

Herzmuskel kann das ein unter Umständen tödliches Risiko bedeuten.

Hinweise

► **Für Kinder unter 14 Jahren**

Kinder sollten nicht fasten.

► **Für Schwangerschaft und Stillzeit**

Frauen dürfen weder in der Schwangerschaft noch in der Stillzeit fasten.

► **Für ältere Menschen**

Ältere Menschen sollten nicht fasten.

► **Zur Verkehrstüchtigkeit**

Wenn durch das Fasten Sehstörungen oder Schwindel auftreten, sollten Sie kein Fahrzeug lenken, keine Maschinen bedienen und keine Arbeiten ohne sicheren Halt verrichten.

Bewertung

Für kurze Zeit zu fasten, hat zahlreiche Effekte. Sie sind jedoch medizinisch wenig relevant, weil sie rasch wieder vergehen, wenn die Ernährung nicht dauerhaft umgestellt wird. Auf bestehende Krankheiten und Störungen wie zum Beispiel eine rheumatoide Arthritis, wirkt sich die kurzzeitige Verringerung der Risikofaktoren wie eine Reduktion des Gewichts, die das Fasten bewirkt, nicht aus. Gleiches gilt bei den Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Therapeutisch wirksam ist letztlich nur eine Ernährungsumstellung, nicht das Fasten.

Totales Fasten ist mit einem erheblichen Risiko belastet. Geringer ist das Risiko bei den Varianten, bei denen weiterhin wichtige Nahrungsstoffe zugeführt werden. Ein Abwägung von Nutzen und Risiko fällt aus medizinischer Sicht insgesamt negativ aus. Fasten ist zur Behandlung von Krankheiten und Störungen nicht geeignet.

Feldenkrais



Die Feldenkraismethode ist ein bewegungspädagogisches Konzept, mit dem sich unter anderem Haltungs- und Bewegungsstörungen beeinflussen lassen.

Geschichte und Entwicklung

In Russland geboren, lebte Moshé Feldenkrais (1904–1984) in Israel, Frankreich und England. Er war Physiker und begeisterter Judo-Anhänger. Eine Knieverletzung, die sich nicht besserte, brachte ihn dazu, sich selbst intensiv zu beobachten und sein Gespür für Bewegungen zu verfeinern. Er brachte sich so eine Art des Gehens bei, mit der er sich schmerzfrei fortbewegen konnte.

Der Erfolg weckte sein Interesse am Vorgang des Lernens und dessen wissenschaftstheoretischen Grundlagen. Aus praktischem Üben und wissenschaftlichem Lernen und Denken heraus entwickelte er letztlich eine Methode, in der Bewegung als Grundlage allen menschlichen Handelns im Zentrum stand. Feldenkrais verstand seine Arbeit primär pädagogisch, erkannte aber bald, dass sie sich auch bei psychologischen und medizinischen Problemen nutzbringend einsetzen lässt.

Feldenkrais schuf zwei Unterrichtsarten: den Einzelunterricht, „*Funktionale Integration*“ genannt, und den Gruppenunterricht, „*Bewusstheit durch Bewegung*“.

In den USA, in Kanada, Europa, Israel und Australien ist Feldenkraisarbeit weit verbreitet. Verschiedene nationale Feldenkrais-Gilden haben sich in einer internationalen Vereinigung zusammengeschlossen. Die deutsche Feldenkrais-Gilde verzeichnet mehr als 1 500 Mitglieder.

Konzept

Die Feldenkraismethode ist ein pädagogisches Konzept, das über das Bewusstmachen von Körperfunktionen und Bewegungen Körper und Geist zu neuen Erfahrungen verhelfen will.

Feldenkrais verstand die Körperhaltung eines Menschen nicht als statischen Zustand, sondern als einen dynamischen Prozess, der auf das Verhalten bezogen ist. Wie sich jemand bewegt und spricht, sein Auftreten und sein Ausdruck beruhen auf dem Bild, das er von sich selbst hat. Für Feldenkrais galten Bewegungsmuster als Muster des Lebens.

Das Verfahren beruht darauf, dass sich der Lernende seiner muskulären Verhaltensmuster bewusst wird und sich klar macht, welche psychischen und mentalen Prozesse ihnen zugrunde liegen. So hat er die Möglichkeit, Neues zu lernen und die Muster zu verändern. Mit dieser Selbsterziehung gewinnt der Mensch die Freiheit, sich selbst neu zu gestalten. Und da an jeder Handlung Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken zugleich beteiligt sind, zieht die Veränderung einer dieser Faktoren automatisch die der anderen nach sich. Auf diese Weise kann also das Umlernen gewohnter Bewegungsmuster auch psychische Reaktionsmuster neu strukturieren.

Für diesen Prozess des Neulernens bedient sich Feldenkrais nicht der üblichen Art des akademischen Lernens, sondern er setzt auf das, was der Betreffende – im wörtlichen Sinn – am eigenen Leib erfährt.

Plausibilität des Konzepts

Das Konzept der Feldenkraismethode ist wissenschaftlich plausibel.

Es ist unstrittig, dass das Gehirn Handlungs- und Bewegungsmuster steuert und dass die bewussten

und reflexartigen, die automatischen und vegetativen Anteile der Nervenstrukturen miteinander verknüpft sind und sich gegenseitig beeinflussen. Auch dass es einen Zusammenhang zwischen psychischem Befinden und körperlicher Verfassung gibt, ist bekannt. Dieses System von sich gegenseitig bedingenden Faktoren lässt sich verändern. Grundlage dafür ist die Fähigkeit des Nervensystems, zu lernen, also neue Schaltungen zwischen den einzelnen Nerven zu bahnen.

Durchführung

Dem Konzept entsprechend ist Feldenkraisarbeit keine Behandlung, sondern Unterricht.

Im Allgemeinen beginnt sie mit Einzelsitzungen. Dabei ist der Schüler passiv, der Lehrer führt die Bewegungen an ihm durch. Die Arbeit verläuft ohne viele Worte. In der Gruppenarbeit muss der Schüler die geforderten Bewegungen aktiv selbst machen. An einer Gruppenstunde sollten nicht mehr als 10 bis 35 Personen teilnehmen.

Der Unterricht findet meist im Liegen statt. Die Bewegungen sind leicht, behutsam und werden ohne Anstrengung oder Schmerzen durchgeführt. Ob die ausgeführte Bewegung groß oder klein, ästhetisch oder ungelent, spielt keine Rolle. Das Ziel ist nicht „schöne“, sondern bewusste Bewegung.

Um erfolgreich zu sein, ist es notwendig, dass jeder Schüler nach der anfänglichen Anleitung das Gelernte allein weiter praktiziert.

Anwender und ihre Ausbildung

Zum Feldenkraislehrer lassen sich vornehmlich Krankengymnasten, Masseure, Heilpraktiker und Bewegungspädagogen ausbilden. Nur wenige sind Ärzte oder Psychologen.

Die Ausbildung dauert mindestens 160 Tage, die sich auf drei bis fünf Jahre verteilen. Der Inhalt folgt den von den internationalen Gilden vereinbarten Standards.

Die Bezeichnung „Gilde lizenzierte Feldenkrais-LehrerIn“ dürfen Mitglieder der Gilde führen, wenn sie die Methode in mindestens 100 Stunden professioneller Arbeit im Jahr anwenden und sich inner-

halb von zwei Jahren mindestens 40 Stunden fortbilden. Sie bieten die Methode in Kursen und Workshops an.

Anwendungsbereiche

Feldenkraisarbeit ist zwar nicht als medizinische Behandlungsmethode konzipiert, dennoch wird sie vielfach in medizinischer Absicht eingesetzt. Zu den Indikationen gehören Haltungsschäden jeder Art, Atmungs- und Rückenbeschwerden, orthopädische Erkrankungen, Nervenleiden und chronische Schmerzzustände. Bei entwicklungsgestörten Kindern soll die Feldenkraismethode die Beweglichkeit verbessern. Im psychischen Bereich soll sie bei Angststörungen, Depressionen und Psychosen hilfreich sein.

Ein besonderes Plus ergibt sich daraus, dass das Verfahren keiner Worte bedarf, um verstanden zu werden. Dadurch können auch sprach- und hörbehinderte Menschen davon profitieren.

Belege für die Wirksamkeit

Zur Überprüfung der Wirksamkeit fand eine systematische Übersichtsarbeit sechs klinische Studien, bei denen die Patienten nach dem Zufallsprinzip einer Prüf- beziehungsweise Kontrollgruppe zugeordnet wurden. Untersucht wurden gesunde Freiwillige, Patienten, die an multipler Sklerose (MS) litten, Patienten mit Nacken- oder Schulterschmerzen, Patienten mit Rückenschmerzen und Krebspatienten. Die Ergebnisse ergaben positive Hinweise darauf, dass Feldenkraisbehandlung die Beweglichkeit der Halswirbelsäule erhöht, Stress und Balance bei MS-Patienten positiv beeinflusst, Nackenschmerzen reduziert und Rückenschmerzen lindert. Bei Krebspatienten fanden sich keine Hinweise auf irgendwelche positiven Effekte.

Risiken und unerwünschte Wirkungen

► *Durch das Verfahren*

Die psychischen Effekte der Feldenkraismethode bergen für seelisch labile Menschen das Risiko, aus dem Gleichgewicht zu geraten. Mögliche Krisen können Feldenkraislehrer üblicherweise nicht auffangen, weil sie nicht psychologisch oder psychiatrisch ausgebildet sind.

Bewertung

Die Wirksamkeit der Feldenkraismethode ist belegt für den Abbau von Stress und die Verbesserung der Balance bei MS-Patienten sowie zur Verminderung von Nacken- und Rückenschmerzen. Die Risiken sind zu vernachlässigen. Die Nutzen-Risiko-Abwägung fällt bei der Behandlung dieser Krankheiten und Störungen positiv aus. Die Feldenkraismethode ist zur Behandlung bei diesen Anwendungsgebieten geeignet.

Zur Anwendung bei Krebspatienten hat die Methode keinerlei therapeutische Wirksamkeit. Hierfür fällt die Nutzen-Risiko-Abwägung negativ aus. Die Feldenkraismethode ist nicht geeignet zur Behandlung von Krebspatienten.