

## Interview

Alexander Thiel

Der Linzer Physiotherapeut erzielt bei seinen Therapien mit der Slackline gute Erfolge.

**Was ist los?: Warum therapieren Sie mit der Slackline?**

**Thiel:** Die Erfahrung zeigt, dass die meisten Menschen kein Kraft-, sondern ein Stabilisationsproblem haben. Daher sucht man seit Jahren in der Therapie nach Möglichkeiten, die Gelenke zu stabilisieren. Dabei hat man festgestellt, dass durch kleine, schnelle, instabile und aggressive Reize die stabilisierende Muskulatur sofort mit Innervation reagiert. Diese Reize, die wir auch bei der Slackline haben, haben positive Folgen: Die schmerzhaften Verspannungen der großen Muskeln lassen nach und die stabilisierenden Muskeln werden aktiviert, die Gelenke zentriert und stabilisiert. Wir nennen das sensorisches Training. Man spürt die Wirkung sofort.



Foto: hei

**Für wen empfehlen Sie die Slackline?**

Die Slackline ist für jeden gedacht, der sich noch halbwegs gut bewegen kann. Wir verwenden sie für Kleinkinder, Leistungssportler bis hin zur 80-jährigen Oma mit Rückenproblemen. Auch bei Osteoporose, weil man durch die Slackline das Gleichgewicht und das Verhindern von Stürzen prophylaktisch therapieren kann.

**Wie sind Ihre Erfahrungen?**

Ich habe noch nie jemanden gehabt, bei dem es nicht funktioniert hätte. Die Patienten sprechen sofort darauf an. Sie haben ein besseres Stand- und Bewegungsgefühl. Nicht umsonst verwendet der ÖSV die Line. Auch Fußball und Formel 1 haben sie entdeckt.

**Wie oft soll man slacken?**

Ideal wäre tägliches Training von mindestens 10 Minuten.

# Zitterpartie zum Gleichgewicht

**Slacklining macht Spaß und bringt Körper und Geist ins Gleichgewicht. Auch Physiotherapeuten empfehlen den Trendsport als effektives Heilmittel bei Rückenproblemen.**

Zwei Bäume, ein dazwischen gespanntes Band, auf dem jemand balanciert. Dieses Bild ist jetzt im Frühling wieder in vielen Parks und Gärten zu sehen. Slacklining nennt sich der Sport, der auch eine erstaunliche therapeutische Wirkung zeigt.

„Slack“ ist englisch und bedeutet lasch oder locker, „Line“ heißt übersetzt Band. Im Gegensatz zum Seiltänzer, der über ein straffes Stahlseil balanciert, laufen Slackliner über ein Band aus Nylon. Anfänger sehen darauf aus wie volltrunken und machen schnell den Flattermann, Profis dagegen springen auf dem schwingenden Band Salti und erreichen einen Zustand des inneren Gleichgewichts.

Erfunden haben das Slackline ein paar Kletterer im kalifornischen Yosemite-Nationalpark in den achtziger Jahren. Immer wenn es regnete und die Felsen zu rutschig zum Klettern waren, vertrieben sie sich die Zeit damit, auf Seilen und Absperrketten zu balancieren. Irgendwann spannten die Kletterer auch bei Sonnenschein ihre Bänder – so wurde Slacklining zu einer eigenen Sportart, die in den letzten Jahren auch

Man spürt die Wirkung sofort: Die schmerzhaften Verspannungen der großen Muskelgruppen lassen nach, und die stabilisierenden Muskeln werden aktiviert und die Gelenke zentriert.

**Alexander Thiel, Linzer Physiotherapeut**



Fotos:vowe/hei/Reuters

**1 Ausrüstung:** Wichtigster Teil ist natürlich das Band. Wer einfach nur drauflos slacken will, ist am besten beraten, sich im Sporthandel ein Slackline-Set für Anfänger zu besorgen, das neben dem ca. 50 mm breiten Gurtenband auch eine sogenannte Spannratsche beinhaltet. Kosten: 50 bis 70 Euro

**2 Erster Versuch:** Beim allerersten Versuch sollte die Slackline nicht höher als 30 bis 40 cm gespannt sein. Auch sollte man einen weichen Untergrund wählen, um bei Stürzen keine Prellungen davonzutragen. Zunächst das Auf- und Absteigen lernen und sich am besten dabei helfen lassen.

**3 Erste Schritte:** Es gilt die Devise: Erst stehen, dann gehen, denn man muss zunächst ein Gefühl für das schwingende Band entwickeln. Slackliner schauen nie nach unten. Sie halten die Arme für die Ausgleichsbewegungen zur Seite gestreckt und gehen leicht in die Knie.

in Europa populär wurde.

Prinzipiell ist Slacklining für jeden erlernbar – auch wenn man beim allerersten Kontakt mit dem schwingenden Band das Gefühl hat, niemals darauf balancieren zu können. Doch nach ein wenig Übung lernt der Körper rasch, die Schwingungen auszugleichen. Das Zittern der Beine lässt nach, und die ersten Schritte ohne fremde Hilfe werden möglich.

Spätestens dann ist auch das Fieber geweckt. Man will mehr können und die eigenen Grenzen erweitern. Kaum zu glauben, dass Gehenlernen – auch wenn man es bereits seit dem Kindesalter beherrscht – noch so viel Spaß machen kann.

Denn die Vorteile des Trainings sind sofort spürbar: Slacklining schult die Koordination und stabilisiert die Muskulatur. Aber mehr noch: Das Balancieren auf dem schwingenden Band schult auch den Geist und macht frei im Kopf. Man wird regelrecht zum Abschalten gezwungen. Denn nur wer sich völlig auf die Line konzentriert, kann das Gleichgewicht halten. Oder anders gesagt: Ohne innere Balance gibt es keine äußere Balance.

Freizeit  
**AKTIV**

VON HEIDI RIEPL



### INFOS



**Baumschutz:** Ein adäquater Baumschutz ist Pflicht. Denn die Schlaufen, mit denen die Bänder an die Bäume gegurtet sind, quetschen der Rinde den Saft ab. „Bei jungen Bäumen kann das zu irreparablen Schäden führen“, sagen Botaniker. Optimal: Rundschlingen mit breiter Auflagefläche, die den Druck auf die Rinde gleichmäßig verteilen, und ein mechanischer Abriebschutz, der zwischen Rundschlinge und Baum befestigt wird.



**Internet:** [www.slackline.at](http://www.slackline.at)  
[www.slackliner.de](http://www.slackliner.de)  
[www.takthiel.com](http://www.takthiel.com)

## 5222 Meter

**Rekord:** Auf dem schneebedeckten Yanaphaqcha in den peruanischen Anden baute Lukas Irmmler in einer Höhe von 5222 Metern über dem Meeresspiegel eine 21 Meter lange Slackline auf und balancierte darüber.

