

**Küsnacht Vernissage zum Buch  
«Körperhaltungen analysieren und  
verbessern» am Donnerstag**

## **Attraktiver mit einer richtigen Körperhaltung**

Die Fotografin Claudia Larsen will mit ihrem Buch über Körperhaltungen den Leuten zu einem neuen Selbstbewusstsein verhelfen.

Eva Robmann

Jeder fünfte europäische Arbeitnehmende klagt über Rückenschmerzen.

«Zu uns kommen die Leute erst nach jahrzehntelanger falscher Körperhaltung», heisst es bei den Physiotherapeuten.

Der sitzende Mensch am Computer entwickelt sich immer weiter weg von seinem aufrecht gehenden Vorgänger.

Auch die in Männedorf wohnhafte

Fotografin Claudia Larsen stellte in ihrem Fotostudio für Frauen falsche Körperhaltungen fest, und zwar beinahe

bei jeder zu porträtierenden Frau. Sie fotografierte zuerst die normale Haltung der Frau, gab beim zweiten Shooting jedoch Anweisungen zur Haltung, etwa

Kinn und Schultern leicht senken, kein Hohlkreuz. Larsen nennt das ein Mini-Coaching – und das Ergebnis beeindruckte jedes Mal erneut. Eine leichte Änderung der Haltung liess ihre Kundinnen selbstsicherer und schöner erscheinen.

«Eine gesunde Körperhaltung macht attraktiver», sagt Larsen.

### **Fotografin und Spiraldynamiker**

Durch ihren Mann, den Spiraldynamik-Spezialisten und Arzt Christian

Larsen, stellte Claudia Larsen fest, dass die vorteilhafteste Haltung zugleich die für den Körper gesündeste Haltung war.

Da kam ihr die Idee, dieses Erkenntnis in Buchform zu veröffentlichen, und zwar mit Hilfe von Fotografien. «Über Bilder kann man die Leute viel schneller abholen», sagt Claudia Larsen, «die Fotos

funktionieren wie ein Spiegel, in dem man die eigene Haltung analysieren kann.» Vor sechs Jahren startete sie ihr Projekt. Die Tänzerin und Yogalehrerin Eva Hager stand Pose. Jeweils vier Bilder gehören zusammen. Dreimal sieht man falsche Haltungen, einmal die richtige, gesunde Körperhaltung, die attraktiv wirkt und gleichzeitig für den Körper am gesündesten ist und am wenigsten Abnützung bewirkt.

Das Buch baut auf das medizinische Wissen der Spiraldynamik auf. Im zweiten Teil des Buches schlägt der Sportwissenschaftler Oliver Hartelt Übungen vor, die bei alltäglichen Tätigkeiten ausgeführt werden können, um die Körperhaltung

zu verbessern. Richtige Position am Computer und beim Telefonieren, beim Zähneputzen, Autofahren, Treppensteigen und Stehen.

### **Make-up und schlechte Haltung**

Bei ihrem Beruf als Fotografin ist Larsen immer wieder erstaunt, wie viel Mühe sich die Damen für Make-up und Styling geben, hingegen keinen Gedanken an ihre Körperhaltung verschwenden. Dabei sei diese ja nicht nur aus gesundheitlichen Gründen zentral, sondern auch für ein attraktives Auftreten.

Ein Rundrücken habe einen Hängebusen-Effekt, ein Hohlkreuz spiegle einen gar nicht vorhandenen Quellbauch vor, und leicht vorgebeugte Schultern vermittelten Unsicherheit. «Die Körperhaltung sagt viel aus», sagt Claudia Larsen.

Nach dem Mini-Coaching seien ihre Kundinnen begeistert über die Wirkung kleiner Haltungsänderungen. Mit den vielen Spiegeln im Fotostudio könnten sie ihre Haltung auch gut analysieren und Verbesserungen ausprobieren. Diese Wirkung, so hofft Larsen, sollte auch ihr Buch mit den vielen Fotos über Körperhaltungen haben, das im Trias-Verlag der Medizinverlage Stuttgart erschienen ist. Für Claudia Larsen ist es wichtig, dass die Körperhaltung für die Menschen ein Thema wird, bevor es schmerzt. Zurzeit versucht sie, das Logo des Buches, «look@yourself», auch in der Schweiz markenrechtlich zu schützen, nachdem sie diese Rechte in Deutschland bereits erhalten hat. Sie plant auch schon ein nächstes Projekt in dieser Reihe, über Problemzonen wegen falscher Körperhaltung.

Buchvernissage zu «Körperhaltungen analysieren und verbessern» am Donnerstag, 11. September, 19.30 Uhr, im Seehotel Sonne, Seestrasse 120, Küsnacht. Workshop in Erlenbach am 1. November, <http://www.claudialarsen.ch>

