



Eine Nachricht von

m.a. studio

Tanzstudio – Feldenkraispraxis
Susanne Braun

und

Cornelia Smola
Ernährungs-Psychologische Beratung

Krise als Chance

Sie kennen aus den Medien alle erforderlichen Massnahmen der Kontaktmeidung, Händehygiene, Desinfektion, Nies- und Hustenetikette.

Es ist nicht die Zeit für Verschwörungstheorien, Verharmlosung oder Ignoranz. Auch nicht für kausale Diskussionen – es ist eine Zeit, die verlangt auf uns aufzupassen und anderen zu helfen. Mit Herz, Mitgefühl und Verstand.

Das Coronavirus repliziert und vermehrt sich vor allem im Rachen und den oberen Luftwegen. Es erzeugt meist trockenen Husten, Fieber, ggf. Atemnot, Müdigkeit und Abgeschlagenheit, Kopf- und Gliederschmerzen, gelegentlich Durchfall, Halsschmerzen oder Schnupfen.

Um das Immunsystem, die Schleimhautbarriere und die Nerven zu stärken, im Anschluss einige Tipps von Cornelia Smola (<http://www.aurum-gesundheitszentrum.ch/corneliasmola.htm>) und Susanne Braun (<https://www.susannebraun.ch/>), ergänzt mit Links zu Feldenkrais-Lektionen.

Individuell - Finden Sie die kleinen und grossen Freuden in Ihrem Leben, die es auch jetzt gibt. Wählen Sie Speisen, Getränke, Zeiten und Orte zum Essen, die Ihnen in einem ganzheitlichen Sinne wohltun. Zeit und Ruhe geben Raum für Freude, erlauben Genuss und Entspannung, sie stärken ebenfalls das Immunsystem.

Atmen – Unsere Atmung, ein chemischer Austausch von Kohlendioxid und Sauerstoff und eine physische Stärkung der Atemorgane, ist auch ein Spiegel unseres körperlichen und seelischen Befindens. Tatsächlich empfinden wir Enge oder Weite in der Brust als gegensätzliche Qualitäten unserer Stimmung. Ausgeglichenheit oder Stress bilden sich in unseren Atemmustern ab und die Qualität der Atmung wirkt auf unser Befinden zurück. Zudem gleicht das Ausatmen unseren Säure-Basen-Haushalt aus und wir aktivieren mit einer frei fliessenden Atmung die Lunge und auch die umliegenden Organe bis hin zum Darm. Deswegen wirkt eine freie Atmung, Bewegung an der frischen Luft, der Aufenthalt und der Schlaf in gelüfteten Räumen ohne trockene Heizungsluft und der sorgsame Umgang mit den Atemorganen auf vielfältige Weise. Nehmen Sie sich ab und zu Zeit, bewusst auf Ihren Atem zu hören, wahrzunehmen, wo er sie bewegt und wie er sich in Ihren inneren Räumen ausdehnt. Welche Richtungen können Sie spüren, seitwärts, nach vorne, hinten und auch nach oben und unten? Um die Schleimhäute zu befeuchten und deren Selbstreinigung zu unterstützen, können Sie zudem inhalieren. (Zum Beispiel mit dem Handtuch über dem Kopf über einen Topf heisses Wasser gebeugt. Sie können auf 1 Liter Wasser 1 EL Meersalz und/oder nach Belieben 1 TL von den anschliessend erwähnten Teekräutern verwenden.)

Trinken – Wasser und warme Kräutertees mit stärkenden Zutaten wie Ingwer, Zitrone, nach Belieben auch, Pfefferminze, Thymian, Salbei, Kamille oder Melisse sind wohltuend für die Schleimhäute und den ganzen Organismus. Mindestens 8 Gläser oder Tassen über den Tag verteilt trinken und zudem Verluste durch Schwitzen ausgleichen.

Essen – Vieles ist hier individuell und Sie wissen wahrscheinlich, was Ihnen persönlich gut tut und was Sie weniger oder gar nicht vertragen. Berücksichtigen Sie Ihre Körpersignale und Ihre Erfahrungen bei der Auswahl. Generell fördert eine überwiegend pflanzliche Ernährung die Gesundheit und wirkt auf verschiedenen Wegen immunmodulierend. So kann das Immunsystem optimal aktiv werden. Gemeint ist eine Ernährung mit reichlich frischem Gemüse, Salaten, Obst, Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen), vollwertigem Getreide (möglichst nicht nur Weizen, sondern Abwechslung bei den Sorten, wie Ur-Dinkel, Hafer, Gerste, Hirse, Reis, Polenta...) und Kartoffeln, ausserdem mit Nüssen, Kernen, Samen (wie Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Sesam- und Leinsamen,...), frischen Kräutern und Gewürzen. Verwenden Sie für Salat und zum Kochen Olivenöl oder Rapsöl und ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten gezielt und mit Mass mit tierischen Lebensmitteln, wie sie zu Ihrer Gewohnheit und Ihren Vorlieben gehören: Fisch (z.B.

Lachs), Joghurt, Käse, Eier, wenig unverarbeitetes weisses und nur selten rotes Fleisch - achten Sie andernfalls auf eine ausreichende Eiweissversorgung, denn sie liefert die Grundbausteine für das Immunsystem. Eine solche Ernährung bietet alle lebensnotwendigen Nährstoffe und enthält zudem reichlich immunstärkende bioaktive Substanzen wie sekundäre Pflanzenstoffe, Nahrungsfasern und Omega-3-Fettsäuren.

Sie können überlegen, wo Ihre Lebensmittelauswahl zur Zeit vielleicht einseitig geworden ist und wo Sie Fertiglernsmittel, Fast-Food, Knabbereien und Süsses durch frisch zubereitete, rohe oder gekochte Mahlzeiten ersetzen könnten und möchten. Das Denken in «erlaubte» und «verbotene» Lebensmittel löst oft viele Kämpfe gegen sich selbst aus und Sie können stattdessen schrittweise einen Weg zu gesünderer Ernährung und genussvollem Essen wählen.

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais-Lektionen helfen Ihnen, Ihr Nervensystem zu beruhigen und Ihre Beweglichkeit sowohl körperlich, aber auch geistig und emotional zu verbessern. Wenn das vegetative Nervensystem in den parasympathischen Modus wechseln kann, aktiviert dies Ihre Heilungskräfte. (Auch der Darm kann nur in diesem Modus optimal arbeiten und seinerseits regulierend auf das Immun- und Nervensystem wirken.)

Allgemein führen Feldenkrais-Lektionen vermehrt zu innerer Ruhe, Gelassenheit und einem Gefühl der Sicherheit, Würde und Freiheit. Sie helfen, mit Stress-Situationen besser umgehen zu können und führen uns zurück in eine aufrechte Haltung (innerlich und äusserlich).

Links zu Gratis Feldenkrais-Lektionen online:

Deutsch oder Schweizerdeutsch:

<https://www.feldenkrais-winterthur.ch/online-lektionen-open/>

<https://www.feldenkrais-ausbildung.de/probieren-sie-feldenkrais-aus/>

Englisch:

<http://www.insidemoves.org/Workshops/11256/2/5/>

(Wöchentlich, online via Zoom. Registrierung notwendig, dafür wird auch die Aufnahme zugesandt, so dass die Lektion zu einem frei gewählten Zeitpunkt gemacht werden kann.)

Krise als **Chance** nutzen

Es liegt in unserer Natur, scheinbar automatisch funktionierende Systeme nicht oft zu hinterfragen. Geht es uns subjektiv gut, ändern wir an unserer Einstellung und dem daraus resultierenden Lebensstil tendenziell wenig. Oft sind es eher leidvolle Erfahrungen, die das Potenzial grosser Transformation in sich bergen.

Die Entdeckung der Feldenkrais Methode ist ein innovativer Prozess, um die Qualität von «gelebter Erfahrung» zu verbessern. Ein Weg, eine subjektive Realität verinnerlichter Einschränkungen zu verlassen und vertieft Bewusstheit und persönliche Freiheit zu erleben. Dies ist gleich bedeutend mit somatisch oder komplementärtherapeutisch verstandener «Gesundheit», die auch in unsicheren oder herausfordernden Zeiten eine Basis bildet, ein Potential, das in allen von uns entdeckt werden kann.

Die aktuelle Diskussion richtet sich einseitig auf das Vermeiden, vermeiden von Ansteckung, von persönlichen Kontakten und von Krankheit. Damit geht der Blick auf Ressourcen verloren. Der ernährungs-psychologische Ansatz versteht Gesundheit als ständigen Prozess und fragt, welche Quellen dazu beitragen: sowohl körperlich als auch im psychischen Erleben, in den sozialen Beziehungen, im Umgang mit der Zeit, mit der räumlichen Umgebung und mit Sinn-Fragen im Leben. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit dorthin richten, dann rückt in den Vordergrund, was uns wirklich wichtig ist. Hier gerade jetzt und weit darüber hinaus.

Wir hoffen für uns Alle, dass wir diese Zeiten auch als Chance erleben dürfen und die richtigen Fragen finden, um neue Qualitäten für unser eigenes Leben, dasjenige unseres näheren und weiteren Umfelds und des Planeten Erde zu finden.

Leid entsteht durch Festhalten an Vergänglichem, sagte Buddha bereits vor über 2.500 Jahren. Die Wurzeln sind Unwissenheit, Anhaftung und Abneigung. Aus der Ruhe, die entsteht, wenn man in den gegenwärtigen Moment eintauchen kann, können wir Krisen meistern, aus ihnen lernen und an ihnen wachsen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen Gesundheit auf allen Ebenen. Lassen Sie sich anstecken mit Gesundheit und Lebensfreude, bleiben Sie verbunden mit der Ihnen und der Natur innewohnenden Kraft.