



Schon Laotse sagte: „Auch ein Weg von tausend Meilen beginnt mit einem ersten Schritt.“

Lebendiges Interesse, Freude und Gruppengeist

Qi Gong für Senioren erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Geistige Fitness erhalten.

PRÄVENTION. Seit September letzten Jahres leitet Ursula Breuß eine Gruppe von Senioren, um sie in die spannende und gleichzeitig entspannende Welt des Qi Gong einzuführen. Die Schwerpunkte liegen in der Erhaltung der körperlichen und geistigen Fitness, in der Sturzprävention und Regeneration. Nach gut einem Jahr kann die Therapeutin eine positive Bilanz ziehen. „Es herrschen ein lebendiges Interesse, Freude und Gruppengeist“, so Breuß.

Lust auf Neues

Schon George Burns wusste: „Du kannst nicht vermeiden, älter zu werden, aber du kannst verhindern, alt zu sein.“ Doch älter oder gar alt zu werden bedeutet heutzutage oft nichts Gutes. In der Regel werden damit steigende Belastungen, Vergesslichkeit, Einsamkeit, Krankheit und irgendwann schließlich der Tod verbunden. Selten fallen die gelebten, auch wertvollen Erfahrungen ein, noch seltener die Lust auf Neues.

Aber die Qi Gong-Gruppe mit Seniorinnen zwischen 60 und 80 Jahren strafen solche Gedanken Lügen. „Frei nach der Devise, dass es besser ist, Gesundheit zu erhalten als Krankheit zu heilen, ist der Respekt vor dem Unbekannten rasch gewichen und hat Platz gemacht für Neugier, Mut und Motivation“, erzählt Ursula Breuß. Und weiter: „Somit haben sich ‚meine‘ Frauen schon eines der Grundprinzipien der traditionellen Chinesischen Medizin verinnerlicht, nämlich das Prinzip von Yin und Yang, der Polaritäten, die sich ergänzen.“

Ziel soll sein, egal in welchem Altersabschnitt, in Körper und Psyche ein Gleichgewicht herzustellen und es zu halten. Denn auch im Alter ist nichts unmöglich und für alles gibt es eine Lösung. Dies bezieht sich sowohl auf den körperlichen wie den psychischen Zustand. Breuß: „Es hat sich gezeigt, dass sämtliche Teilnehmerinnen in den verschiedensten Bereichen Erfolge erzielen konnten, sei es eine Verbesserung des Gleichgewichtssinns (eine wichtige Voraussetzung zur Vermeidung von Stürzen), die Linderung von Rücken- oder Gelenkschmerzen oder einfach ein allgemein gesteigertes Wohlbefinden.“

Spezielle Übungen

Da die speziell ausgesuchten Übungen schonend aufgebaut sind, kann jeder am Senioren-Qi Gong teilnehmen. Das Üben ist nämlich auch im Sitzen oder Liegen möglich. Lediglich ein Quäntchen Mut und Neugier sind erforderlich, um den Schritt in eine bewegte Zukunft zu gehen.

! Ein weiterer Kurs beginnt im September. Infos unter Tel. 0650 4761010

Wir haben bei den Experten nachgefragt

Die Niere im Blickfeld: Wie viel soll man trinken?

DIESE FRAGE bräuchten wir uns eigentlich gar nicht stellen, da unser Körper tagtäglich automatisch die richtige Antwort liefert. Unser Gehirn misst kontinuierlich den Wassergehalt des Blutes. Bei Wassermangel wird ein Hormon aus der Hirnanhangdrüse freigesetzt, das in der Niere eine Verringerung der Wasserausscheidung bewirkt. Gleichzeitig verspüren wir Durst. „Durst ist also ein Frühwarnsystem gegen Wassermangel. Wer sich beim Trinken auf sein Durstgefühl verlässt, ist auf alle Fälle gut beraten und vor Flüssigkeitsmangel geschützt“, erklärt Prim. Dr. Karl Lhotta vom LKH Feldkirch.

Die optimale Trinkmenge

Die Niere selbst ist in der Lage, die täglich anfallenden Giftstoffe in einem halben Liter, aber auch in zehn Litern Harn auszuscheiden. Sie kann daher in diesen Grenzen den Flüssigkeitshaushalt regeln. Weniger als einen halben Liter sollte man also auf keinen Fall trinken, da sonst die Giftstoffe nicht mehr vollständig ausgeschieden werden können. Bei einer Harn- und damit Trinkmenge von einem bis zwei Litern muss die Niere den Harn weder verdünnen noch konzentrieren. Wenn man so will,

„Unser Körper liefert die richtige Antwort.“

PRIM. DOZ. DR. KARL LHOTTA, LKH FELDKIRCH

wäre das die optimale Trinkmenge. Es gibt keinerlei Hinweise, eine geringere Harnmenge mit irgendwelchen gesundheitlichen Nachteilen verbunden wäre. Die gängige Meinung, dass Nierenleiden durch reichendes Trinken beugen könne, oder bei Nierenerkrankung besonders viel getrunken werden müsse, gilt heute als überholt. Ausnahmen ist lediglich die Nierensteinerkrankung.

Auch das „was“ zählt

Bei Flüssigkeitsverlusten, zum Beispiel durch Schwitzen, müssen natürlich mehr trinken. Auch hier gibt es keine exakten Vorgaben. In der Regel ist eine Trinkmenge von einem halben bis zum Beispiel beim Gehen oder Radfahren, ist ausreichend. Auch ist unser Durstgefühl ein verlässlicher Wegweiser. Vorsicht: Sehr hohe Trinkmengen können gerade bei sportlicher Betätigung zu einer Wasservergiftung führen. Beim Trinken sollten Sie sich weniger Gedanken machen, als über das, was den Kopf zerbricht. Trinken Sie vorzugsweise Leitungswasser, Mineralwasser oder Tee. Zu süßhaltige Getränke sind bei regelmäßiger Durstlöcherie problematisch. Sie können dick, erhöhen den Blutzucker und Blutdruck, begünstigen Herz-Kreislauferkrankungen. Wenn gegen Bier als natürlichen Durstlöchermittel nichts einzuwenden ist, sollten alkoholhaltige Getränke nicht zum Hauptbestandteil der Flüssigkeitslieferanten werden.



Hören Sie auf Ihren Körper.



Qi Gong: Sanft und doch aktiv.