

EINLADUNG

Gesundheitsforum Eningen e.V.

Ärzte

Patienten

Heilberufe

zum Vortrag

„Was das Gehirn zum Erhalt der Gelenke beitragen kann – Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode bei Arthrose“

Referent:

Conrad Heckmann, Heilpraktiker und Feldenkrais-Lehrer

am Donnerstag, den 16. Februar 2017,
um 19.30 Uhr im Gruppenraum von
**PHYSIOENINGEN, Hauptstr. 46,
72800 Eningen.**

Ziel des Konzepts nach dem Lehrer Moshe Feldenkrais ist es, das Zusammenspiel der Muskeln bei allen Bewegungen im Alltag zu verbessern. Dadurch wird es möglich, die Belastung erkrankter Gelenke entscheidend zu reduzieren. Zur schlimmen Beeinträchtigung der Lebensqualität kommt es erst, wenn ein Teufelskreis aus Schmerzen und daraus folgender Bewegungseinschränkung einsetzt. Diesen Teufelskreis gilt es zu verhindern oder zu unterbrechen und dabei kann das Erlernen einer guten Bewegungswahrnehmung und gezielter kleiner Veränderungen helfen.

Der Eintritt ist frei. Spenden sind willkommen.

Aktuelles immer unter www.gesundheitsforum-eningen.de

Presseartikel

Vortrag des Gesundheitsforum Eningen e.V.:

**„Was das Gehirn zum Erhalt
der Gelenke beitragen kann“
Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode bei Arthrose**

Referent: Conrad Heckmann, Heilpraktiker und Feldenkrais-Lehrer

**Über Wege zu einem besseren Umgang mit schmerzenden Gelenken
können sich Betroffene und Interessierte am Donnerstag, den 16.
Februar um 19:30 Uhr im Kursraum von PHYSIOENINGEN in der
Hauptstr. 46, in 72800 Eningen informieren.**

Im Rahmen der Vortragsreihen des Gesundheitsforum Eningen e.V. berichtet dort der Heilpraktiker und ausgebildete Feldenkrais-Lehrer Conrad Heckmann über seine Arbeit mit Arthrose-Betroffenen. Der Titel seines Vortrags: „Was das Gehirn zum Erhalt der Gelenke beitragen kann – Möglichkeiten der Feldenkrais-Methode bei Arthrose“. Ziel dieses Konzepts nach dem Physiker Moshe Feldenkrais ist es, das Zusammenspiel der Muskeln bei allen Bewegungen im Alltag zu verbessern. Dadurch soll es unter anderem möglich sein, die Belastung erkrankter Gelenke zu reduzieren. Laut Heckmann, der auch studierter Diplombiologie ist, wirkt sich eine solche Bewegungsschulung auch positiv auf die Schmerzverarbeitung im Nervensystem aus. Dies könne für den langfristigen Verlauf einer Arthroseerkrankung entscheidend sein. Da Knorpel nur begrenzt regenerationsfähig ist, gilt die Gelenkarthrose allgemein als eine nicht heilbare Erkrankung. Zur unaufhaltsamen Verschlimmerung kommt es aber erst, wenn ein Teufelskreis aus Schmerzen und daraus folgender Bewegungseinschränkung einsetzt. Diesen Teufelskreis gilt es zu verhindern oder zu unterbrechen. Dabei kann das Erlernen einer guten Bewegungswahrnehmung und gezielter kleiner Veränderungen helfen. Dass es prinzipiell möglich sei, einen beschwerdefreien oder -armen Zustand zu erreichen, könne man schon daraus ersehen, dass ältere Menschen, die aus anderen Gründen untersucht wurden, im Röntgenbild oft deutliche Gelenkschäden zeigten, die ihnen aber keinerlei Beschwerden machten. Zu Hoffnungen auf schnelle Besserung bei Arthrosebeschwerden gebe die Erfahrung allerdings keinen Anlass. Wer zum Erhalt eines lädierten Gelenks selbst aktiv werden möchte, brauche einen langen Atem. Auch einen langfristig konstanten Verlauf bei geringen Beschwerden oder selbst das Hinauszögern einer OP könne mancher als Erfolg betrachten. Regelmäßige Feldenkrais-Übungen täten aber nicht nur den Gelenken gut, sondern hätten darüber hinaus vielfältige positive Wirkungen auf den ganzen Menschen. So würden sich Feldenkrais-Praktizierende im eigenen Körper „mehr zu Hause“ und lebendiger fühlen. Betroffenen empfiehlt Conrad Heckmann, der in Eningen und in Tübingen unterrichtet, sowohl den Gruppenunterricht zu besuchen als auch phasenweise Einzelstunden zu nehmen.

Der Eintritt zu den Vorträgen des Gesundheitsforum Eningen e.V. ist frei – Spenden sind willkommen!

Mehr Information auch unter www.heckmann-feldenkrais.de
und

immer Aktuelles erfahren Sie unter www.gesundheitsforum-eningen.de