

Gesundheit/Fitness Danny Birchler hat die «Pilates in der Therapie»-Technik entwickelt

Pilates braucht gute Einführung

Die Trendsportart Pilates boomt. Doch Rückenkranken kann das Training ohne sorgfältige Anleitung mehr schaden als nützen.

Maria Zachariadis

Das weiss auch Danny Birchler, der 32-jährige Fitness-Experte, Personal Trainer sowie Ausbilder: «Wenn Ungeübte die Übungen nicht korrekt ausführen, überbeansprucht das nicht nur die Lendenwirbelsäule, auch der Nacken verspannt sich, und die Bandscheiben werden unnötig strapaziert, was verheerende Auswirkungen nach sich zieht», zählt der Leiter eines eigenen Pilates- & Yoga-Centers in Zürich auf.

Kommt hinzu, dass die Presse unlängst Negativmeldungen über Pilates vermeldet hat: Ende letzten Jahres berichtete das deutsche Nachrichtenmagazin «Der Spiegel» erstmals von «Pilates-Opfern»: Eine Frau erzählte im Artikel von Nackenschmerzen, die schlimmer wurden und bis zu Kopfwahl führten. Eine andere hatte sich einen Nerv eingeklemmt, und eine weitere Geplagte klagte, ihre Lendenwirbel seien geschädigt. Und das nationale Magazin «Saldo» titelte in seiner Februar-Ausgabe: «Pilates kann der Gesundheit mehr schaden als nützen». Wie ist das möglich?

Anstrengende Übungen

Bei Pilates handelt es sich um ein ganzheitliches Körpertraining (siehe Kasten). Ende der 1990er Jahre hat es seinen Siegeszug von Amerika nach Europa angetreten und seither in Schweizer Fitness-Centern, aber auch in so genannten Pilates-Studios seinen Einzugsort gefunden. «Bei Pilates geht es vor allem darum, die Rumpfmuskulatur zu stärken und diese mit Hilfe der Atemtechnik gezielt zu aktivieren», wie Danny Birchler das anspruchsvolle Training umschreibt. Entscheidend für die Wirksamkeit der Methode ist nach Aussagen des Experten vor allem das Können des Trainers. Doch weil die Berufsbezeichnung Pilates-Trainer nicht geschützt ist, kann quasi jeder schon nach einem Wochenendkurs sich so nennen. Doch aufgepasst: «Pilates braucht eine professionelle Instruktion, denn viele Menschen, die die Übungen machen, haben entweder gesundheitliche Probleme oder sind untrainiert und belasten den Körper unwissentlich falsch», stellt Birchler klar. Die Übungen sind zwar anstrengend, doch keinesfalls sollten sie wehtun.

Ratschläge an Laien

Zudem trainieren viele Menschen in Fitness-Centern, wo eine Gruppengrösse von bis zu 30 Teilnehmenden keine Seltenheit ist. «Ursprünglich war die Pilates-Methode für das Eins-zu-eins-Training gedacht, damit der Trainierende gezielt geführt wird, muss er doch gleichzeitig sein Powerhouse spannen, atmen und in dieser Position die Bewegung integrieren», führt der Pilates-Trainer aus und weist darauf hin, dass eine qualifizierte



2005 begann Danny Birchler, die «Pilates in der Therapie»-Technik in Kursen weiterzugeben. (zvg)

Powerhouse – die Körpermitte

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das vor allem die Rumpfmuskulatur stärkt. Eine Schlüsselposition nimmt das sogenannte Powerhouse rund um den Bauchnabel ein. Dieses setzt sich aus der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur zusammen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird die tiefe, wirbelsäulennahe Muskulatur beansprucht. Die unterschiedlichen Schichten dieser Muskulatur werden dabei von innen nach aussen trainiert. (mz)

Ausbildung einige Schulen wie die S.A.F.S. AG (Swiss Academy of Fitness & Sports), Polestar in Basel oder Stott Pilates anbieten. Ab 320 Stunden Aus- und Weiterbildung ist ein Pilates-Trainer Qualität-zertifiziert. Dabei handelt es sich um ein Qualitätssiegel, das von den Krankenkassen unterstützt wird.

Zu Beginn eines Trainings empfiehlt der Experte Einzelstunden bei einem Personal Trainer. Wem das zu kostspielig ist, sollte unbedingt in kleinen Gruppen bis maximal fünf Personen trainieren. «Nur so ist die Qualität des Trainings garantiert», versichert Danny Birchler.

Die Therapie-Technik

Danny Birchler hat beim medizinischen Masseur Daniel Hug aus Stäfa vor drei Jahren die «Pilates in der Therapie»-Technik konzipiert, die seither auch in der Rehabilitations-Behandlung

angewendet wird. Dazu Therapeut Daniel Hug: «80 Prozent der Bevölkerung leiden an Rückenbeschwerden und an körperlicher Unausgewogenheit, weil die Stabilisationsmuskeln zu schwach sind.» Auf der Suche nach geeigneten Übungen für seine Klienten war der Stäfner auf Pilates gestossen. In seinem Namensvetter fand er den geeigneten Mann für seine Idee, die Rumpfmuskulatur seiner Klienten bei massiven Rückenleiden mit schonenden Übungen zu stärken.

So begann Danny Birchler 2005, seine Therapie-Technik in Kursen mit jeweils vier Personen weiterzugeben. Seither erfreuen sich diese Kleinstgruppen-Kurse in der Stäfner Praxis grosser Beliebtheit. Die Übungen hat Birchler so modifiziert, dass die Betroffenen ohne grosse Bedenken ihre körperlichen Schwächen stärken können. Übungen werden langsamer, präziser, kontrollierter und mit gelenkschonenden Bewegungen ausgeführt, immer unter Anleitung des Trainers. Damit etwa der Lendenbereich entlastet wird, bedient er sich Hilfsmittel wie das Thera-Band oder lässt die Übungen auf einem Stuhl ausführen bei Menschen, die einen Morbus Scheuermann haben. Rückenschonend und stabilisierend ist die Ausführung von Übungen zum Beispiel bei einem Bandscheibenvorfall.

Pro Senectute spannt mit

Die Methode von Danny Birchler ist heute in der Therapie kaum mehr wegzudenken und wurde als vorbeugende Methode in der Praxis integriert. Neu hat der Experte mit den grössten schweizerischen Therapie- und Massage-Schulen wie Bodyfeet seine Therapiemethode in

Wer war Pilates?

Joseph Pilates (1880–1967) eröffnete bereits vor 80 Jahren das erste Pilates-Trainingszentrum in New York. Der gebürtige Deutsche, der sich in seiner Heimat als Artist, Skiläufer, Boxer, Turner und Lehrer für Selbstverteidigungstechniken seinen Lebensunterhalt verdient hatte, war Ende der 1920er Jahre in die USA ausgewandert. Inspiriert sowohl von östlichen als auch von westlichen Philosophien vereinte er in der Neuen Welt den Geist und die Atemtechnik des Yoga mit den auf das Körperliche ausgerichteten Techniken der Gymnastik und anderer Sportarten, um etwas völlig Neues zu schaffen. Er entwickelte seine «Pilates Method of Body Conditioning», in der Körper und Geist gleichmässig trainiert werden. (mz)

der Ausbildung schweizweit eingeführt und gibt diese als Ausbilder weiter. Dazu hat Birchler ein Netzwerk (www.pilates-care.ch) mit Therapeuten aufgebaut, die Pilates in der Therapie anbieten. Zudem arbeitet er im Kanton Zürich mit Pro Senectute zusammen und erteilt in seinem Zürcher Center den Kurs «Pilates für Senioren».

Und wie Danny Birchler sagt, hat ein Trainer nie ausgelernt. Darum stehen bei ihm demnächst weitere medizinische wie auch Pilates-Zusatzausbildungen an.

Weitere Infos: www.dannybirchler.ch. Für Pilates-Therapie-Kurse in der Region: www.reasana.ch



Damit etwa der Lendenbereich entlastet wird, bedient sich Danny Birchler verschiedener Hilfsmittel wie beispielsweise dem Thera-Band. (zvg)



Lebensratgeber

Der innere Freund

Catherine Iseli / Gertraud Zimmermann*

In einem bekannten Psychiaterwitz antwortet ein Patient auf die Frage seines Freundes, ob er denn jetzt sein Problem losgeworden sei: «Nein, aber jetzt habe ich Freude daran!»

Ein Zitat des römisch-griechischen Philosophen Epiktet besagt, dass nicht die Dinge selbst uns beunruhigen, sondern die Meinung, die Vorstellungen, die wir uns von den Dingen machen. So berichten viele Menschen, denen es gelungen ist, ihre Lebensqualität zu verbessern, dass sich nicht in erster Linie die Dinge verändert haben, sondern ihre Einstellung, ihr Denken und Fühlen. Bei Problemen versucht man verständlicherweise zunächst einmal, jemanden anderen oder etwas Aussenstehendes in seinem Sinn zu beeinflussen. Und sicher braucht es manchmal so etwas wie eine berufliche Veränderung, die Beendigung oder den Beginn einer Beziehung, die Verbesserung von Lebensumständen, eine neue Wohnung – was dann auch als entscheidende Verbesserung empfunden wird. Weit häufiger ist es aber so, dass Menschen im Verlauf einer Entwicklung innerlich immer flexibler, offener oder belastbarer werden. Eine Frau sagte einmal am Ende einer längeren Zusammenarbeit, sie habe gelernt, wie sie innerlich mit sich selber sprechen könne. Zum Beispiel habe sie herausgefunden, dass sie mit sich selber, wenn es ihr jetzt einmal schlecht gehe, umgehen könne wie mit einer guten Freundin, also brauche sie jetzt die Unterstützung durch die Therapie nicht mehr. Sie habe mit dieser Hilfe ihre Einstellung zu sich selbst positiv verändert.

Für manche Menschen ist der Gedanke sehr ungewohnt, mit sich selber freundschaftlich umzugehen. Ihre übliche innere Stimme ist eher abwertend, gibt in schwierigen Situationen noch eins «aufs Dach»: «Du bist aber blöd! Jetzt reiss dich doch endlich mal zusammen! Das ist ja lächerlich, wie du dich gerade fühlst!» Zusätzlich zu einem Misserfolg sind dann also noch die eigenen inneren Selbstabwertungen auszuhalten.

In einem solchen Moment kann man sich Folgendes vorstellen und lernen, auf die inneren Antworten zu hören.

- Angenommen, ein kleines Kind, das ich sehr gern habe, weint, beklagt sich wegen eines Misserfolges etc.: Was würde ich zu ihm sagen, mit ihm machen, um es zu trösten und es aufzumuntern?

- Eine gute Freundin kommt mit demselben Anliegen zu mir. Sie braucht Trost und Zuspruch. Wie würde ich ihr dabei helfen, sich wieder besser zu fühlen?

- Oder angenommen, es gibt eine innere Helferin, einen inneren Freund, der mich mag und der immer für mich da ist: Was würde sie oder er mir in dieser Situation raten?

Lässt man sich auf diese innere Zwiesprache ein, ist es eher unwahrscheinlich, dass abwertende Antworten kommen. Wenn doch, stammen sie nicht vom inneren Freund, sondern von einem starken Gegenspieler, der mit der Zeit etwas weniger Gewicht bekommen wird. Manchmal haben innere Helfer ganz originelle, überraschende und weise Ideen – gerade weil sie aus einer Ecke unseres Bewusstseins und unseres Organismus stammen, wo flexibler, weicher, offener argumentiert wird und mehr Möglichkeiten vorhanden sind, als wir oft ahnen können.

* Catherine Iseli und Gertraud Zimmermann arbeiten als Psychotherapeutinnen in Wetzikon.