

ELLE

JUNI
2025

DEUTSCHLAND € 8,00
ÖSTERREICH € 8,00
SCHWEIZ SFR 12,80

**GENERATION
LOVE** WAS MÜTTER
UND TÖCHTER
VONEINANDER
LERNEN KÖNNEN

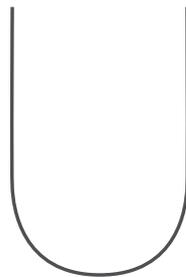
**BEAUTY
MASTERCLASS**
SUNNY GLOW
SKIN DROPS
PERFEKTE LIPPEN

SOMMER
DENIM

JETZT IM ELLE-
STYLEGUIDE:
NEUE SILHOUETTEN, PERFEKTE SCHNITTE,
UNSCHLAGBARE KOMBIS – WIR LIEBEN JEANS!

... allein reicht nicht! Ein Experte erklärt, was eine gesunde KÖRPERHALTUNG wirklich ausmacht. Und warum sie so wichtig ist

BAUCH
REIN. BRUST,
RAUS ...



Unser gesunder Bewegungsapparat ist eine Frage der Haltung. Denn wenn wir aufrecht durchs Leben gehen, schonen wir unsere Gelenke, beugen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen vor und sorgen für Bewegungsfreiheit bis ins hohe Alter. Allerdings: „Es gibt nicht die eine optimale Körperhaltung“, erklärt Dr. Markus Klingenberg, Facharzt für Orthopädie in Bonn und spezialisiert auf Körperhaltung. „Haltung wird oft statisch definiert, dabei ist sie ein sehr individueller und dynamischer Zustand. Im Stehen gleichen wir zum Beispiel permanent aus, vor oder zurück, nach links oder rechts.“ Worauf es also ankommt: Bewegung – am

besten so ausgewogen und abwechslungsreich wie möglich! Denn ein Mangel wirkt sich negativ auf die Muskeln, Mobilität und Knochen aus. Und so auch auf unsere Haltung. Nichts schadet ihr mehr als Unter-, oder Überforderung und fehlendes Bewusstsein. Dabei muss es nicht gleich tägliches Kraft- oder Ausdauertraining sein. „Viel entscheidender ist, bei jeder Gelegenheit ganz bewusst so viel Vielfalt wie möglich in täglich wiederkehrende Bewegungsabläufe zu bringen. Lassen Sie es zur Routine werden, zwischendurch ein paar Kniebeugen zu machen, in die Hocke zu gehen, Arme zu kreisen, auf einem Bein zu stehen, et cetera“, so Klingenberg. „Klimmzüge und Standwaagen sind besonders gut. Und Trainingsformen, die sich dreidimensional im Raum bewegen, wie Yoga, Pilates und Kampfsport.“

DREH- UND ANGELPUNKT: ABWECHSLUNG

Grundvoraussetzung für eine gesunde Körperhaltung sind bewegliche Gelenke, Kraft und Stabilität. „Eine gute Muskulatur ist der Bodyguard für unsere Gelenke. Ohne sie leidet auch unsere Haltung“, so Klingenberg.

„Dabei spielen Sprung-, Hüftgelenk und Brustwirbelsäule die Hauptrollen. Stellen Sie sich den Körper wie ein Förderband vor. Wenn ein Gelenk nicht optimal funktioniert, wird oft an anderer Stelle kompensiert. Man spricht dann von auf- oder absteigenden Problemen.“ Deshalb tauchen Schmerzen oft nicht dort auf, wo die Ursache zu finden ist. Probleme im Nacken oder unteren Rücken, sind häufig auf die Brustwirbelsäule zurückzuführen. Und Kniebeschwerden werden häufig durch Hüft-Probleme verursacht. Enorm wichtig im Alltag: Nicht zu lange in einer Position verharren. Denn es steht fest, dass die meisten von uns viel zu viel sitzen. Und das ist nicht nur – wie mittlerweile etliche Studien beweisen – so gesundheitsschädlich wie Rauchen, sondern führt auch zu Gelenkschmerzen und einer ungesunden Haltung. Daher gilt auch beim Sitzen: so viel Variabilität wie möglich. „Dieser Mythos, immer kerzengerade sitzen zu müssen, verspannt den Rücken manchmal noch mehr. Eintönigkeit ist immer schlecht, der Wechsel ist entscheidend: mal Stuhl, mal Sitzball, mal Sofa, mal Stehpult“, rät Klingenberg. „Und letztendlich natürlich so oft wie möglich aufstehen und bewegen.“

GUTE BODENHAFTUNG

Eine gute Körperhaltung fängt schon bei den Füßen an. „Regelmäßiges Barfußlaufen ist daher sehr gesund. Wenn wir häufig extrem gepolsterte Sohlen oder zu hohe Absätze tragen, verändert das unsere Wahrnehmung. Und ohne diesen direkten Kontakt zum Boden bekommt unser Gehirn weniger Informationen, das wirkt sich potenziell schlecht auf die Haltung aus“, so Klingenberg. Denn um uns optimal auszurichten, braucht das Gehirn permanent Feedback.



HALTUNG IST EIN
DYNAMISCHER ZUSTAND
DESHALB GILT: JE
MEHR ABWECHSLUNGSREICHE
BEWEGUNG, DESTO BESSER!



Und das erfolgt über unsere Augen, das Innenohr (unser Gleichgewichtsorgan) und die sogenannten Propriozeptoren, also unsere Messfühler. Alle sammeln Informationen, die als Impulse ans Gehirn geschickt werden. Das Hirn wiederum gleicht ab und schickt Impulse zurück. Das meiste davon läuft unbewusst ab. Was wir bewusst tun

können: achtsam atmen.

„Die tiefe Zwerchfellatmung hat einen positiven Einfluss auf den gesamten Körper. Sie aktiviert den Ruhe-Nerv Parasympathikus, und vermeidet so Verspannungen im Schulter-Nackengebiet, was dann unsere Haltung verbessert.“ Auch beim Sport zahlt sich eine gute Haltung aus. Denn bei Defiziten entscheidet sich der Körper für Kompensationsbewegungen und steigert so das Verletzungsrisiko.

„Wenn ein Tennisspieler in der Hüfte eingeschränkt ist und die Vorhand sich nicht aus der Hüfte öffnen kann, wird er sich mehr aus dem Rücken und Arm öffnen und hat plötzlich Schulterschmerzen“, erklärt Klingenberg. Außerdem können Asymmetrien, Bewegungseinschränkungen und Kraftdefizite das Herzkreislaufsystem unnötig belasten und die Leistungsfähigkeit verringern.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Wie man seine Körperhaltung bei konkreten Beschwerden und Schmerzen verbessern kann, lässt man am besten von einem Experten ermitteln. Der einfachste Tipp: „Anspannung im Po. Das Gesäß zu aktivieren, schützt die Knie und den unteren Rücken. Aber für mich zählt vor allem die Qualität in der Bewegung“, so Klingenberg. Deshalb: Immer in Bewegung bleiben – das ist die gesündeste Haltung von allen! **NADINE SIEGER**