

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 11: Lungenkrankheit COPD

**Artikel:** Mach doch mal Spiraldynamik  
**Autor:** Weiner, Christine  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558369>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Mach doch mal Spiraldynamik

Aufgerichtet und voll beweglich von Kopf bis Fuss: Die Spiraldynamik hat nicht die Reparatur einzelner Defekte, sondern den Menschen in seiner Ganzheit im Blick. Körperliche Probleme sollen ohne Medikamente und Operationen gelöst werden.

Christine Weiner

Man kann auf die Tipps von Berufsmusikern vertrauen, wenn es darum geht, Möglichkeiten und Therapien zu finden, die Geist und Körper unterstützen. Menschen, deren Berufsleben durch Musik geprägt ist, müssen nicht nur Meister ihres Faches sein, sie müssen auch den Körper im Gleichklang halten, denn das tägliche Üben und Musizieren ist eine grosse körperliche Herausforderung. Denken

Sie etwa an einen Querflötenspieler, der seine Flöte über Stunden halten muss, oder an einen Trompeter. Oder Pianistinnen, wie meine Wiener Freundin Leonore. Um mit ihren Studenten optimal zu üben, muss Leonore beweglich sein und bleiben. Hände, Arme, Schultern und Rücken dürfen nicht verkrampfen, denn angespannte Muskeln machen das Sitzen am Flügel zur Tortur.

Leonore hat mich im Laufe unserer Freundschaft – und das sind nun schon über 20 Jahre – bereits auf viele interessante Dinge aufmerksam gemacht. Seit zwei Jahren empfiehlt sie mir immer wieder: «Mach Spiraldynamik.» «Mach doch mal Spiraldynamik.» «Mach endlich mal Spiraldynamik.»

Es heisst ja, wenn einem drei Mal etwas empfohlen wird, könne man dies als Fingerzeig des Schicksals sehen. Also machte ich mich auf den Weg in die Berggasse nach Wien, wo Dr. Freud seine Patienten einst auf der Couch plazierte – nur zielte ich das andere Ende der Strasse an, wo Bettina Frühwirth-Feigl in hellen freundlichen Räumen Spiraldynamik lehrt und anwendet.

### Ganzheitlicher Ansatz

Spiraldynamik® zählt zu den jüngeren Konzepten der Physiotherapie und stellt sich als anatomisch-funktional begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept dar. Sie beschäftigt sich mit den Gesetzmässigkeiten menschlicher Bewegung und Bewegungskoordination sowie der funktionellen Analyse falscher Bewegungsabläufe. Dabei soll aber nicht ein Defekt, wie eine Meniskusverletzung oder eine Fussfehlstellung alleine korrigiert werden, sondern der Mensch mit- samt seinen Bewegungen als Ganzes begriffen und gefördert werden.

### Das Prinzip «Spirale»

Begründer ist der Arzt Dr. Christian Larsen aus Basel. Er stellte fest, dass die Spirale in der Natur ein häufiges Konstruktionsprinzip ist und sich auch in der Anatomie, Struktur und Bewegung des menschlichen Körpers wiederfinden lässt. Gemeinsam mit der französischen Physiotherapeutin Yolande Deswarthe entwickelte er Anfang der 1990er Jahre auf dieser Grundlage das Konzept der Spiraldynamik.

Ein gesunder Fuss ist «dreidimensional verschraubt». Man stelle sich ein Tuch vor, dessen beide Enden gegeneinander ausgewrungen werden: Es wölbt sich in der Mitte und die Enden sind spiralförmig voneinander entfernt. So steht am Fuss die Ferse senkrecht, der Vorderfuss liegt waagrecht. Spiralförmig konstruiert, bewegt sich der Fuss nicht nur fantastisch, sondern er dämpft die Gehbewegung sogar noch ab. Das würde er nicht, wäre er waagrecht wie ein Brett. Auch unsere Wirbelsäule ist kein Stock, nicht steif,

sondern wendig und beweglich. Nach links und nach rechts lässt sie sich drehen, sogar gleichzeitig nach beiden Seiten, spiralig und superflexibel. Etwa, wenn man auf dem Rücken liegt, die Beine angewinkelt auf die eine Seite legt und Arme und Rumpf der Gegenseite zuwendet. Oder auf Schritt und Tritt beim Gehen.

### Die Pianistin: Weniger Beschwerden

Leonore erzählte mir, dass sie ihren Körper immer besser spürt, seit sie Spiraldynamik macht, und kaum mehr Beschwerden mit Verspannungen und Blockaden hat. Spiraldynamik hilft, den Körper natürlich und unverspannt zu bewegen. Die Natur hat Verspannungen nicht vorgesehen; Gelenkverschleiss und Fehlstellungen des Fusses sind nicht gewollt, und unser Körper ist eigentlich gar nicht darauf ein-

Bettina Frühwirth-Feigl ist auf Spiraldynamik spezialisiert – wie inzwischen eine grosse Anzahl von Physiotherapeutinnen zwischen Bern, Berlin und Wien.



gerichtet. Viele Erkrankungen der Wirbelsäule sind eher eine Reaktion, weil wir unseren Gelenkkörper nicht in der Dreidimensionalität gebrauchen, die uns von Natur aus mitgegeben wurde.

### Die Physiotherapeutin: Anatomisch sinnvoll

Bettina Frühwirth-Feigl ist Physiotherapeutin und war eine der ersten, die sich auf die Spiraldynamik spezialisierte.

«Endlich fand ich anatomisch-sinnvolle Bewegungsabläufe, die nicht in richtig oder falsch eingeordnet wurden, weil es richtig oder falsch in der Bewegung ja nicht gibt», erzählt sie mir, während sie sich meinen Körper und meine Bewegungen betrachtet. «Man bewegt sich ja immer, in alle Richtungen. Nur ist die Bewegung mal angenehm und wohltuend und ein anderes Mal führt sie zu Verspannungen und vielleicht sogar zu Schmerz.»

Spiraldynamik ist eine Erfahrungsangelegenheit. Therapeuten, die damit arbeiten, entwickeln einen dreidimensional-diagnostischen Blick. Sie erkennen am Sitzen, Gehen, Liegen an welcher Stelle die Wirbelsäule nicht so beweglich ist, wie sie es sein könnte.

### Beweglichkeit zählt

Bettina Frühwirth-Feigl misst mich zudem aus. Ich habe ihr erzählt, dass meine Schultern oft sehr verspannt sind und ich früher Probleme mit dem Steissbein hatte. «Erst war das eine, nun ist das andere da», versuche ich scherhaft zu erklären.

«Nun, dann werden wir uns mal die Mitte der Wirbelsäule betrachten», nickt sie wissend zurück. «Wenn die Wirbelsäule oben und unten schmerzt, dann liegt es oft daran, dass die Brustwirbelsäule nicht so beweglich ist. Daran lässt sich aber etwas ändern. Die Unbeweglichkeit der Brustwirbelsäule wirkt sich nämlich nach oben und nach unten aus.»

Aaah, zwei Fliegen mit einer Klappe? Also gut, ich bin dabei. Wir prüfen das gemeinsam nach. Ich, indem ich mich bewege, und Frau Frühwirth-Feigl meine Beweglichkeit an beiden Seiten misst.

«Und?», frage ich. «Zu zehn Grad beweglich», liest sie von einem kleinen Gerät ab. Ich bin stolz, denn das klingt gut. Aber wie ist die Relation, wie ist die durchschnittliche Beweglichkeit bei ihren Patienten? «Zwanzig Grad, ideal wären dreissig Grad», lächelt

sie mir zu. Oh, ich werde still. Da gibt es wohl noch einiges zu tun.

### Wohltuende Übungen und neuer Schwung

Die Übungen sind leicht und fühlbar gut. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Spiraldynamik zu arbeiten: Bewegungsübungen, Dehnungen, Massagen. Ich geniesse ein kleines Potpourri und lerne dadurch meinen Körper wieder etwas besser zu verstehen. Auf dem Gang übe ich ein neues Gehen. Wie beim Walking lasse ich meine Arme entgegengesetzt zu meinen Schritten schwingen. Das tut gut; mein Gang fühlt sich auf diese Weise leicht und schwungvoll an. Ein bisschen mehr muss ich mich allerdings noch konzentrieren. Es ist gar nicht so leicht, sich so zu bewegen, wie die Natur es für den Menschen vorgesehen hat, fast so, als müsste ich die Abläufe neu programmieren. Schon nach wenigen Minuten spüre ich aber, dass das geht. Nichts muss so bleiben wie es ist, auch Liegen, Sitzen, Stehen nicht. Nach meiner Behandlung fühle ich mich wunderbar. Mein Körper ist gedehnt, und ich weiß, dass ich wieder in die Berggasse kommen werde. Freud sprach ja immer von einer Körper-Seele-Einheit. Am unteren Ende der Berggasse ist eindeutig der Körper dran.

#### INFO

#### SPIRALDYNAMIK

Dr. med. Christian Larsen, Facharzt Allgemeine Medizin FMH, ist Leiter des Spiraldynamik Med Center™ Zürich, international als Dozent tätig und Bestsellerautor. 2002 erhielt er den Förderpreis der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin; 2008 den Zürcher Preis für Gesundheitsförderung im Betrieb.

Spiraldynamik Med Center Zürich  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27, CH-8044 Zürich  
Tel. +41 (0)878 886 888  
E-Mail: zuerich@spiraldynamik.com  
Internet: www.spiraldynamik.com

Auf der Webseite «www.spiraldynamik.com» findet sich unter «Adressen der Fachkräfte» eine umfangreiche **Liste von Spiraldynamik-Praktizierenden in der Schweiz, in Deutschland, Österreich und anderen Ländern.**