

Auf neuen Pfaden sich selbst

Mit Feldenkrais Leichtigkeit in der Bewegung und im sprachlich

Feldenkrais bietet die Chance, sich gewohnte Bewegungsmuster bewusst zu machen und neue leichtere Alternativen zu erfahren und auszuprobieren. Gabi Fessler, Feldenkraislehrerin und Logopädin in der aks gesundheit, weiß, was Bewegung im Gehirn auslöst und wie wichtig es ist in Bewegung zu bleiben.

Wer ist Moshe Feldenkrais?

Fessler: Moshe Feldenkrais ist Begründer der Feldenkraismethode. Er zählt zu den wichtigsten Pionieren der körperorientierten Therapie des 20. Jahrhunderts und war stets Forscher und Lehrer zugleich. Als Naturwissenschaftler war er ein leidenschaftlicher, alles infrage stellender und neugieriger Querdenker.

Was ist die Feldenkraismethode?

Fessler: Wir haben alle im Laufe unseres Lebens Bewegungs- und Haltungsmuster erlernt, von denen manche nicht gut und sogar



Fotos: aks

Neue und leichtere Bewegungsmuster lassen sich mit Feldenkrais erlernen.

auch schädlich sind. Letztere führen zu Muskelverspannungen, Schmerzen und Haltungsschäden. Die Feldenkraismethode bietet die Möglichkeit, neue Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, gesunde zu erhalten und Variationen zu finden. Es geht nicht um das Einüben von Fertigkeiten, sondern um das Bewusstwerden, wie wir eine Bewegung ausführen.

Wie wird die Feldenkraismethode angewandt?

Fessler: Die Feldenkraismethode wird nicht „angewandt“ und Personen werden auch nicht „behandelt“. Sie versteht sich als Unterricht, weil ein aktiver Lernprozess in Gang gebracht werden soll. Im Gruppenunterricht leitet die Feldenkrais-Lehrperson sprachlich Bewegungsabfolgen an. Durch Berührung leitet die Feldenkrais-Lehrperson im Einzelunterricht die Bewegung an.

Wer kann von der Feldenkraismethode profitieren?

Fessler: Feldenkrais ist für jeden geeignet. Es sind weder besondere körperliche Voraussetzungen noch Fitness erforderlich. Deshalb können auch neurologisch erkrankte Personen an Feldenkrais teilnehmen. Durch viele kleine neue Wahrnehmungen, die im Gehirn aufgenommen, gespeichert und verarbeitet werden, wird unser Gehirn zu Flexibilität angeregt. Feldenkrais ist eine gute Grundlage, um neues zu lernen oder einen neuen Zugang zum Lernen zu finden. So können Beweglichkeit und Bewegungsmöglichkeiten entdeckt und gleichzeitig Selbstorganisation, Selbstwert und Selbstbewusstsein gefördert werden.

Wann und wo finden Feldenkraisgruppen speziell für neurologisch Erkrankte statt?

Fessler: Die aks gesundheit Neurologische Reha bietet Feldenkraisgruppen ausschließlich für Menschen mit einer neurologischen Erkrankung und bei Bedarf für deren pflegende Angehörige an. Diese Gruppen finden zweimal jährlich, jeweils im Frühjahr und im Herbst meist in Dornbirn oder in Götzis statt. In der Regel ist Feldenkrais ein Teil des individuellen Rehaplans der

Gabi Fessler



Immer in meiner Nähe. Meine Apotheke



Vitamin D3 eine neue Wunderwaffe

Jahrelang wurde Vitamin D3 in Kombination mit Calcium als Mittel gegen Osteoporose – im Volksmund auch Knochenschwund genannt – eingesetzt. Neuere Forschungen haben aber neue wichtige Eigenschaften von diesem fettlöslichen Vitamin gefunden: Vitamin D3 stärkt die Abwehrkräfte. Konkret unterstützt Vitamin D3 die unspezifische Immunabwehr und ist entscheidend bei der spezifischen



Mag.pharm.
Sigrid Egle
Apothekerin
in Bregenz

Immunabwehr. Die unspezifische Immunabwehr ist die erste Schutzbarriere des Körpers, die das Eindringen von Krankheitserregern – Viren, Bakterien oder Pilze – verhindert. Durchdringen Erreger die oberflächliche Barriere (der Haut), erkennen sogenannte Fresszellen die körperfremden Eindringlinge und beseitigen diese. Die spezifische Abwehr ist eine auf jeden Eindringling eigens zugeschnittene Immunreaktion. Spezielle Zellen – sogenannte B- oder T-Zellen – erkennen den Erreger und veranlassen die Freisetzung von Antikörpern gegen genau diesen Eindringling. Diese Antikörper isolieren den Eindringling und machen ihn so unschädlich. Gleichzeitig werden Gedächtniszellen gebildet. Diese „er-

innern“ sich an jeden Eindringling mit dem es unser Körper zu tun hatte und sind daher in der Lage, sehr schnell und in großen Mengen Antikörper zu bilden, wenn es zu einer Infektion mit einem „bekannten“ Erreger kommt. Vitamin D3 aktiviert die Abwehrzellen des Körpers. In Kombination mit Vitamin C und Zink ist es bei beginnenden grippalen Infekten besonders wirksam. Vitamin C unterstützt ebenfalls die körpereigene Erstabwehr. Zusätzlich fördert es die Aufnahme von Zink in den Körper. Zink wiederum spielt bei der Vermehrung und der Leistungsfähigkeit von Abwehrzellen eine entscheidende Rolle. Zusätzlich erschwert es das Eindringen von Viren und Bakterien in

den Körper und verhindert dadurch Neuinfektionen und kann die Dauer einer Erkältung verkürzen.

Fazit: die Kombination von Vitamin D3, Zink und Vitamin C (erhältlich als Superimmun D3 in Ihrer Apotheke) stärkt die Abwehrkräfte und kann eine Infektion verhindern. Ist man erkältet, verkürzt die einmal tägliche Einnahme einer Kapsel die Dauer der Krankheit. (pr)

Leider hat sich beim Artikel von letzter Woche ein Fehlerteufel eingeschlichen - die Impfkation „Pneumokokken“ endet mit 31.03.2017 (und nicht wie angegeben mit 31. August 2017).