

# Mehr Leichtigkeit im Alltag

Runder Rücken, starrer Nacken? Es sind feste Alltagsmuster, die zu Schmerzen führen. Die **Feldenkrais-Methode** bricht diese Routinen: Mit sanften Impulsen schulen Sie Ihr Nervensystem neu – für spürbar mehr Leichtigkeit, Freiheit und Wohlbefinden. *Von Petra Koci*

Der Blick fällt nach vorne auf den Laptop – und der Körper folgt automatisch: der Rücken rund, die Brust eingesunken, der Kopf leicht nach vorne geschoben, die Schultern hochgezogen. Die typische Laptop-Haltung, bis nach einer Weile Nacken und Schultern ziehen oder der Rücken müde wird.

## Ungünstige Routinen

Wir alle entwickeln im Laufe des Lebens ungünstige Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten – nach Verletzungen, Unfällen, durch Schmerzen und Stress. Auch der natürliche Bewegungsfluss aus der Kindheit geht verloren. Diese Routinen wiederholen wir dann jahrelang: Ein Bein trägt mehr Gewicht, der Kopf neigt sich immer zur gleichen Seite. Die Folgen: Verspannungen, einseitige Belastungen, Schmerzen oder eingeschränkte Beweglichkeit.



**«Das Ziel heisst mehr Effizienz in der Bewegung.»**

Silvia Gut, diplomierte Feldenkrais-Lehrerin

Hier setzt die Feldenkrais-Methode an. Benannt ist sie nach ihrem Begründer, dem Physiker, Jiu-Jitsu- und Judo-Meister Dr. Moshé Feldenkrais (1904–1984). Die sensomotorische Lernmethode arbeitet mit langsamen, ungewohnten Bewegungen. Sie geht nicht nur auf die von Beschwerden geplagten Körperbereiche ein, sondern stärkt die Ressourcen. «Durch sanfte Bewegungsabläufe wird die Körperwahrnehmung angesprochen», sagt Silvia Gut, diplomierte Lehrerin der Feldenkrais-Methode. «Es geht nicht nur darum, isoliert am Problem zu arbeiten, sondern vielmehr die blinden Flecken zu finden und neue Bewegungen zu entdecken. Wer beginnt, ungünstige Bewegungen oder festgefrorene Haltungen wahrzunehmen, startet die Veränderung.»

## Lernen durch Bewegung

Ziel ist mehr Leichtigkeit und Effizienz in der Bewegung. «Feldenkrais fördert die Regulation des Muskeltonus und schafft so Freiheit in den Gelenken. Das Nervensystem speichert neue oder wiederentdeckte Bewegungen, es können sich neue neuronale Verbindungen bilden – und das Bewegungsrepertoire wird immer



Feldenkrais ist eine feine, stille und nachhaltige Methode. Sie bewirkt eine Veränderung in der Selbstorganisation des Körpers.

grösser», so die Feldenkrais-Praktikerin. Mit der Zeit steigt die Bewegungsvielfalt, und das wirkt über den Körper hinaus: Wer sich leichter bewegt, fühlt sich entsprechend freier und wohler im Alltag.

Feldenkrais kennt zwei Hauptformen: In Gruppenstunden erforschen die Teilnehmenden ihre Bewegungen selbst. Die Lektionen werden verbal und ruhig angeleitet. Meist liegt man dabei auf dem Boden. In Einzelstunden arbeitet die Therapeutin mit sanften, präzisen Berührungen und lässt neue Bewegungsvarianten erleben. Man bleibt dabei vollständig bekleidet.

### Wofür Feldenkrais eingesetzt wird

Die Methode gelangt bei unterschiedlichen Beschwerden zur Anwendung:

**Bei chronischen Schmerzen** oder Verspannungen im Allgemeinen (Rücken, Nacken, Kopfschmerzen)

**Bei Bewegungseinschränkungen** und verschiedenen neurologischen Problemen

**Zur Förderung des Gleichgewichts**, der Haltung und der Koordination

**Zur Verbesserung von Bewegung** und Körperwahrnehmung nach Unfällen und bei Krankheiten

**Für mehr allgemeines Wohlbefinden** im Alltag

Musikerinnen, Schauspielerinnen oder Sportler arbeiten ebenfalls damit, um Bewegungen zu verfeinern und effizienter zu werden.

### Freiheit statt «richtige Haltung»

Was viele überrascht: Die Berührungen sind sanft und setzen dennoch eine Bewegungskette über das Skelett in Gang. Feldenkrais ist fein, still und nachhaltig und bewirkt eine Veränderung in der Selbstorganisation des Körpers - so, dass die Haltung wieder ohne Anstrengung angenehm ist.

Wie rasch sich Veränderungen zeigen, ist sehr unterschiedlich. Bei chronischen Schmerzen oder jahrelang gefestigten Routinen kann es Zeit brauchen. Manchmal ist aber schon nach einer oder zwei Stunden etwas spürbar. «Das kann ein Gefühl von Schwere sein, wenn Spannung losgelassen wird, und gleichzeitig eine Leichtigkeit», so Silvia Gut. «Vielleicht fühlt sich der Körper geschmeidiger an, die Haltung aufrechter.»

Im Alltag zeigt sich das in kleinen Momenten: Man steht leichter vom Stuhl auf. Bückt sich, um etwas aufzuheben, und merkt, dass es plötzlich einfacher geht. Oder man sitzt am Laptop und wird sich bewusst, wie der Kopf nach vorne wandert und die Schultern hochgezogen sind. Vielleicht genügt dann schon diese Wahrnehmung. Oder man richtet sich auf, lässt die Schultern locker fallen - und gibt dem Körper neue Möglichkeiten. ✿

## SO HilFT DIE NATUR

### Gut für Liebe und Psyche

Spargeln sind ein Jungbrunnen der Natur. Die Königin der Frühlingsgemüse nährt den Organismus mit Asparaginsäure und Kalium, regt den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und schwemmt Giftstoffe aus. Die unterirdisch wachsende Stange soll zudem bei Sehschwäche und Nachtblindheit helfen, die Nerven stärken und die Libido fördern. Von Letzterem überzeugt ist die ayurvedische Lehre: Das stangenförmige Gemüse erhöht offenbar die Durchblutung des Urogenitaltraktes und fördert dank dem enthaltenen Vitamin E die Ausschüttung von Sexualhormonen. Die amerikanische Ernährungspsychiaterin Dr. Uma Naidoo empfiehlt Spargeln ausserdem zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Als hervorragende Quelle der Vitamine A, C und K, welche im Gehirn antioxidativ wirken, reduzieren Spargeln Neuroentzündungen und tragen dazu bei, Ängste zu lindern.



Fertigpizza gilt als ungesund.

## Fertig Fertigpizza

Sind **hoch verarbeitete Lebensmittel** eine Gefahr für die Organe? Eine neue Metastudie deutet darauf hin. Nicht mehr und nicht weniger.

Ob Fertigpizza, Softdrinks oder Proteinriegel: Eine neue, umfassende Studienreihe warnt eindringlich vor den Folgen hoch verarbeiteter Lebensmittel (englisch: ultra-processed food, UPF). Die Analyse von über 100 Langzeitstudien belegt einen deutlichen Zusammenhang zwischen industrieller Nahrung und schwerwiegenden Krankheiten wie Diabetes, Adipositas sowie Herz-Kreislauf-Problemen. Sogar psychische Leiden wie Depressionen und chronische Organschäden an Nieren sowie Bluthochdruck werden in den Daten angeführt. Da der menschliche Körper biologisch nicht an künstliche Aromen, Emulgato-

ren und hochgradige industrielle Fertigungsprozesse angepasst ist, sprechen Forschende von einer «seismischen Bedrohung» für die globale Gesundheit. Sie fordern politische Massnahmen, um den Konsum dieser Produkte drastisch zu senken.

Kritiker bemängeln jedoch die wissenschaftliche Basis. Das verwendete System der Kategorisierung von Lebensmitteln nach dem Grad der industriellen Verarbeitung sei unpräzise und basiere auf reinen Beobachtungsstudien. Ob die industrielle Verarbeitung selbst oder Faktoren wie Bewegungsmangel für die Risiken verantwortlich sind, bleibt daher fachlich umstritten. ✿

### Demenzverlauf verlangsamt

Eine Gürtelrose-Impfung reduziert das Demenzrisiko deutlich. Nun wurde entdeckt, dass die Impfung auch den Krankheitsverlauf bei Menschen mit einer bestehenden Demenz ausbremst und tödliche Verläufe stark reduziert. Dies haben Forschende der Stanford University School of Medicine publiziert. Alzheimer und andere Formen der Demenz werden durch Proteinablagerungen im Gehirn ausgelöst. Weil bereits 55 Millionen Menschen unter der neurodegenerativen Krankheit leiden und die Zahl weiter zunehmen wird, arbeitet die Wissenschaft intensiv an Therapien, die die sogenannten Plaques verhindern oder wieder auflösen, sowie daran, die Gründe für den Hirnschwund, darunter Virusinfektionen, besser zu verstehen. Als Datenbasis der Stanford-Studie diente eine Impfkampagne, bei der im September 2013 viele Menschen in Wales eine Impfung mit abgeschwächten Varizella-Zoster-Viren erhalten haben. Diese Viren können u. a. Gürtelrose auslösen.