

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 81 (2024)
Heft: 12

Artikel: Trend: Wandpilates
Autor: Dürselen, Gisela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1062280>

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: 12.01.2026

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

Trend: Wandpilates

Pilates gibt es nicht nur auf der Matte oder an speziell dafür entwickelten Geräten – auch die Wand eignet sich als «Trainingsgerät».

Text: Gisela Dürselen

Als Joseph Hubertus Pilates Anfang der 1920er-Jahre in einem englischen Internierungslager sich selbst und seine Mithäftlinge mit täglichen Dehnungs-, Kräftigungs- und Atemübungen fit hielt, machte er dies noch ohne Hilfsmittel. Den Patentantrag für sein erstes Trainingsgerät, den «Universal Reformer», stellte er erst 1924, als er, wieder in Deutschland, Polizisten und verletzte Soldaten unterrichtete. Zwei Jahre später wanderte Pilates in die USA aus, eröffnete in New York ein Sportstudio, arbeitete mit Leuten aus der Tanz- und Schauspielwelt und entwickelte ein komplettes Übungsrepertoire, das er «Contrology» nannte.

Das System verstehen

Aus «Contrology» wurde später in Anlehnung an den Erfinder schlicht «Pilates». Das Training entwickelte sich im Laufe der Jahre weiter, und heute arbeiten Trainer auch mit Hilfsmitteln wie Theraband, Rolle und Ball, die Joseph Pilates noch nicht zur Verfügung standen. Angeboten werden auch neuere Varianten für spezielle Bedürfnisse: Power-Pilates mit dem Fokus auf Muskeltraining, Stott-Pilates mit intensivem Stretching und die klinische Reha-Methode «PilatesCare» mit Rückentherapie und speziellem Muskelaufbau. Die Kontrolle über den eigenen Körper gehört weiterhin zum Kernstück des Pilates-Systems, das aus sechs Prinzipien besteht: Kontrolle, Präzision, Zentrierung, Konzentration, Atmung und Bewegungsfluss.

Hilfsmittel wie Theraband oder auch die Wand können helfen, die Übungen auf der Matte mit mehr

Kraft und Flexibilität auszuführen und herauszufinden, wie man sich bewegt. Die Wand sei ein Teil des gesamten Pilates-Systems, sagt Lynn Grandjean, zertifizierte Pilates-Lehrerin aus dem Vorstand des gemeinnützigen Vereins Pilates Suisse. «Die Wand ist ein effektives Hilfsmittel, mit dessen Hilfe die Klienten ihre richtige Haltung finden können.»

Um diese zu finden, müssten die Übenden aber verstehen, wie sie ihre Bauchmuskeln anheben, ihr Becken und ihre Schultern an der richtigen Stelle mit einer langen, aufgerichteten Wirbelsäule finden. Sei diese Haltung gefunden, gelte das Grundprinzip der Pilates-Methode: «Alle Bewegungen beginnen in der Körpermitte, mit der tiefen Kernmuskulatur, und man arbeitet immer mit dem ganzen Körper.»

Pilates sei allumfassend und das Ergebnis der Arbeit an der Ausrichtung des gesamten Körpers – so könne das Training viele Schmerzen und Probleme eines Klienten selbst korrigieren. «Mit einer korrekten Körperhaltung hält sich der Körper selbst aufrecht, man fühlt sich stärker und viel mehr beisammen. Und seien wir ehrlich, alles ist einfacher, wenn man stärker ist», sagt Lynn Grandjean.

Körper und Geist beansprucht

Pilates zielt im Unterschied zu anderen Sportarten auf Körper und Geist, betont Natalia Cichos-Terrero, Pilates-Trainerin im deutschen Bad Herrenalb und Autorin eines 2024 erschienenen Buches über Wandpilates. Durch Befolgung der sechs grundlegenden Pilates-Prinzipien verändere sich mit körperlicher Fitness und einem verbesserten Körperbewusstsein

auch die innere Haltung und emotionale Balance. «Es reichen wenige Übungen.»

So sei Pilates an sich effektiv, egal ob auf der Matte oder an den Geräten, betont Natalia Cichos-Terrero. Die Wand sei ein Mittel, um das Training auf der Matte oder an Geräten zu optimieren: Sie sei Stütze und Widerstand und könne helfen, den Körper und vor allem die Wirbelsäule besser auszurichten. Wie kein anderes Trainingsgerät gebe die Wand ein ehrliches Feedback, zeige besser als ein Training auf der Matte oder an Geräten sofort Dysbalancen und Asymmetrien im Körper auf. Ihr Rat lautet daher: «Immer wieder zum Training auf der Matte zurückkommen, um zu sehen, was der eigene Körper imstande ist zu tun, auch ohne Hilfsmittel wie Wand oder Geräte.»

Überall verfügbares Hilfsmittel

Nach den Erfahrungen von Natalia Cichos-Terrero besitzt die Wand einen weiteren, unschlagbaren Vorteil: Sie ist überall verfügbar, womit die Übungen auch zwischendurch und ohne jeden Aufwand gemacht werden können. Perfekt für Leute mit wenig Zeit, denn bei Pilates gehe es nicht Quantität, sondern um Regelmässigkeit und die richtige Durchführung. «Es muss nicht immer das ganze Workout sein, das (knapp) eine Stunde geht. Beim Wandpilates reichen wenige Übungen, um den Effekt, z.B. eine bessere Haltung, direkt zu merken.»

Gerade für Anfänger und Anfängerinnen eigne sich Wandpilates hervorragend, denn die Wand verleihe zusätzlich Stabilität und Halt. Fortgeschrittene wiederum profitierten davon, den Widerstand von Übungen zu erhöhen, und um Kräftigung und Dehnung der Muskeln zu intensivieren.

Was sagt die Wissenschaft?

Pilates gilt als ganzheitliche Trainingsmethode für Kräftigung, Stabilität und mehr Beweglichkeit. Es soll sich sowohl für Sportler als auch für Untrainierte und die Rehabilitation nach Verletzungen sowie präventiv zum Ausgleich bei Bewegungsmangel, Verspannungen und Rückenproblemen eignen.

Eine in diesem Jahr veröffentlichte Übersichtsstudie aus Malaysia fand Belege dafür, dass Pilates



Aktivierender Klassiker

«Hundred» heisst ein Mattenklassiker an der Wand, der aufwärmst und den Kreislauf in Schwung bringt. Die Übung stabilisiert laut Natalia Cichos-Terrero den Rumpf, öffnet den Brustkorb, fördert die Atemkapazität und schult die Koordination von Atmung und Bewegung.

Wie wird es ausgeführt?

Der Rücken ist an der Wand, der Hals lang, die Körpermitte aktiv. Die Füsse sind etwa ein bis zwei Fusslängen von der Wand entfernt im Pilates-V, die Arme vor den Hüften diagonal nach unten gestreckt, Handflächen zeigen nach unten. Der Bauchnabel wird nach innen und oben gezogen; die Rippen zueinander in Richtung Wand eingezogen. Die gesamte Wirbelsäule ist an der Wand, die Fusssohlen werden in den Boden, die Fersen zusammengedrückt. Nun pumpen die gestreckten Arme ab der Schulter vor den Hüften auf und ab: fünf Mal einatmend und fünf Mal ausatmend pumpen. Man atmet dabei fliessend durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund aus.

insbesondere Körperhaltungsprobleme verbessern, daraus resultierende Schmerzen lindern und so die Lebensqualität steigern kann. Eine ebenfalls 2024 erschienene, israelische Studie weist darauf hin, dass Pilates auch für bereits Pilates-erfahrene Schwangere eine sichere körperliche Aktivität mit gesundheitlichen Vorteilen sein könne, falls keine Kontraindikationen vorliegen und das Training ab dem ersten Trimester mit geringer und sich dann steigernder Intensität durchgeführt wird.

Bereits aus dem Jahr 2016 stammt eine türkische Studie, welche die Auswirkungen eines achtwöchigen Pilates-Trainings auf vorwiegend sitzende, übergewichtige junge Frauen untersuchte. Das Ergebnis: Die Körperzusammensetzung bezüglich des Anteils an fetthaltiger und fettfreier Körpermasse hatte sich positiv verändert. Aber auch Menschen zwischen 60 und 80 Jahren können laut einer 2015 veröffentlichten italienischen Literaturrecherche von Pilates profitieren: In ihrer Auswertung fanden die Wissenschaftler Belege dafür, dass ein Training zu verbesserter Muskelkraft, Stimmungslage sowie Gehleistung und dem dynamischen Gleichgewicht führte. So könne Pilates auch zur Sturzprävention eingesetzt werden.

Höchstmögliche Ausbildungsqualität fördern

In Deutschland, Österreich und der Schweiz wird Pilates von einigen Krankenkassen nur unter bestimmten Voraussetzungen bezahlt. In der Schweiz gilt Pilates als Fitness, nicht als Therapie, sagt Lynn Grandjean. Außerdem ist Pilates noch immer kein patentrechtlich geschützter Begriff – das heisst, es gibt auch keine verbindlichen Standards für die Lehrerausbildung.

Das gilt auch für Wandpilates, das derzeit auf spektakuläre Weise beworben wird, vor allem in den sozialen Medien wie Instagram und TikTok. Es gehe aber nicht um Bikini-Bodys, Aufmerksamkeit oder ein Fun-Workout, sondern um die Qualität des Trainings und darum, dass man

die Grundprinzipien des Pilates-Systems erst einmal verstehen müsse, betont Lynn Grandjean. Die Mitglieder des Vereins Pilates Suisse haben sich deshalb schon lange zum Ziel gesetzt, die höchstmögliche Qualität der Ausbildung in der Schweiz zu fördern. Alle Lehrer und die von ihnen absolvierten Ausbildungen werden überprüft, bevor sie Mitglied werden dürfen.

«Vieles, was gezeigt wird, sieht oft schön und teilweise akrobatisch aus, eignet sich aber nicht für jede und jeden», gibt Natalia Cichos-Terrero zu bedenken. Gefährlich werde es, wenn die Übungen nicht richtig und präzise angeleitet werden. Wenn sich jemand von den sozialen Medien beeindrucken lasse, der z.B. mit Schulter- und Nackenbeschwerden in Rückenlage auf dem Boden und mit den Füßen an der Wand das Becken hebe und senke «und man denkt, es müsse bei einem genauso aussehen».

Wandtraining braucht Präzision

Über 500 verschiedene Übungen gibt es im klassischen Pilates, die auf der Matte und an den Pilates-Geräten gemacht werden können. Einige davon sind auch fürs Training im Stehen oder Sitzen ohne Matte und Geräte möglich. Etwa 50 Übungen eignen sich nach den Erfahrungen von Natalia Cichos-Terrero sehr gut für die Wand. Wirksam seien sie jedoch nur, wenn wichtige Details beachtet werden. «Wie soll ich mich überhaupt erst richtig an der Wand ausrichten? Wie soll die Wirbelsäule an der Wand anliegen? Was ist mit dem Becken, mit den Füßen? Wie weit soll ich von der Wand entfernt stehen? Das ist individuell nämlich sehr unterschiedlich.»

Das Ziel sei eine gleichzeitige Dehnung und Stärkung der Muskulatur, insbesondere der Tieffemuskulatur, durch welche der Körper Stabilität und Flexibilität erlange. Dies werde aber nur mit der grösstmöglichen Präzision erreicht. Wie in der Originalmethode «Contrology» von Joseph Hubertus Pilates beschrieben, ist dafür die Kontrolle über den eigenen Körper ganz wesentlich.





Fitter Rücken

Die Übung «The Wall 1 Standing» öffnet den Brustkorb und verbessert die Haltung nach stundenlangem Sitzen.

Wie wird es ausgeführt?

Der Rücken ist an der Wand, die Körpermitte aktiv, die Füsse sind etwa ein bis zwei Fusslängen von der Wand entfernt im Pilates-V.

Nun gehen die Füsse etwa ein bis zwei Fusslängen von der Wand weg nach vorne, wobei die gesamte Wirbelsäule an der Wand bleibt. Die Knie sind weich und nicht ganz durchgestreckt.

Die gestreckten Arme kreisen einatmend vorne nach oben und ausatmend über die Seiten nach unten. Drei- bis fünfmal wiederholen, dann die Richtung wechseln: Jetzt kreisen die Arme beim Einatmen von unten über die Seiten nach oben und beim Ausatmen vorne wieder nach unten.

Pilates-V:

Die Fersen stehen zusammen, die Zehen etwa eine Faust breit auseinander. Die Beine sind leicht nach aussen gedreht. Indem man die Fersen zusammendrückt, aktiviert man die Beininnenseiten.

Aktive Körpermitte:

Bei Pilates kommt alle Kraft aus der Körpermitte, bestehend aus Bauch- und tiefen Rückenmuskeln, Zwerchfell, Beckenboden- und Gesäßmuskeln. Um das Kraftzentrum zu aktivieren, nutzen Pilates-Übende laut Natalia Cichos-Terrero die Flankenatmung: Eingeatmet wird durch die Nase in den seitlichen und hinteren Brustkorb, ausgeatmet durch den leicht geöffneten Mund. Mit der Ausatmung wird der Brustkorb weicher, der Bauchnabel wird nach innen und oben gezogen, die unteren Bauchmuskeln werden aktiviert.



Wo gibt es zertifizierte Lehrende?

www.pilatessuisse.ch

Weitere Auskünfte:

Laila Khan, Tel.: 078 806 59 60



Buchtipp:

«Wandpilates» von

Natalia Cichos-Terrero,

GU Verlag, 2024

