APOTHEKEN Umschau
1. Oktober 2015 A
BEZAHLT VON IHRER APOTHEKE

Sanfte Bewegung

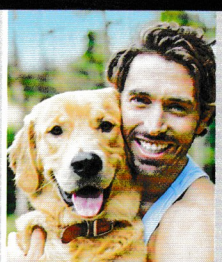
Fit mit Yoga, Qigong, Tai-Chi

Für den Notfall

Was Sie im Vorfeld regeln können

Hausstaub

Strategien gegen die Allergie



Tierarzneien

So bleiben Hund und Katze gesund

Die Lust, sich

Bewegung Tai-Chi, Qigong und Yoga kann jeder ausprobieren – egal, wie sportlich er ist. Die ganzheitlichen Methoden machen fitter und gelassener

von Christine Wolfrum

Langsam hebt Andreas Heimann seinen rechten Fuß. Holt weit aus, setzt ihn wieder ab. Geschmeidig und fast wie in Zeitlupe bewegt sich der 51-jährige Pfarrer konzentriert. Auf und ab, vorwärts und zurück. Auf dem Dach der Tai-Chi-Schule am Leinekanal in Göttingen übt er den Kranich und die Peitsche – Bewegungsformen aus der chinesischen Kampfkunst. „Lass dich im Rücken sinken, und verwurzle dich mit dem linken Fuß tief im Boden. Ausatmen", leitet ihn die Tai-Chi-Lehrerin Angela Menzel an. Heimanns Bewegungen werden weicher und fließender. Als er vor drei Jahren das Schattenboxen für sich entdeckte, steckte er in einer seelischen Krise. Es gibt viele Gründe, sich mehr zu bewegen. Und mindestens ebenso viele, die einen davon abhalten. ▶

Foto: W&B/Bert Heinzlmeier

Tai-Chi

Was ist das?
Eine Kampfkunst (Schattenboxen), die zum chinesischen Kulturschatz gehört. Man übt Aktions- und Reaktions-Bilder mit wellenförmigen, langsamen Bewegungen, um einen imaginären Gegner abzuwehren.

Wie wirkt das Training?
Durch die ungewohnte Langsamkeit bezieht Tai-Chi kleinste Muskeln mit ein. Das macht beweglicher, kann Rückenschmerzen mildern, kräftigt den Körper und fördert die Balance. Tai-Chi kann beruhigen, entspannen und die Konzentration vertiefen.

Für wen geeignet?
Für alle, die Spaß daran haben. Tai-Chi lässt sich auch im Sitzen üben.

Wie finde ich einen Lehrer?
Beim Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan, Tel. 05 51/38 90 71 91; www.ddqt.de

zu verbiegen

„Tai-Chi stellt mich immer wieder vom Kopf zurück auf die Füße." Andreas Heimann, 51, Pfarrer in Witzenhausen

„Dauerstress brachte mich an meine körperlichen und seelischen Grenzen. Die Folge: diffuse Rückenschmerzen, Unruhe, Schlafstörungen. 2012 kam ich an einen Punkt, an dem nichts mehr ging. Während einer Therapie lernte ich Tai-Chi kennen. Es wäre gelogen, wenn ich sagte: Dann wurde gleich alles gut. Aber diese langsamen, fließenden und schönen Bewegungen berührten mich von Anfang an. Sofort merkte ich: Das macht mir Spaß – auch wenn Tai-Chi ganz anders ist als alles, was ich sportlich je getrieben habe.
Als Pfarrer kümmere ich mich viel um Menschen. Die Tai-Chi-Bewegungen verwurzeln mich jedes Mal fest mit der Erde unter meinen Füßen. Gleichzeitig wachse ich nach oben, Richtung Himmel – so wie die Kastanie vor meinem Arbeitszimmer. Seit einiger Zeit fühle ich mich beweglicher, sicherer und entspannter. Das liegt an der Verbindung von Körper, Gefühl und Konzentration. Für mich auch deshalb eine aufregende Erfahrung, weil ich nicht aufhöre, Neues zu entdecken und zu lernen."

Was Tai-Chi, Qigong und Yoga so besonders macht: Jeder kann sofort und ohne Vorkenntnisse einsteigen. Es sei denn, gravierende gesundheitliche Probleme sprechen dagegen.

„Wer sich als unsportlich empfindet, weil er nicht leistungsorientiert Sport treiben will, ist bei diesen ganzheitlichen Übungsformen gut aufgehoben", erklärt Dr. Anna Paul, die an den Kliniken Essen-Mitte die Mind-Body-Medizin leitet. Angela Menzel bestätigt: „Viele Menschen kommen zum Tai-Chi, weil sie etwas suchen, das jenseits von Wettkampf und dem Immer-gut-sein-Müssen funktioniert."

Den Sportunterricht vergessen

Rund drei Viertel der Bundesbürger bewegen sich nicht einmal zweieinhalb Stunden pro Woche – die körperliche Mindestaktivität, wie sie die Weltgesundheitsorganisation fordert. Manche Menschen hält die Erinnerung an demütigenden Schulsportunterricht davon ab. „Schneller, weiter, höher – besser als die anderen. Das verlangten meine Lehrer. Mir fiel das zwar leicht", sagt Erzieherin Conny Bach aus München, die jedes Jahr Ehrenurkunden und gute Sportnoten einsammelte. „Trotzdem fand ich den Leistungsdruck sehr belastend." Mit der Schule hakte sie auch den Sport ab (Porträt Seite 16).

Irgendwann fangen sie aber an, die kleinen und größeren Beschwerden: Verspannungen im Nacken, Rückenschmerzen, Bluthochdruck oder auch Erschöpfung und Stress. Jeder muss dann überlegen: Was kann ich dagegen unternehmen? „Eigeninitiative zu entwickeln ist der erste Schritt zur Heilung", sagt Ärztin Paul. Doch viele wagen ihn nicht, diesen ersten Schritt. Finden keinen Zugang zu Sport, entdecken nicht die Freude an Bewegung.

Tai-Chi, Qigong oder Yoga machen den Einstieg leichter. Weil Leistung keine Rolle spielt. Wichtig ist vielmehr, sich zu spüren, achtsam zu sein. Die Kunst liegt darin, sich selbst und zugleich die Umwelt wahrzunehmen. Meist gelingt das nur für kurze Momente. „Das ist der Augenblick, in dem wir uns im Jetzt erleben. Ein schönes Empfinden – und so flüchtig wie der Flügelschlag eines Schmetterlings", sagt Expertin Paul. Der Atem begleitet dabei als innere Bewegung die äußere. Auf diese Weise kräftigen alle drei Übungsformen nicht nur die Muskeln, sondern vor allem auch die Psyche. Sie regen die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele gleichzeitig an.

Die richtigen Kurse aussuchen

Die Methoden haben viel gemeinsam, auch wenn sie auf unterschiedlichen Philosophien gründen. Yoga mit etwa drei Millionen Anhängern in Deutschland ist sicher die bekannteste. Gewöhnlich beinhaltet das Üben eine Kombination aus Haltungen, Atem, Meditation und Entspannung. Manchmal wird auch gesungen oder in heißen Räumen bei rund 38 Grad trainiert. ▶

Qigong

Was ist das?
Eine Säule der traditionellen chinesischen Medizin. Dabei lernt man, das Qi – etwas ungenau mit Lebensenergie übersetzt – bewusst wahrzunehmen.

Wie wirkt das Training?
Mit geschmeidigen Bewegungen führt man das Qi in der Vorstellung dorthin, wo es benötigt wird. Das soll Muskelverspannungen lösen. Der Übende kommt zur Ruhe, wird beweglicher und gelassener. Qigong kann die Schlafqualität heben.

Für wen geeignet?
Wird vorbeugend und therapeutisch bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt.

Wie finde ich einen Lehrer?
Bei der Deutschen Qigong-Gesellschaft, Tel. 0 73 47 / 34 39, www.qigong-gesellschaft.de

„Qigong ist meine Auszeit, die ich mir mitten in der Woche schenke." Frauke Baumgärtel, 48, Diplom-Ingenieurin in Ulm

„Als berufstätige Mutter von zwei Töchtern habe ich ein turbulentes Leben. Qigong ist mein Ruhepol. Ich liebe das Gleichförmige, das ästhetisch Fließende, das Meditative – früher beim Wanderrudern, jetzt beim Qigong. Am Anfang der Kursstunde merke ich manchmal, wie meine Gedanken noch zu Aufgaben abschweifen, die alle gleichzeitig erledigt werden wollen. Doch dann beginne ich zu üben – mit gegenläufigen Bewegungen wie hier dem ‚schwimmenden Drachen'. Da muss ich mich konzentrieren, denke nicht mehr an irgendetwas aus meinem Alltag.

Dieses Loslassen bedeutet mir sehr viel. Es ist eine Art Perspektivenwechsel. Seit mehr als sechs Jahren gehe ich mittwochs zu Qigong im ‚Haus am Fluss'. Inzwischen hat sich auch mein Immunsystem gebessert. Früher bekam ich ständig Schnupfen und hatte entzündete Nasennebenhöhlen. Das ist jetzt vorbei."

Foto: W&B/Bert Heinzlmeier

„Beim Yoga spüre ich bewusst meinen Körper und bleibe ganz bei mir." Conny Bach, 39, Erzieherin in München

„Meine Freundin Katta fragt jede Woche: ‚Heute Yoga?' Ich weiß, dass Yoga ist. Aber wenn sie keine SMS schicken würde, ginge ich alleine nicht hin. Noch nicht. Obwohl ich zu den Besten gehörte, machte mir Sport in der Schule keinen Spaß. Aber es heißt ja: Bewegung hält fit. Und Yoga war das Einzige, von dem ich dachte, es könnte mir gefallen.

Vor der ersten Stunde vor einem Jahr war ich aufgeregt, hatte Angst, nicht mithalten zu können. Dachte, sicher gucken alle auf mich. Erstaunt stellte ich fest: Jeder konzentriert sich auf seine Haltung, nimmt sich und seine Grenzen wahr und spürt ihnen nach. Der Atem hilft dabei. Keiner schaut auf den anderen. Leistungsdruck? Gibt es nicht. Bin ich gehetzt, mache ich Atemübungen. Schon nach wenigen Zügen hole ich ruhiger und tiefer Luft."

Foto: W&B/Bert Heinzlmeier

Und welcher Kurs und welche Methode passt zu wem? Professor Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel-Krankenhaus Berlin, rät seinen Patienten, entsprechend den eigenen Neigungen zu wählen: „Yoga zielt mehr auf das Dehnen und Ausrichten in einer Position. Tai-Chi dagegen hat etwas Tänzerisches, Spielerisches."

Die chinesische Kampfkunst bezieht die Vorstellung eines imaginären Gegners mit ein – und die Reaktion auf ihn. „Da kommt beispielsweise ein Stoß oder ein Schlag auf mich zu. Den nehme ich an, lenke ihn um, leite ihn an mir vorbei", erläutert Trainerin Menzel. Das Repertoire bewegt sich zwischen effektiven Kampftechniken und Meditation. „Bis ich zu Hause zwei, drei Bewegungsbilder alleine üben konnte, dauerte es", erinnert sich Pfarrer Heimann. Inzwischen lässt er jeden Tag mit dem Training ausklingen.

Tai-Chi und Qigong, ein Bereich der traditionellen chinesischen Medizin, sind eng verwandt. „Qigong ist Meditation in Bewegung", erklärt Dr. Dieter Hölle, Allgemeinmediziner und Qigong-Lehrer in Ulm. „Es ist die Arbeit am Qi, unserer Lebenskraft, die wir durch die Übungen zum Wachsen und Fließen bringen wollen." Qigong-Bewegungen haben einen vorbeugenden Effekt, es gibt jedoch auch spezielle medizinisch-therapeutische Varianten für Menschen, die bereits gesundheitliche Probleme haben. Wer zum Beispiel nicht lange stehen kann, trainiert einfach im Sitzen oder Liegen.

Auch wenn keine der Methoden direkt darauf abzielt, weisen Studien nach, dass sie Beschwerden mildern und sogar heilen können. Yoga gilt mittlerweile als eines der bestuntersuchten Verfahren der Komplementärmedizin.

An die eigene Gesundheit denken

„Gute Wirkungsnachweise gibt es bei chronischen Schmerzsyndromen wie Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen. Und überall da, wo Stress und Anspannung eine Rolle spielen, etwa bei Angst und Depressionen oder als Unterstützung bei Krebserkrankungen", erklärt Michalsen. Tai-Chi und Qigong sollen bei Schlafproblemen helfen. Doch auch wenn die Qualität und damit die Aussagekraft der Untersuchungen besser ist als früher: Es bedarf weiterer Studien.

Um herauszufinden, ob die gewählte Richtung und der Lehrer wirklich zu einem passen, hilft nur eins: in einer Probestunde testen. Bei Yoga gibt es zahlreiche Stile. „Und Lehrer, die leistungsorientiert arbeiten, obwohl das nicht zur Methode gehört", so Expertin Paul. Trainerin Menzel erläutert für Tai-Chi, was für alle drei Verfahren im Idealfall gilt: „Sie trainieren das Mühelose, also die Fähigkeit, größeren Widerständen geschmeidig und mit Leichtigkeit zu begegnen – beim Üben und im Alltag."

Yoga

Was ist das?
Eine der philosophischen Schulen in Indien. Dem Gelehrten Patanjali nach ist es ein Weg nach bestimmten Regeln, ähnlich den christlichen Geboten.

Wie wirkt das Training?
Die Haltungen zeigen die eigenen Grenzen auf. Man konzentriert sich auf das Jetzt. Das macht beweglicher, auch im Kopf. Yoga kann Rückenschmerzen, depressive Symptome und Stressgefühle verringern. Ärzte empfehlen es manchmal als begleitende Therapie bei Krebs.

Für wen nicht geeignet?
Umkehrhaltungen sind bei grünem Star verboten. Rückbeugen gelten bei Rückenschmerzen eher als schädlich.

Wo finde ich einen Lehrer?
Beim Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland, Tel.: 05 51/79 77 44-0, www.yoga.de

Im Fluss des Atems

Ganzheitlicher Ansatz Was Yoga, Tai-Chi und Qigong so einzigartig macht

Wie stehen Sie im Moment? Was denken Sie gerade? Und wie geht Ihr Atem? Gehetzt oder gleichmäßig? Stellt der Kursleiter am Anfang der Yoga-, Tai-Chi- oder Qigong-Stunde diese Fragen, merken viele Teilnehmer: Wie mein Körper sich heute genau anfühlt, war mir vor ein paar Momenten gar nicht bewusst. Spüren und Bewegen hilft, das Jetzt zu erfahren. Macht es leichter, den Strom der Gedanken aufzuhalten. „Lässt das Kopfkino nach, erholt sich der Körper", sagt Mind-Body-Expertin Dr. Anna Paul.

Sport wirkt anders. Beim Radfahren etwa kann man über alles nachdenken, was einem gerade einfällt. Die Gedanken werden also nicht gestoppt, sondern losgelassen. Und Menschen sagen oft: Nach dem Sport geht es mir gut. Während des Trainings aber muss ich mich quälen. „Im Yoga geht es dagegen um das Gefühl, das der Übende in den Haltungen hat", erläutert Paul. „Nicht nur um das Empfinden danach."

Leistungsdruck gibt es nicht

Sportliches Training hat zudem ein bestimmtes Ziel: Jemand stemmt Gewichte, um Muskeln aufzubauen. Oder macht Gymnastik, um Rückenschmerzen loszuwerden. Bei ganzheitlichen Methoden geht es um den Menschen insgesamt. Und es gibt keinerlei Wettkampf, kein Höher, Schneller, Weiter. Die Lehrer holen jeden dort ab, wo er gerade steht. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

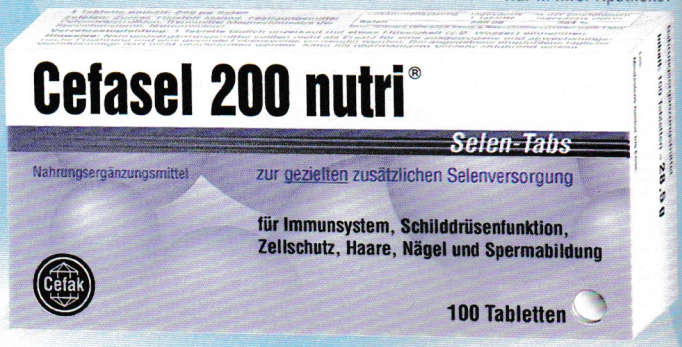
Wie lässt sich die Gedankenflut stoppen?

„Wir nehmen die Gedanken wahr, bewerten sie nicht und lassen sie los", sagt der Qigong-Lehrer Dr. Dieter Hölle aus Ulm. Dabei nutzt man beispielsweise die Vorstellung, diese Gedanken wie Wolken weiterziehen zu lassen. Erst dann wird der Kopf frei genug, um sich auf das zu konzentrieren, was der Körper gerade macht und wie er sich in diesem Moment anfühlt. Bei Yoga, Tai-Chi und Qigong begleitet der Geist aufmerksam jede Bewegung. Die Gedanken sollten nicht – wie sie es etwa beim Joggen dürfen – abdriften, auf Reisen gehen. Es geht nicht darum, sich von den (anstrengenden) Übungen abzulenken, sondern diese bewusst geistig zu begleiten.

... an Selen denken ...

✔ Immunsystem
✔ Zellschutz
✔ Schilddrüse
✔ Haare, Nägel
✔ Fortpflanzung

Nur in Ihrer Apotheke!



Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse und ist wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zur normalen Spermabildung.
Cefak KG, D-87437 Kempten

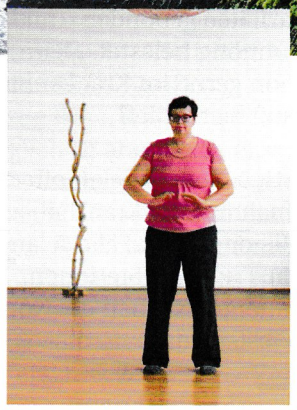
... täglich ... weil Selen wichtig ist!

www.cefak.com

www.selen-info.de

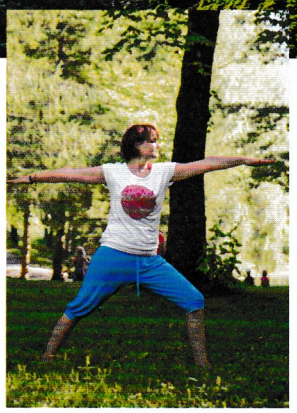
„Dahingleiten wie auf einem Fluss. So fühlt es sich manchmal an“

Andreas Heimann trainiert jeden Tag Tai-Chi-Bewegungen



„Ich achte auf meine Atmung, meinen eigenen Rhythmus“

Frauke Baumgärtel übt Qigong im „Haus am Fluss“ in Ulm



„Nach kurzer Zeit spüre ich, wie sich alles in mir weitet“

Conny Bach macht Yoga am Hinterbrühler See in München

Fotos: Mauritius Images/Westend61; W&B/Bert Heinzlmeier (3)

Damit Muskel!krämpfe* mich nicht aufhalten:

Meine Muskeln haben noch viel vor.

*verursacht durch Magnesiummangel

www.biolectra.de

Biolectra® Magnesium 243 mg forte Brausetabletten Orangengeschmack. Wirkstoff: Magnesiumoxid. **Anwendungsgebiete:** Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskeltätigkeit (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. Enthält Natrium- und Kaliumverbindungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand: 03/2013