

Nr. 36 – Frühling 2010

Für Ihr Wohlbefinden

wellness magazin & Gesundheit



Gesellschaft
Jugendliche –
wieso so
viel Alkohol?

Osteopathie
Die Nach-
wehen der
Skisaison

Wettbewerb
Von Cannes
bis zu den
Kanarischen
Inseln

Erlebnis
David Max' fabelhafte Wette!



istockphoto

Eva Sekera

Dr. Eva Sekera ist FMH-Fachärztin für innere Medizin, die sich auf Suchterkrankungen spezialisiert hat. Seit 2006 leitet sie das Centre Envol der Fondation Phénix (www.phenix.ch), die es sich zum Ziel gesetzt hat, Suchtkranken zu helfen.

Kontakt: Eva Sekera, eva.sekera@phenix.ch, Telefon 022 404 02 70
(Empfang des Centre Envol)

Hubert Rolle

Hubert Rolle ist Associate in einem Genfer Buchhalterbüro. 1999 wurde sein Prostataumor operiert. Nach einer Studie, die sich mit der Lebensqualität und Prostatakrebs befasste und 2002 in Genf durchgeführt wurde, hat er sich 2003 an der Gründung der PROSCA beteiligt. Nach dem Tod von Charles-Henri Rapin im Juli 2008 wurde er zum Präsidenten von PROSCA ernannt.

Vincent Griesser

Nach seinem Medizinstudium und einer Doktorarbeit im neurobiologischen Bereich spezialisierte sich Vincent Griesser auf Medizininformatik. Parallel dazu liess er sich in humanistischer Psychologie und Sexologie ausbilden. Der zertifizierte Ausbilder in Neurolinguistischer Programmierung (NLP) berät PROSCA seit 2008 und engagiert sich als Mitglied und Sekretär.

Kontakt: Telefon 022 322 13 33 – www.prosca.net

Sinosanté

Die chinesischen Mediziner der SinoSanté-Zentren von Lausanne, Vevey, Yverdon, Neuchâtel und La Chaux-de-Fonds.

Mara Vinadia

Die Pädagogin Mara Vinadia (www.mara-vinadia.ch) studierte am Institut Feldenkrais d'éducation somatique de Montréal und war stets von avantgardistischen Bewegungsabläufen fasziniert. Sie praktiziert in Genf und betreut vor allem Kinder und ihre Familien. Ihre Spezialisierung liegt im Bereich der Neurologie und der Kommunikationsstörungen. Sie wird von zahlreichen Fachleuten aus verschiedenen Bereichen empfohlen.

Cécile Muller Monforte

Cécile Muller Monforte hat 1989 die Ecole diététique de Genève abgeschlossen und ist seit dem als diplomierte Ernährungsberaterin tätig. Sie hat sieben Jahre lang für das Genfer Universitätsspital (HUG) gearbeitet und eröffnete anschliessend ihre eigene Praxis, die sie nun seit elf Jahren führt. Seit dem Herbst 2009 arbeitet die Expertin für Ernährungsfragen auch im neuen Centre Périnatal de Genève.

Der Schweizerische Verband der Osteopathen (SVO-FSO)

wurde im November 2005 gegründet, um alle Osteopathen zu vereinen, welche von den Krankenkassen anerkannt sind und spezifische Ausbildungskriterien erfüllen, die den Normen der Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und – direktoren (GDK) entsprechen. www.fso-svo.ch.

FITS/Philippe Klébert

FITS ist eine Ausbildungsstätte für Fitnessberufe, die seit 1997 in der Romandie ansässig ist. FITS bildet nicht nur Trainer aus, sondern bietet auch sportspezifische Beratungsdienste an. FITS ist ebenfalls der exklusive Repräsentant erstklassiger Fitnesslabels sowie eine Lieferant für Spezialbedarf.

David Max

Am 29. Juni 1978 zerbrach sein Leben. Nun erzählt er seine 32-jährige Leidensgeschichte.

Wieso so viel Alkohol?

Alkohol ist die Droge, die Jugendliche am häufigsten konsumieren. Weshalb? Und was sind die Folgen?

Prostatakrebs: weg mit dem Tabu

Prostatakrebs ist die häufigste Tumorerkrankung bei über 50-jährigen Männern. Trotzdem wissen wir wenig darüber.

Insomnie: Symptom, keine Krankheit

Insomnie bedeutet, nicht genug schlafen zu können. Die Heilung liegt vielleicht in der traditionellen chinesischen Medizin.

Bewusstheit durch Bewegung

«Wenn ich nicht weiss, was ich tue, kann ich nicht tun, was ich will», war Moshe Feldenkrais' Credo.

Sozialphobie

Einschränkende Persönlichkeitsstörung

Freude am Essen

Einfache Tipps für eine gesündere Ernährung

Hilfe vom Osteopathen nach einem Sturz

Die Muskeln sind nicht gezerrt, die Bänder nicht gerissen und die Knochen nicht gebrochen: Trotzdem schmerzt der Körper. Was tun?

Die Fitness-Welt im Umbruch

Der Erfolg von Low-Cost-Zentren zeigt den Misserfolg der traditionellen Studios.

Die therapeutischen Fähigkeiten der Bienen

Bienen produzieren Substanzen, die wahre Medikamente sind.

Gran Canaria

Die Insel des ewigen Frühlings

Cannes

Cannes setzt auf Glamour und grosse Geschäfte. Trotzdem ist die Stadt auch für Normalsterbliche ein Erlebnis.

Kreuzworträtsel

wellness magazin
& *gesundheit*

Abonnement

Fr. 17.50 / 4 Ausgaben
Telefon 022 99 99 242
redaction@atema.ch
Atema Communication SA,
PF 336, 1196 Gland
www.atema.ch

Körperbeherrschung und Erweiterung der Handlungsoptionen

Gast

MIT MARA VINADIA
PÄDAGOGIN

ZUSAMMENGESTELLT VON
YANNICK CHAVANNE/TLC-ATC.COM

Die Feldenkrais-Methode® eignet sich für Menschen aller Altersgruppen, die mit physischen oder psychischen Problemen zu kämpfen haben, oder sich in ihrer Haut wohler fühlen möchten. Ihre Grundlage: Das sich Bewusstwerden der eigenen Bewegungen. Die diplomierte Therapeutin Mara Vinadia klärt uns auf.

seinen Namen gegeben hat. Diese Maxime fasst die Methode, die in den 50er Jahren von diesem aussergewöhnlichen Physiker, einem der ersten Europäer mit einem schwarzen Judo-Gürtel, ausformuliert wurde, zusammen. Diese Techniken zielen darauf ab, den Bewegungsablauf durch die Kenntnis der eigenen Bewegungsmuster zu optimieren und begeistert verständlicherweise Sportler und Künstler. Mara Vinadia, die sich lange mit zeitgenössischem Tanz befasst hat und in Genf praktiziert, war früher Choreographin und künstlerische Leiterin. Sie arbeitet nun mit dieser «Lernmethode, die auf Bewegungen basiert, und es ermöglicht, Selbstbewusstsein und Bewegungsgewandtheit zu erlernen.»

Eine universelle Methode

Die Feldenkrais-Methode® eignet sich nicht ausschliesslich für Menschen, die mit ihrem Körper arbeiten. Sie ist universell und betrachtet Körper und Geist als ein Ganzes. So können zum Beispiel auch Kinder mit psychomotorischen Problemen und auch Menschen, die nach einem Unfall oder aufgrund einer Erkrankung an Schmerzen leiden, davon profitieren. Aber auch dieje-

nigen, die einfach ihre Lebensqualität verbessern möchten, können diese Therapiemethode für sich nutzen. Denn «das Hauptziel besteht in der Anleitung zum Wohlergehen. Die Bewegung offenbart die Art, wie wir mit der Umwelt interagieren. Wenn wir uns genau beobachten, können wir unsere Handlungen, Gewohnheiten und Routinen verändern», erklärt Mara Vinadia leidenschaftlich. Es geht auch darum, seine Bewegungsmuster zu verändern. Die Methode von Moshe Feldenkrais ist eine Pädagogik der Körpererfahrung, die man sich Schritt für Schritt aneignet, und stützt sich

Wenn wir uns genau beobachten, können wir unsere Handlungen und Gewohnheiten verändern.

auf das, was die Therapeutin als «Grundbewegungen» bezeichnet. Darunter versteht sie: «atmen, sich orientieren, nehmen, geben, sich beugen. Dank diesem Repertorium kann das Kind aufstehen und das Gehen lernen.»

Intuition eines Visionärs

Die Methode beruht auf dem Konzept des organischen Lernens. «Der Mensch lernt aus seinen Fehlern. Wenn eine Handlung – durch ihre Wirksamkeit und Flüssigkeit – zu angenehmen Gefühlen führt, wird sie vom Nervensystem als positiv gespeichert. Anschliessend wird er danach streben, diese Gefühle erneut zu erlangen, indem der kognitive Bogen der positiven Auto-

regulation aktiviert wird», führt Mara Vinadia aus. Dies alles wäre nicht ohne das geniale Vorstellungsvermögen des intuitiven Visionärs Moshe Feldenkrais möglich gewesen. Die Therapeutin erklärt: «Das Gehirn ist dazu in der Lage, im Verlauf des gesamten Lebens zu lernen. Zu der Zeit, als diese Methode entstanden ist, war es besonders innovativ, diese Idee konkret umzusetzen.» Und das ist es zweifelsohne noch heute!

Die Feldenkrais-Methode® wird im Einzelunterricht (funktionelle Integration) oder im Gruppenunterricht gelehrt. Der Lehrende verwendet zwei Unterrichtsformen und leitet die Lernenden entweder durch Berührung oder verbal an. Falls Sie weitere Informationen wünschen, können Sie sich gern an den Schweizerischer Feldenkrais Verband (www.feldenkrais.ch) wenden.



Mara Vinadia behandelt Babys ebenso wie Erwachsene.

Die von Moshe Feldenkrais erfundene Methode basiert auf Grundbewegungen und ermöglicht es durch unseren Sinn für Bewegung, Selbstbewusstsein zu erlernen und unsere Handlungsoptionen auszuweiten. Es geht darum, seinem Bewegungsablauf ein neues neuromuskuläres Muster zugrunde zu legen, um in erster Linie zu mehr Wohlergehen beizutragen. Diese Methode eignet sich für alle, die die Folgen einer Störung mindern oder ihre künstlerische, sportliche oder professionelle Leistungsfähigkeit steigern möchten.