

Larsen/Rosmann-Reif  
**Skoliose – Aufrecht durch Bewegung**

## Die Autoren



**Dr. med. Christian Larsen**, 1956 in Basel geboren, ist Arzt und Mitbegründer der Spiraldynamik®. Beobachtungen an Neugeborenen, Spitzensportlern und sich selbst brachten den jungen Arzt auf die Genialität perfekter Bewegungsführung, aus welcher er mit einem Forscherteam die anatomische Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper entwickelte. Dieses Wissen will er weitergeben, als Arzt, Forscher, Sportler und Mensch. Er ist verheiratet mit der Künstlerin Claudia Larsen und lebt mit ihr und den Zwillingstöchtern in der Nähe von Zürich.



**Karin Rosmann-Reif** ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin mit Spezialisierung auf Skoliose-therapie. Während ihrer Praxis stieß sie am Med-Center in Zürich auf die Spiraldynamik, die seither neben der Naturheilkunde einen wichtigen Schwerpunkt ihrer Arbeit darstellt. Im Herzen von München führt sie eine eigene Praxis. Persönliche Erfahrungen mit der Skoliose bereichern ihr therapeutisches Wirken.

*Ein Danke von Herzen an Claudia Larsen für ihre Fotokunst und an Stefan Reif für seine Geduld und Unterstützung.*

Dr. med. Christian Larsen  
Karin Rosmann-Reif

# Skoliose – Aufrecht durch Bewegung

Die besten Übungen aus der Spiraldynamik®



**TRIAS**

6 **Vorwort**

7 **Mein Weg – Geschichte einer Skoliose**

11 **Wissen: Schlüssel zur Veränderung**

12 **Die Spirale: Inbegriff aller Dynamik**

12 Dreidimensionale Dynamik

14 **Anatomie: Bauplan für ein aufrechtes Leben**

14 **Sorgt für Stabilität: das Becken**

16 **Bewegungswunder: die Wirbelsäule**

17 **Handlungsspielraum: die Schultern**

18 **Versteckt: der Beckenboden**

19 **Kräftig: die Rumpfmuskeln**

21 **Beweglich: die Schultermuskeln**

23 **Skoliose: Spirale, wo keine hingehört**

23 Was ist Skoliose?

27 Die Konsequenzen für den Körper

28 Skoliose erkennen: die Diagnose

31 Beweglich bleiben: die Therapie

38 **Selbsttest: lernen Sie sich kennen**

38 **Taillendreieck: dem Becken auf der Spur**

38 **Beckenstand: sichtbarer Höhenunterschied**

40 **Rückenprofil: dominante Vorwölbung**

40 **Beugehemmung: flacher als normal**

42 **Schulterhöhe: auf einer Linie**

42 **Engelsflügelchen: himmlische Höhen**

44 **Beinachse: Knick im Knöchel**

44 **Körperachse: alles im Lot**

47 **Die Diagnose steht – was nun?**

49 **Selbsthilfe durch Bewegung**

50 **Start in einen bewegten Alltag**

50 Den Körper neu stimmen

54 **Basisübungen:  
neue Bewegungsfreiräume entdecken**

54 Rückenwelle: Wirbel für Wirbel



**Skoliose – kein Weltuntergang**

Skoliose – meist trifft die Diagnose junge Mädchen zwischen 8 bis 13 Jahren. Und für diese ist es nicht eine Wachstumsstörung der Wirbelsäule, sondern ein Weltuntergang. Die konservative Behandlung mit statischer Physiotherapie und Korsett wird mit Tränen begleitet – Selbstwertgefühl und Lebensfreude abgewürgt. Es geht auch anders: Das Buch vermittelt den neuen Ansatz der Spiraldynamik, Wissen und Anleitung. Aber – genauso wichtig – Freude an der Bewegung und am eigenen Körper, Sicherheit, ob beim Joggen oder Schwimmen, die Verformung nicht zu verschlimmern, sondern ihr durch Bewegung gezielt entgegen zu wirken.

**SPECIALS**

36 **Sich intelligent bewegen: Spiraldynamik**

46 **Die Wahrnehmung**

86 **Programme bei Thorakalskoliose**

87 **Programme bei Lumbal- und Thorakolumbalskoliose**

88 **Programme bei Kyphoskloliose**

89 **Programme bei flachem Rücken**



### Jetzt wird's dynamisch

Sie haben sich entschieden, die Dinge selbst in die Hand zu nehmen und etwas für die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule zu tun. Glückwunsch! Und eine gute Nachricht vorneweg: Staubtrockenes Üben war gestern, die Zukunft gehört der Wahrnehmung des Körpers.

Lernen Sie in 11 Basisübungen die 3-D-Bewegung kennen und richtig ausführen. Weiter geht's mit fünf Übungen für Fortgeschrittene. Als Wegweiser finden Sie die auf verschiedene Skolioseformen abgestimmten Übungsprogramme. So fördern Sie die Aufrichtung Ihrer Wirbelsäule im Alltag – ganz gezielt und nebenbei.

- 56 Beckenachter: bewegliches und stabiles Becken
- 58 Beckenspirale: der Lendenbogen atmet auf
- 60 Leistenöffner: Elastizität für den Hüftbeuger
- 62 Beckentreppe: Stufe um Stufe ein Genuss
- 64 Rippenöffner: Sie haben den Dreh raus!
- 66 Rippendreher: befreiend dynamisch
- 68 Wendeltreppe: spiralig auf und ab
- 70 Schultergelenksachter: schwebende Achterschlaufen
- 72 Schulterkraft: zentriert und stabil
- 74 Kopfachter: Freiheit für Kopf und Nacken
- 76 **Bewegungsprofis: koordiniert von Kopf bis Fuß**
- 76 Heben: von der Hand in den Mund
- 78 Abstützen: mobile Rippen – stabiles Schulterblatt
- 80 Schulterstütz: Kraft für den Schultergürtel
- 82 Drehen: mit stabilem Zentrum
- 84 Gehen: das Theraband hilft

### 91 **Leben in Bewegung**

- 92 **Lebensgefühl – Skoliose als Chance**
- 93 Das Verhältnis zum Körper
- 93 Bewegung hilft
- 95 Bewegtes Leben
- 96 **Der Alltag – Sprungbrett für Ihr Körperbewusstsein**
- 96 Gut koordiniert
- 97 Treppensteigen: Stufen zum Erfolg
- 97 Sitzen: dynamisch und aufgerichtet
- 98 Schweres Gepäck: die Last überlisten
- 99 Leichtes Gepäck: gut geschultert

### 100 **Sport – spiraldynamisch aktiv**

- 100 Tanz: dynamisch und ausdrucksstark
- 102 Yoga: der Dreh mit Tradition
- 103 Nordic Walking: Schritt für Schritt
- 104 Joggen: mobilisiert und stabilisiert
- 106 Schwimmen: Zug um Zug

### 108 **Sachwortverzeichnis**

### 110 **Service**

# Vorwort

Als Arzt auf der Suche nach dem Bauplan Mensch habe ich die Bewegungsintelligenz des menschlichen Körpers entdeckt. Daraus ist die Spiraldynamik als Therapiekonzept entstanden. Seit mehr als zwanzig Jahren betreue ich Patientinnen mit Skoliose, daraus ist die Motivation entstanden, dieses Buch zusammen mit der Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Karin Rosmann-Reif zu schreiben.

**Die Evolution** hat das menschliche Bewegungssystem im Verlaufe von Jahrmillionen geplant, entwickelt und erprobt. Der aufrechte Gang erfordert abwechselungsweise eine Links-rechts-Verschraubung der Wirbelsäule. Diese Links-rechts-Verschraubung erfolgt exakt nach dem Spiralprinzip, wie es überall in der Natur anzutreffen ist.

**Die Skoliose** ist eine einseitig fixierte spiralige Verformung der Wirbelsäule. Die gute Nachricht dabei ist: Wenn sich die Wirbelsäule beim Gehen seit Jahrmillionen alternierend nach links und nach rechts dreht und wenn diese „Doppelspirale“ bei der Skoliose zur „Einfachspirale“ reduziert wird, dann bietet das Gehen eine perfekte Therapiemöglichkeit. Schritt für Schritt kann die Wirbelsäule betont in die andere Richtung schrauben und so der Skoliose wirksam entgegenwirken.

**Die Therapie** verlängert sich so vom Therapieraum in den Alltag: Beim Gehen, Stehen, Werfen, Tanzen – wann immer der Körper in Bewegung ist, kann der einseitigen Spirale mittels der natürlichen Gegenspirale entgegengewirkt wer-

den. Wichtigste Voraussetzung für den Erfolg: Die Gegenspirale muss präzise ausgeführt werden. Die Therapiestunden verfolgen damit zwei Ziele: Behandlung und Instruktion. Gute Übungen sind alltagstauglich und überall anwendbar.

**Lebensqualität!** Früher genügte es, „Strukturen“ zu mobilisieren und zu stabilisieren. Heute werden in der gängigen Physiotherapie meist Funktionen geübt. Die Skliosetherapie von Morgen wird gelebt – integriert ins Gehen, den Sport oder das Tanzen. Gemäß heute gültigen WHO-Kriterien geht es in der modernen Therapie um konkrete Outcomes, um konkreten Nutzen und Lebensqualität.

So gesehen ist die körperliche Herausforderung „Skoliose“ eine Chance zur Entwicklung von Körperbewusstsein, Eigenverantwortung und Lebensqualität. Aus vermeintlicher Einschränkung wird Freiheit.

Dr. med. Christian Larsen  
Mitbegründer der Spiraldynamik

# Mein Weg – Geschichte einer Skoliose

„Turn-Oma“ nannte mich meine Sportlehrerin in der Schule, weil ich keinen Purzelbaum schlagen konnte. Ich rollte nie harmonisch geradeaus, sondern plumpste immer zu einer Seite. Warum das so war, erfuhr ich erst viel später. Ich war zwölf Jahre alt, als meine Mutter mit mir zum Arzt ging. Sie war der Meinung, ich sei „schief“.

**I**n einer orthopädischen Klinik stellte der Professor eine Skoliose mit einem Winkel von 33 Grad im Hauptbogen fest, verordnete mir ein Korsett und Krankengymnastik. Mit dieser Diagnose konnte ich zunächst nicht viel anfangen. In Erinnerung an alte Kostümfilm träumte ich von einem Korsett, in dem ich besonders schlank aussehen würde. Leider erwachte ich in der nächsten Sprechstunde mit einem „Plastikmonster“. Da saß ich nun mit meinem Korsett und einem Rezept über zehnmal Krankengymnastik.

Wie lange meine Eingewöhnungszeit gedauert hat, kann ich nicht mehr genau erinnern. Anfangs war es eine Tortur. Das Korsett drückte überall, tat weh und engte mich ein. Ich konnte es nur kurze Zeit anhaben, dann musste ich es wieder loswerden. Es dauerte, bis ich es endlich schaffte, die erste Nacht im Korsett zu schlafen. Aber irgendwann kam ich an den Punkt, an dem ich es ertragen konnte. Mein Körper hatte sich besser an das „Plastikmonster“ gewöhnt. Heute stelle ich in meiner Praxis immer wieder fest, dass dieser Punkt von jedem, der mit einem Korsett versorgt wurde, überwunden werden muss, danach geht es besser.

*wichtig*

**Wer in der schwierigen Eingewöhnungsphase zu früh aufgibt, hadert ständig mit seinem Korsett und schafft es nicht, die angestrebten Tragezeiten von 23 Stunden pro Tag zu erreichen.**

Zur Krankengymnastik ging ich zu einer älteren, besonders ruhigen Dame. Sie behandelte mich nach der Vojta-Me-

thode, legte mich in eine für mich unverständliche Position auf die Behandlungsliege und drückte einige Punkte auf meinem Rücken. Nach mehreren Sitzungen hatte ich immer noch nicht erfasst, was mit mir nicht stimmte, und fragte ganz vorsichtig nach. Ich war dankbar, als mir die Therapeutin meine Skoliose anschaulich anhand eines Wirbelsäulenmodells erklärte. Sie formte es so, dass es meiner Wirbelsäule glich, wie ich sie bereits auf meinem Röntgenbild gesehen hatte. Jetzt konnte ich meine Wirbelsäulenform viel besser begreifen.

Meine Mutter wurde in der Vojta-Methode angeleitet und drückte fast täglich unter lautem und langem Gezeter die entsprechenden Punkte. Wir hatten deshalb viel Streit. So vergingen fünf lange Jahre, ich musste das Korsett Tag und Nacht tragen, was vor allem während der Pubertät besonders schwierig für mich war. In der Schule wollte ich, dass meine Mitschüler mein Korsett nicht sehen und zog immer Kleidung in Übergrößen an. Zum Glück kam mir als modebewusstem Teenager der „Schlabberlook“ der 80er-Jahre sehr entgegen.

Leider stellte sich nach eineinhalb Jahren intensiver Krankengymnastik und Korsettversorgung keine Besserung ein. Deshalb schlugen die behandelnden Ärzte schließlich eine Operation vor. Aber meine Eltern wollten mir die Entscheidung für eine Operation überlassen, denn zu jener Zeit war nicht abzusehen, welche Auswirkungen ein solcher Eingriff auf meinen Körper haben würde. Heute bin ich meinen Eltern dankbar, dass Sie mir diese wichtige Entscheidung nicht abgenommen haben.

## wichtig

**Eine Operation ist irreversibel und führt zu einem versteiften Wirbelsäulenabschnitt. Da ich nicht operiert wurde, kann ich heute mein volles Bewegungsausmaß ausschöpfen.**

Mit 17 Jahren wurde mein Korsett abgeschult, wie es im Fachchargon heißt. Ich war überglücklich, endlich kein Korsett mehr tragen und ertragen zu müssen. Aber das Thema „Skoliose“ begleitete mich weiter – es war sogar bestimmend für meinen beruflichen Werdegang.

Zwar machte ich zunächst eine Ausbildung zur Industriekauffrau und holte das Abitur nach. In dieser Zeit wuchs aber bereits die Idee, Physiotherapeutin zu werden. Von diesem Ziel ließ ich mich nicht abbringen, obgleich mein Orthopäde mir mit Blick auf die Belastung meiner Wirbelsäule vehement davon abriet, diesen Beruf zu ergreifen. Nach diesem demotivierenden Urteil verließ ich das Sprechzimmer mit Tränen in den Augen. Zum Glück habe ich schon früher nicht immer auf die wohlgemeinten Ratschläge von Experten gehört. So habe ich die Ausbildung zur Physiotherapeutin angepackt und mit Freude und Erfolg abgeschlossen.

An der Physiotherapeutenschule lernte ich die dreidimensionale Skoliosebehandlung nach Katharina Schroth kennen. Hier wird mithilfe der Dreh-Winkel-Atmung der Rumpf enddreht und mit korrigierenden statisch-stabilisierenden Übungen das Ergebnis muskulär gefestigt. Nach der Ausbildung fuhr ich in die Katharina-Schroth-Klinik nach Bad Sobernheim. Sechs Wochen Intensivkur und der erste Kontakt zu anderen Skoliosepatienten waren zugleich eine wichtige Erfahrung und auch eine große Erleichterung.

Obgleich ich dort eine schlechte Nachricht verdauen musste: Mein altes Röntgenbild wurde erneut vermessen, und dabei stellte der Arzt fest, dass der Skoliosewinkel meiner Wirbelsäule jetzt 49 Grad ausmachte. Nach einem ersten Schock hatte dieser Messfehler eine unerwartet positive Auswirkung: Mein Verhältnis zu den Gradzahlen ist seither deutlich entspannter. Es hat sich weder die Therapie noch das Erscheinungsbild meines Rückens verändert. Der Skoliosewinkel ist eine wichtige Zahl auf einem Röntgen-

bild und dient zur Verlaufskontrolle, aber er ist kein Damoklesschwert. Nach der Kur machte ich die Ausbildung zur Schroth-Therapeutin und spezialisierte mich fortan auf die Skolioseherapie.

Die Ausbildung zur Heilpraktikerin begann ich einige Arbeitsjahre später, denn ich wünschte mir, eine weiterführende „innerliche Therapie“ kennenzulernen. Hier fand ich naturheilkundliche Wege für die Skolioseherapie, vor allem im Hinblick auf die Gesundheitsvorsorge.

Mit viel Phantasie und Ideenreichtum kreierte ich verschiedenste Skolioseübungen, die ich aus Tanz, Feldenkrais, Yoga und Pilates entwickelte. Die Schmerzen konnte ich damit zwar lindern, aber sie kamen immer wieder. Auch brachten mir Osteopathie und Rolfing Erleichterung, aber keine Methode verschaffte eine dauerhafte Schmerzfreiheit. Mein therapeutischer Einblick in die Kraniosakraltherapie und die viszerale Osteopathie halfen mir, ein Verständnis für die Zusammenhänge im Körper zu entwickeln.

Während meines therapeutischen Wirkens stieß ich schlussendlich auf die Spiraldynamik. Dies wurde mein größter persönlicher und therapeutischer Durchbruch in

## WISSEN

### Spiraldynamik Intensivwoche

Sie haben die Möglichkeit, eine Intensivwoche am Med-Center in Zürich zu buchen. Innerhalb von vier bis fünf Tagen absolvieren Sie täglich zwei bis drei Therapiesitzungen. Am Anfang und am Ende des Aufenthaltes erfolgt eine Untersuchung durch einen Arzt, um eine Erfolgskontrolle zu haben. Die Woche beinhaltet Therapie, Trainingstherapie, ggf. 3D-Stretch-Massage sowie Anleitungen zur Integration des Gelernten in Alltag und Sport. Zusätzlich besteht vor oder nach der Intensivwoche die Möglichkeit, an einem Wochenendkurs für Laien zum Thema Brustkorb oder Becken teilzunehmen.





Sachen Bewegung und Schmerzreduzierung. Die Spiraldynamik lernte ich in einer Intensivwoche am Med-Center in Zürich kennen. Dort traf ich den einfühlsamen Arzt und Forscher Dr. Christian Larsen und sein Therapeutenteam. Eine Physiotherapeutin, ein Sportwissenschaftler, ein Masseur und eine Tänzerin arbeiteten mit mir und an mir. Ich fand das interdisziplinäre Team hervorragend. Es gefiel mir, auf dem Laufband mein Gangbild zu analysieren, in Einzel- und Detailarbeit die koordinierte Dreidimensionalität meines Bewegungssystems zu entdecken und bei einer 3D-Stretchmassage zu entspannen. Die Tänzerin erörterte verschiedene Tanzpositionen anatomisch, und gemeinsam setzten wir

sie um. Ich war begeistert, Skoliogetherapie im Tanz zu erleben, denn Tanzen ist mein liebster Sport. Alles war plötzlich in Bewegung. Ich fühlte mich herrlich frei, wundervoll lebendig und stabil zugleich.

Turn-Oma sagt heute keiner mehr zu mir! Machen Sie sich mit mir auf Entdeckungsreise der „anatomisch intelligenten Bewegung“ und genießen Sie diesen Prozess.

Herzlich Ihre  
Karin Rosmann-Reif



# Wissen: Schlüssel zur Veränderung

Was passiert in unserem Körper, wenn wir uns bewegen, wie organisieren sich Muskeln und Gelenke? Und wie sieht eine anatomisch koordinierte Bewegung aus? All dieses Wissen trägt der Körper bereits in sich. Werfen wir also einen Blick auf den Bauplan unseres Rückens. Denn intelligente Bewegung arbeitet mit dem Körper, nicht gegen ihn.

# Die Spirale: Inbegriff aller Dynamik

Die spiralgige Verschraubung ist in der Natur wie im Kosmos das maßgebliche Bewegungs- und Strukturprinzip. Spiralförmige Bewegung finden wir im Element Luft als Wirbelwind und im Element Wasser als Wasserstrudel wieder. Als Strukturprinzip zeigt sich die Spirale im Makrokosmos als Spiralnebel, in der Natur als Kletterpflanze, Geweih oder Muschel und im Mikrokosmos als DNS.

## Dreidimensionale Dynamik

Die spiralgige Anordnung läuft wie ein roter Faden durch das menschliche Bewegungssystem. Bein und Fuß sind einfache und gerichtete Spiralstrukturen mit klar definierten Drehrichtungen: Der Oberschenkel rotiert nach außen, der Unterschenkel nach innen, die Ferse nach außen, der Vorfuß wieder nach innen. Der Rumpf hingegen ist eine „Doppelspirale“: Links- und Rechtsdrehung sind gleichwertig – das



ist Grundlage der menschlichen Fortbewegung auf zwei Beinen. Dazu eine kurze Rückblende.

Die Evolutionsgeschichte des menschlichen Ganges erfolgte in zwei Schritten: Erstens die Aufrichtung vom Vierbeiner zum Zweibeiner und zweitens die Rotation der Wirbelsäule nach links und nach rechts. Der Mensch ist ein Kreuzgänger, setzen wir das rechte Bein nach vorne, schwingt der linke Arm mit vor und umgekehrt. Dieses gekreuzte Bewegungsverhalten der Arme und Beine spiegelt sich in der Wirbelsäule: Das Becken dreht in die eine Richtung, der Oberkörper in die andere. Springender Punkt: Die Drehung der Wirbelsäule erfolgt im Wechselrhythmus der Fortbewegung gleichwertig nach links und nach rechts. Die Rotation ist entscheidend für die Fortbewegung. Anders sieht es in der Statik aus: Im Sitzen oder Ste-

◀ **Wasserstrudel: Die Spirale ist Struktur- und Bewegungsprinzip der Natur – im All wie im Alltag.**

hen beispielsweise hat die aufgerichtete Wirbelsäule eine sanft geschwungene S-Form ohne Rotation. Statik ist dreidimensionale Dynamik im Ruhegleichgewicht.

## Verschiedene Bewegungsprinzipien

In der Evolutionsgeschichte haben sich bestimmte Lebens-, Bewegungs- und Strukturprinzipien durchgesetzt. Die Natur versteht es meisterhaft, Fortbewegungsmuster und Wirbelsäule in Übereinstimmung zu bringen. Fische beispielsweise bewegen ihre Wirbelsäule nach rechts und links und erzeugen so mithilfe ihrer Schwanzflosse den nötigen Vorwärtsschub. Pferde beugen und strecken ihren Rücken, wenn sie galoppieren. Menschenaffen trotten im Passgang, und wir Menschen tragen die bahnbrechende Innovation einer dreidimensionalen spiralgigen Drehfähigkeit in uns. Sie setzt sich zusammen aus den drei Bewegungsrichtungen von Beugung und Streckung, Seitneigung nach rechts und links und vor allem der Rechtslinks-Drehung.