

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Müheless & leicht bewegen

Trager-Körperarbeit

Ruheoasen in Haus & Garten

Entspannen in der richtigen Umgebung

Aqua-Fitness

Training mit Spaßfaktor

Diabetes

Mit der richtigen Einstellung klappt es

Salz

Das Rezept für die Schönheit

Test-Club: Testen Sie Frühstücks-Cerealien



Bankhofers
Gesundheitsseiten

Gesund abtauchen

Zur Badekur nach Bad Krozingen

Psychopharmaka

Wie sinnvoll sind sie?

Großer Rätselspaß

Training fürs Köpfchen

Seite 33–36

Das Glück im Augenblick

Das Hier & Jetzt genießen



Locker, beschwingt und beweglich bis ins hohe Alter – das verspricht die Trager Körperarbeit. Die sanfte Methode ist eine Mischung aus sanfter Berührung, Entspannung und müheloser Bewegung, bei der die Wahrnehmung des eigenen Körpers geschult wird. Menschen, die aus Angst vor Schmerzen regelrecht verharren, lernen mit Trager, sich wieder leichter und freier zu bewegen.



Trager-Körperarbeit

Die Leichtigkeit des Daseins erleben

Der Mensch ist in Sachen Bewegung ein Gewohnheitstier. Er bewegt sich so, wie er es schon immer gemacht hat und hat ein tief sitzendes Bild vom eigenen Körper. Besonders nach einem negativen Erlebnis wie einem Bandscheibenvorfall, einem Beinbruch oder chronischen Erkrankungen wie Rheuma fällt es ihm schwer, sich wieder unbekümmert und frei zu bewegen. Zu groß ist die Angst vor dem schießenden Schmerz bei einer „falschen“ Bewegung. Gut gemeinte Ratschläge wie „Mach mehr Sport!“ oder selbst das Wissen,

dass alles in Ordnung ist, helfen nicht weiter. Denn aus der Hirnforschung ist bekannt, dass Veränderungen nicht durch Information ohne emotionale Komponente entstehen, sondern nur durch Einladung, neue, positive Erfahrungen zu machen. Somit entsteht ein Teufelskreis. Betroffene bewegen sich nur noch eingeschränkt und wenden mehr Kraft und Energie auf, als nötig wäre. Das wiederum zieht erneute Beschwerden nach sich. Einen Ausweg könnte die Trager-Methode sein, benannt nach ihrem Begründer Dr. Milton Trager (gesprochen: Träger). Das Prin-

zip dieser Körperarbeit beruht genau darauf, dass jeder in der Lage ist, alte Muster zu durchbrechen und wieder Freude an Bewegungen zu erlangen, wenn diese mit neuen, angenehmen Empfindungen von Leichtigkeit, Freiheit und Mühelosigkeit verknüpft sind.

Trager ist damit eine Methode des somatischen Lernens: Es geht in erster Linie nicht darum, Muskeln und Gelenke zu bewegen, sondern um die auftretenden Empfindungen, die dabei gemachten Sinneserfahrungen. Sie sollen langfristig das Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung verändern. „Als ich das erste Mal selbst mit der Trager-Methode in Berührung kam, fühlte ich mich anschließend wie von sämtlichen Lasten befreit und konnte nur noch lachen. Es war ein unbeschreibliches Gefühl von innerer Klar-

heit, das ich erlebte“, berichtet Marita Melzer, Trager-Praktizierende in Freiburg. Denn Trager löst nicht nur Blockaden auf körperlicher Ebene. Das Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe im Körper wirkt sich ebenso ausgleichend auf den Geist aus und kann auch Gedanken „zum Fließen“ bringen. Oder wie Trager selbst sagte: „Wir berühren den Körper und bewegen den Geist“.

Mühelose Bewegungen – federleichtes Gefühl

Wer schon einmal bei einer Physiotherapie war, kennt das Gefühl, nach und nach die Muskeln lockernzulassen und das ganze Gewicht eines Armes oder des Kopfes in die Hände des Behandlers abzugeben. Oft merkt man erst dann, wenn Spannungen gelöst sind, wie verspannt man zuvor war. So beginnt auch eine Trager-Sitzung mit einem

Körperarbeit von innen heraus

Bio-Bee Gelée Royale

ANZEIGE



 **Top-Produkte zum kleinen Preis für Gesunde Medizin-Leser**

Das internationale Logo der Trager-Arbeit „tanzende Wolke“ ist eine Kalligrafie des Taijiquan-Meisters Chungliang Al Huang, mit der er nach einer Tragersitzung mit Milton Trager sein Gefühl beschrieb.



bewussten Erspüren, was gerade ist. Bei der „Tischarbeit“ liegt der Klient bequem bekleidet auf einer Massageliege. Mit leichten, wellenartigen Bewegungen werden Kopf, Gliedmaßen und Becken sanft gedehnt, gerollt und gewiegt. Die Wellenbewegungen erreichen selbst tiefe Schichten des Körpers, die zuvor oft nicht wahrgenommen wurden. Ganze Muskelketten lassen sich auf diese Weise lockern, vergleichbar eingerosteten Scharnieren, die geschmiert werden. Es gibt kein festes Programm oder einen Ablauf. Der Trager-Praktizierende spürt sich vielmehr in den Körper des Klienten ein und orientiert sich an dessen Bedürfnissen. Es wird nicht gegen Widerstände gearbeitet. So werden verspannte

Muskeln nicht mit Druck gelöst. „Bei einer Trager-Sitzung soll der Körper das bekommen, wonach er sich sehnt. Ein verspannter Muskel braucht nicht noch mehr Spannung und Härte, sondern Weichheit und Vertrauen“, erläutert Melzer. Auch „Problemzonen“ werden zunächst ausgespart. Getreu den Prinzipien der Salutogenese konzentriert sich der Trager-Praktizierende nicht auf Schmerzen, Symptome oder Einschränkungen, sondern zeigt stattdessen dem Klienten, was gut funktioniert. Das spielerische Bewegen von Muskeln und Gelenken unterhalb der Schmerzgrenze setzt positive, angenehme Gefühle im Körper frei. Der Klient hat etwas anderes, neues gefühlt: Bewegungen sind schmerzfrei möglich.

Prinzipien der Trager-Arbeit

Gewicht fühlen: Nach dem Gewicht fragen, mit ihm spielen bewirkt, dass die Muskeln entspannen. Der Klient lässt los und gibt das Gewicht in die Hände des Behandlers.

Qualität der Berührung: Die Hände des Praktikers sind wie Fühler, die Informationen über das Bewegen des Klienten aufnehmen und immer den Fragen nachgehen: „Was braucht es hier?“, „Was wäre weicher?“

Sich erinnern (Recall): Der Körper ist in der Lage, jederzeit eine erlebte Erfahrung ins Bewusstsein zurückzuholen und kann diesen positiven Zustand jederzeit wieder erlebbar machen, indem er Muskelspannung, Bewegung und sogar das Gefühl reproduziert.

Hook-up: Der Zustand der Präsenz, der vollen Aufmerksamkeit, ist ein wichtiger Bestandteil der Trager-Arbeit. Trager nannte diesen Zustand Hook-up (deutsch: „angeschlossen, angehängt sein“).

Wellenbewegung: Bewegungen setzen sich wie Wellen über den ganzen Körper fort: von der Oberflächenmuskulatur bis in die tiefen Skelettmuskeln. Deren Wahrnehmung bewirkt ein Gefühl der Einheit des Körpers.

Stimulierung der Reflexe: Trager ist nicht einfach nur Entspannung, sondern vielmehr Spannungsausgleich. Mittels „Reflex Response“ werden Muskeln dazu angeregt, ihre „Arbeit“ bei bestimmten Bewegungsabläufen wieder zu übernehmen.

▼ ANZEIGE

TELCOR® Arginin plus – Vitalität für Ihr Herz



zur diätetischen
Behandlung von

✓ **Bluthochdruck**
✓ **Arterienverkalkung**

Bluthochdruck und allgemeiner Arteriosklerose liegt oft ein Arginin-Mangel im Körper zugrunde. Folge ist eine verminderte Freisetzung des gefäßweitenden Botenstoffs NO. Arginin, wie es mit **TELCOR® Arginin plus** zusätzlich zugeführt wird, besitzt die Eigenschaft, bei Bedarf mehr NO zu bilden. Damit können Bluthochdruck und allgemeine Arterienverkalkung positiv beeinflusst werden.

sehr gut verträglich · rein pflanzlich

Die **Nr. 1** der
Arginin-Produkte
in der Apotheke*

Kostenlosen Blutdruck-Ratgeber anfordern:
QUIRIS® Healthcare · Am Kreuzkamp 5-7 · 33334 Gütersloh
*Insight Health, Marktanalyse 2/2013



www.quiris.de



„Jede gefühlte Erfahrung, die du jemals gemacht hast, ist in Deinem unbewussten Geist gespeichert und kann jederzeit wieder abgerufen werden.“

Milton Trager

Dieses neue Empfinden kann zu einem neuen Verhalten führen.

Im zweiten Teil der etwa 90-minütigen Behandlung geht es darum, mit Hilfe von Visualisierungen die in der Sitzung gewonnene Leichtigkeit und Beweglichkeit, das „Aha-Erlebnis“, zu vertiefen sowie in den Alltag zu integrieren. Dieser aktive Teil einer Trager-Sitzung heißt Mentastics, hergeleitet von „MENTAL“ und „gymnASTICS“. Kern dieser einfachen Bewegungsübungen ist die Wahrnehmung von Gewicht mit Hilfe von Fragen nach Leichtigkeit, Freiheit und Mühelosigkeit: Wie schwer oder leicht fühlt sich ein Arm an, wie geht die Bewegung noch leichter, noch ökonomischer? Was ist noch leichter? Ein wichtiger Grundsatz lautet, sich nicht zu bemühen. Denn Bemühung ist Anstrengung und Anstrengung schafft Anspannung. „Wir sprechen hierbei von gefühlter Bewegung. Man kann beispielsweise einen Arm aus eigener Kraft weit nach oben strecken. Oder man fühlt das Gewicht des Armes und stellt sich vor, wie der Arm an Fäden hochgezogen wird, wie er wie von allein höher steigt, dann losgelassen in die Schwerkraft fällt und fragt sich, wie diese Bewegung sich wohl noch leichter anfühlen könnte. Wie von selbst reagiert das Körpergedächtnis auf solche offenen Fragen mit Erinnerungen und es wird tat-

sächlich leichter“, beschreibt Marita Melzer den Effekt der Visualisierungen. „Wir achten darauf, sprachliche Bilder des Klienten zu verwenden, denen er folgen kann.“

Fließende Bewegungen und Gedanken

Trager ist für Menschen jeden Alters geeignet, die offen und bereit dafür sind, alte Bewegungs- und Gedankenmuster zu verändern oder sich einfach etwas Gutes tun möchten. Weil sie die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Beweglichkeit und die Koordination von Bewegungen verbessern kann, lässt sie sich präventiv einsetzen zur Vermeidung von Haltungsschäden, Gelenkerkrankungen und von Stürzen. Empfehlenswert ist eine Trager-Behandlung therapiebegleitend bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zum Beispiel nach Unfällen und Operationen und psychosomatischen Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen und Migräne. Allerdings ersetzt Trager-Arbeit nicht eine ärztliche Diagnose und Behandlung und ist auch keine Schmerztherapie. Doch sie berührt nicht nur körperliche „Blockaden“: Wer gelernt hat, sich selbst zu spüren, der erlebt auch im hektischen Alltag Entspannung im Geist und klare Gedanken. ■

Claudia Kring

Trager Körperarbeit in Kürze

Nutzen: Eine Forschungsarbeit belegt die harmonisierende, ausgleichende Wirkung einer Trager-Sitzung.

Kosten: Eine Sitzung kostet zwischen 70 und 120 Euro.

Kostenträger: Krankenkassen übernehmen nur im Einzelfall die Kosten.

Kursdauer: Sitzung ca. 90 Minuten. Anzahl und Häufigkeit werden individuell vereinbart.

Betreuung: meist Einzelsitzungen, (zur Einführung) auch Mentastics-Abende

Kurssuche: Kurse, Infoveranstaltungen und zertifizierte Praktiker über den Berufsverband unter www.trager.de

MILTON TRAGER – ARZT UND AKROBAT

Der Schöpfer der Trager-Methode Dr. Milton Trager (1908 – 1997) wurde mit einer Fehlbildung der Wirbelsäule geboren. Der amerikanische Arzt, der vor seiner Ausbildung als Akrobat, Boxer, Tänzer und Physiotherapeut gearbeitet hatte, war aufgrund seiner eigenen Erfahrungen von harmonischen Bewegungen fasziniert und stets auf der Suche, mehr Bewegungsspielraum zu entdecken. Sein Ziel war es, dass sich Menschen mit ihrer eigenen selbstverständlichen Lockerheit bewegen können. Zeit seines Lebens ging er der Frage nach: „Was könnte leichter und freier sein?“

TRAGER VERBAND DEUTSCHLAND e. V.

Trager ist ein markenrechtlich geschützter Begriff. Die Lizenzrechte in Deutschland liegen beim 1996 gegründeten Trager Verband Deutschland e. V., der rund 200 Mitglieder zählt. Ziel der Vereinigung von Trager-Praktikern, -Studenten und Förderern in Deutschland ist es, die Trager-Methode zu verbreiten, die Forschung auf diesem Gebiet zu fördern sowie die Qualitätsstandards der Praktizierenden zu wahren. So müssen zertifizierte Trager-Praktiker diese jährlich erneuern und durch den Verband bestätigen lassen. Weitere Informationen sowie Informationen zur Ausbildung unter www.trager.de

Fließende Bewegungen und Gedanken

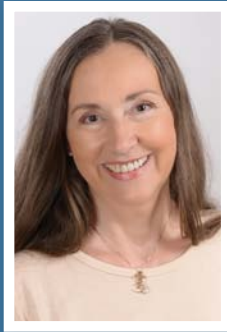
Interview
mit Marita Melzer

Gesunde Medizin: Wie sind Sie selbst zur Trager-Arbeit gekommen?

Marita Melzer: Ich habe bei einem Urlaub eine Frau, die an dem Ort Trager-Kurse gab, einmal gefragt, was genau das sei. Daraufhin erlebte ich eine Kostprobe. Sie nahm meine Hand und fragte nach deren Gewicht. Ich überließ es ihr. Dann nahm sie meinen Unterarm, wiegte ihn in ihren Händen und fragte wieder nach dem Gewicht. Ich ließ es in ihre Hände sinken. Danach fragte sie nach dem Gewicht des ganzen Armes. Sie spielte mit dessen Beweglichkeit und ich spürte eine kleine Wellenbewegung durch meinen ganzen Körper. Nachdem sie dieses Spiel auch mit meinem zweiten Arm gemacht hatte, fühlte ich mich wie eine Marionette, der alle Fäden durchgeschnitten wurden und konnte nur noch lachen. Anschließend hatte ich ein bisher nie da gewesenes Gefühl des Befreit-Seins, der Klarheit. Später nahm sie beispielsweise mein Bein und fragte immer wieder danach, was leichter, was länger sei. Ich hatte wirklich die Empfindung, mein Bein würde lang und länger und sie könne mit ihm durchs Fenster gehen. Diese verblüffenden Empfindungsmöglichkeiten haben mich so fasziniert, dass ich wusste: Das möchte ich lernen.

Gesunde Medizin: Welche Effekte erleben Sie bei Ihren Klienten?

Marita Melzer: Dass es ihnen gut tut, sie sich in ihrem Körper wieder mehr zu Hause und wohler fühlen. Oftmals empfinden sie eine tiefe Entspannung und innere Gelassenheit. Sie fühlen sich vitaler, alterslos. Manchen genügt bereits eine einzige Sitzung für eine dauerhafte Verbesserung des Körpergefühls.



Marita Melzer

begegnete dem Trager-Ansatz 1989 und arbeitet als zertifizierte Trager-Praktikerin in eigener Praxis. Sie ist von Trager International als Lehrbeauftragte für Einzel- und Gruppen-Supervisionen sowie für MENTASTICS-Kurse eingesetzt. Als Kursorganisatorin des Trager Verbandes Deutschlands organisiert sie Aus- und Weiterbildungen für Studenten und Praktiker.

Gesunde Medizin: Was kann jeder selbst im Alltag tun?

Marita Melzer: Genau dies ist das Ziel von Mentastics: Sie sind Wahrnehmungs- und Erinnerungshilfen für den Alltag. Manchmal reicht es schon, kurz innezuhalten und sich bei alltäglichen Bewegungen zu fragen: Was wäre leichter? Was wäre freier? Was wäre müheloser? Oder sich an etwas Angenehmes erinnern.

Gesunde Medizin: Was macht eine(n) gute(n) Trager-Praktiker/-in aus?

Marita Melzer: Eine Trager-Praktikerin orientiert sich immer am Klienten und dessen Bedürfnissen. Dazu bedarf es eines echten Interesses, Einfühlungsvermögens und Vertrauens. Er stellt offene Fragen und nimmt dadurch keine Antworten vorweg. Eine Hilfe bei der Suche bietet die Internetseite des Trager Verbandes Deutschland e. V. Dort finden Interessierte eine Liste zertifizierter Praktiker, die sich verpflichtet haben, laufend an Weiterbildungsprogrammen teilzunehmen.

Gesunde Medizin: Wir danken Ihnen für das Gespräch.

ANZEIGE

HOSE VOLL? SEDAKATT GEGEN PRÜFUNGSANGST



Wie oft sind nervöse Unruhezustände die Ursache für eine mangelnde Schlafbereitschaft. Die natürlichen Wirkstoffe in Sedakatt helfen mit ihren ausgleichenden Wirkungen bei nervöser Unruhe, ohne die geistige Beweglichkeit zu beeinflussen. **Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns im Internet. Tel.: (05921) 7802-11 oder www.kattwiga.de**

Kattwiga



Sedakatt Tabletten. Die **Anwendungsgebiete** leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen bei nervösen Unruhezuständen. Tabletten enthalten Lactose. Kattwiga Arzneimittel GmbH, Zur Grenze 30, 48529 Nordhorn, www.kattwiga.de **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**