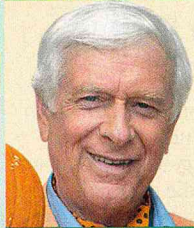


Das tut gut



Professor Hademar Bankhofer
Medizin-Publizist und Ernährungs-Experte
www.bankhofer-gesundheitstipps.de

Sie kommen abends nach Hause. Sie haben den ganzen Tag viel gearbeitet und sind hundemüde. Sie haben im Grunde genommen nur eines im Sinn: entspannen. Sie wollen sich vor den Fernseher setzen oder schlafen gehen. Doch da gibt es Freunde, die mit Ihnen ausgehen, den Abend genießen wollen. Was tun? Sie brauchen ein Zaubermittel, das Sie schnell wieder fit macht. Und das ist das Küchen- und Heilkräut Rosmarin. So holen Sie sich damit neue Kraft: 50 Gramm getrocknete Rosmarinnadeln aus dem Garten oder aus der Apotheke werden in einem Liter Wasser zum Kochen gebracht und müssen dann zugedeckt 25 Minuten ziehen. Danach durchsiehen. Der Sud wird ins Badewasser gegossen, das eine Temperatur von 38 Grad haben sollte. Nun steigen Sie in die Wanne und genießen das Rosmarin-Bad 20 Minuten. Dann kurz abduschen, abtrocknen und im kuscheligen Bademantel eine Stunde lang im Bett nachdampfen. Das macht fit, tut Körper und Seele gut.

FOTOS: TONI LINDROOS

Blockaden lösen, Geist entspannen

Geraten Körper und Seele aus dem Gleichgewicht, kann dies Krankheiten auslösen.

Shiatsu therapiert verschiedene Beschwerden in ihrer Ursache und verhilft gleichzeitig zu innerer Ruhe und Vitalität.

Von Romina Lenzlinger

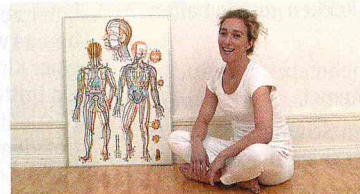
Shiatsu bedeutet Fingerdruck – ein Wort, das den Grundansatz dieser japanischen Komplementärtherapie sehr gut beschreibt. Durch sanfte Berührungen ertastet die Therapeutin die Energiebahnen ihrer Patienten und bringt diese mit Fingern, Handflächen und Knien in Fluss. Die sanfte Stimulation hilft Blockaden zu lösen und Körper und Geist zu entspannen. Die Methode unterstützt zudem die natürlichen Selbstheilungskräfte und stärkt das Immunsystem. Shiatsu fördert aber auch Heilprozesse und hilft bei der Behandlung von spezifischen Symptomen und Krankheiten.

Die Zürcher Shiatsu-Therapeutin Anna Goetsch zeigt Ihnen, wie Sie auch zu Hause Ihren Energiehaushalt ins Gleichgewicht bringen (www.shiatsugoetsch.ch).

1 Metall-Element: Lungen-Dickdarm-Meridian

Unterstützt: Atem, Nebenhöhlen, Hals, Bronchien, Lungen, Haut, Darmbewegung und Ausscheidung.

Übung: Die Füße schulterbreit auseinanderstellen, möglichst parallel. Hinter dem Rücken Handgelenk mit der anderen Hand umfassen. Tief einatmen und beim Ausatmen nach vorne beugen, wobei die Arme so weit wie möglich



Shiatsu-Therapeutin Anna Goetsch.



2 Erde-Element: Magen-Milz-Meridian

Unterstützt: Verdauungssystem, weibliches Fortpflanzungssystem, Muskeltonus.

Übung: Auf einem Bein stehen. Das andere nach hinten beugen und festhalten und die gesamte vordere Körperseite dehnen. Bein wechseln und Übung wiederholen. Jeweils für fünf tiefe, ruhige Atemzüge.

3 Feuer-Element: Herz-Dünndarm-Meridian

Unterstützt: Zentrales Nervensystem, Herz, Blut, Thymusdrüse, Zunge.

Übung: Auf dem Boden sitzen, die Fusssohlen aneinanderpressen, Knie zur Seite fallen lassen. Zehen umfassen, nach vorne beugen. Körper leicht in die Richtung der Füße ziehen, sodass die Leisten gedehnt werden. Den Rücken entspannen.



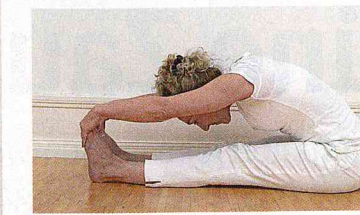
4 Wasser-Element: Blasen-Nieren-Meridian

Unterstützt: Das autonome Nervensystem, Drüsen, Wirbelsäule, Knochen, Balance zwischen Aktivität und Ruhe, Stressreaktion.

Übung: Auf dem Boden sitzen, die Beine strecken, Fussspitzen

über den Kopf gedehnt werden. Fünf tiefe Atemzüge in der Haltung bleiben. Die Übung wiederholen, dabei die Hände wechseln.

Shiatsu-Therapeutin Anna Goetsch aus Zürich erklärt Makko-Ho-Meridian-Dehnungsübungen. Übung 2 (Bild) unterstützt den Magen-Milz-Meridian.



mit den Händen fassen und sich aus der Hüfte heraus so weit wie möglich nach vorne beugen. Mit dem Rücken möglichst gerade bleiben. Einige tiefe Atemzüge lang in der Position bleiben.

5 Ergänzendes Feuer-Element: Herzkreislauf-Dreifacher-Erwärmer-Meridian

Unterstützt: Zirkulation des Blutes, Immunsystem, Lymphsystem, Wärmeregulation, Blutdruck, Blutgefässe, Schilddrüse, Herzbeutel

Übung: Im Schneidersitz mit überkreuzten Armen die Knie umfassen und Oberkörper nach vorne beugen. Die Knie mit den Armen leicht zu Boden drücken. Einige Atemzüge verweilen. Mit der letzten Ausatmung langsam aufsetzen und die

Übung mit anders überkreuzten Armen und Beinen wiederholen.

6 Holz-Element: Gallenblase-Leber-Meridian

Unterstützt: Bewegungssystem, Gelenke, Sehnen, Bänder, Muskeln, Augen, Ausdauer, Flexibilität, männliches Fortpflanzungssystem.

Übung: Die Beine weit auseinandergrätschen, sodass die Knie durchgestreckt sind. Den Rumpf über das linke Bein beugen, sodass sich die rechte Körperseite dehnt. Nach einigen Atemzügen beugt man sich über das rechte Bein. Ausatmen und wieder zur Mitte aufrichten. Oberkörper nach vorne zur Mitte beugen. Nach einigen Atemzügen wieder hochkommen.



WELLNESS-NEWS

Schutz durch Kafi

Einen guten Grund, sich täglich ein paar Tassen Kaffee zu gönnen, haben Wissenschaftler der Harvard-Universität in Boston, USA, bekanntgegeben: Wer täglich fünf Tässchen Kaffee trinkt, ist besser geschützt vor Tinnitus, dem lästigen Pfeifen in den Ohren! Da 65 000 Frauen an der Studie teilgenommen haben, dürfte sie glaubwürdig sein.

Zahn-Schönheit

Wer schläft, sündigt nicht nur nicht, er kann sogar die Spuren, die manche Sünden auf seinen Zähnen hinterlassen haben, verschwinden lassen! Das verspricht jedenfalls der Zahnreiner «Pearl Drops Beauty Serum Overnight». Für Eilige gibt es den «Instant White Gloss», der in Sekundenschnelle Weiss auf das Gebiss zaubert. Und ganz neu: Pearl Drops Instant White, eine Formulierung, die innerhalb einer Woche die Zähne um zwei Schattierungen aufhellen soll. In Apotheken, Drogerien und Zahnarztpraxen.



Kino zum Hören

Wer nichts oder fast nichts sehen kann, hat es im Kino schwer. Jetzt gibt es aber verschiedene Ansätze, Betroffenen auch zu einem schönen Kinoerlebnis zu verhelfen. In der Westschweiz ermöglicht das Projekt «Regards neufs», eine Audiodeskription eines Spielfilms über Funk zu empfangen. Der Empfänger wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Das Projekt wurde vom Schweizerischen Zentralverein für das Blindenwesen mit dem «Cane blanche»-Preis ausgezeichnet. Der Verein plant, sein Angebot auch auf die Deutschschweiz auszuweiten. Dort kann man sich bereits mit einer Handy-App namens «Greta» helfen, die Audiodeskriptionen aufs Smartphone liefert. Noch ist das Angebot allerdings beschränkt.