dr. med. Walter Kistler, Co-Chefarzt Innere Medizin/Sportmedizin am Spital Davos. «Die Lunge zum Beispiel braucht Platz zum Atmen. Bei älteren Menschen nimmt durch Osteoporose-bedingte Einbrüche der Wirbelsäule die Lungenfunktion ab.» Aber auch die Gedärme arbeiten viel besser, wenn sie genügend Platz haben. Eine gute Haltung führt also – zusammen mit genügend Bewegung – auch zu einer besseren Verdauung.

Doch was ist das aus medizinischer Sicht überhaupt, eine gute Haltung? Das Wort allein klingt völlig unbequem, so, als hätte man gerade einen Stock verschluckt. Haltung klingt statisch. Dabei hat sie nur zum Teil mit Statik zu tun. «Wirbelsäule und Bänder sind statische Elemente. Doch zur Haltung gehört auch das Dynamische, die Muskulatur», erklärt Walter Kistler. «Nicht nur die Muskulatur im Rücken, rund um die Wirbelsäule, sondern die Muskulatur des ganzen Körpers. Und vor allem die Muskulatur des Rumpfes. In der Physiotherapie spricht man hier von

