

November 2010



# Sulz-Vital

Ihr Gesundheitsmagazin im Vorderland

- Starkes Herz mit Q10
- Heilpflanze Taigawurzel
- Wohlfühlen und Tee trinken

## Lächeln, das von innen wärmt

Mit Mentaltraining fit für die kalte Jahreszeit







## 6 Lächeln, das von innen wärmt

## 10 Starkes Herz mit Q10



## 17 Die Taigawurzel



## 14 Gesunde Ernährung



### Aktuelles

Seite 4

Bauernregel im November ++ Der hundertjährige Kalender ++ Baum des Monats: Die Europäische Lärche ++ 14.11. Welttag des Diabetes ++ Graphen: Material der Zukunft

### Titelthema

Seite 6

#### Lächeln, das von innen wärmt

Mit Mentaltraining fit für die kalte Jahreszeit

### Leben mit Diabetes

deutsche Ausgabe Seite 8

#### Psychologische Effekte bei Diabetes

Wertvolle Ratschläge für Betroffene

### Orthomolekulare Medizin

österreichische Ausgabe Seite 8

#### Zink für das Immunsystem

Beteiligung an über 300 Stoffwechselfvorgängen

### Wissen

deutsche Ausgabe Seite 9

#### Grippefrei durch die kalte Jahreszeit

Der beste Schutz besteht in einem intakten Immunsystem

### Wissen

österreichische Ausgabe Seite 9

#### Hauptsaison für Fieberblasen

Wie lässt sich das Schlimmste verhindern?

### Mitochondriale Medizin

Seite 10

#### Q10 und die Herzratenvariabilität

Ein gesundes Herz ist unser wichtigstes Gut

### Zeit zum Nachdenken

Seite 12

#### Ein weises Herz gewinnen

Liebe, solange du lieben kannst

### Buch aktuell

deutsche Ausgabe Seite 13

#### Sylvan Müller: Japan – Kochreisefotobuch

Das etwas andere Kochbuch

### Gesundheit aktuell

österreichische Ausgabe Seite 13

#### Pflanzlicher Turbo für das Immunsystem

Der Purpursonnenhut – die Heilpflanze der Indianer

### Gesunde Ernährung

Seite 14

#### Wohlfühlen und Tee trinken

Arzneitees aus der Apotheke garantieren Reinheit und Wirkstoffe

### Preisrätsel

Seite 16

#### Das Leserätsel

Gewinnen Sie eines von 5 Exemplaren des im AT-Verlag gerade neu erschienenen Buches „Grüner Tee“ von Peter Oppliger!

### Heilpflanze des Monats

Seite 17

#### Die Taigawurzel

Der Sibirische Ginseng wird seit 60 Jahren erfolgreich angewendet





# Lächeln, das vo

## Mit Mentaltraining fit für die

Die Herbst- und Winterzeit ist für viele von uns eine echte Prüfung – in physischer wie in psychischer Hinsicht. Ist das Wetter nasskalt, zieht man sich lieber unter die warme Decke zurück als sich vor die Tür zu bewegen, denn um halb fünf wird die Sonne ohnehin abgedreht. Doch gibt es einige einfache und hochwirksame Strategien, die inneren Türen zu öffnen, Energien zu mobilisieren und sein eigenes Kraftwerk speziell auch in der dunklen Jahreszeit anzuwerfen.

Im chinesischen Denken geht der Wandel der Jahreszeiten auf die beiden polaren, aber stets miteinander verbundenen Prinzipien Yin und Yang zurück, wobei der Winter Yin zuzuordnen ist, dem schattigen und kühlen Gegenspieler zum hellen und warmen Yang. Sein „Element“ ist das Wasser, das Ruhe, Sammlung und Reaktivierung bedeutet. Die Lehre von den fünf Elementen (auch fünf Wandlungen oder Bewegungen, chinesisch: „Wu Xing“) und des Yin-Yang sind heute in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) vereint und spielen dort eine zentrale Rolle.

### Qigong – Fitness ohne Fitnessfabrik

Eine weitere Grundidee der TCM ist jene des „Qi“, das als „Kraft“ oder „Energie“ in vielerlei Gestalt sowohl unseren Körper als auch den gesamten Kosmos durchdringt. Sie gilt es mit Jahrtausende alten Techniken wie Qigong oder Tai Chi zu stärken. Ausgehend von der für die TCM charakteristischen ganzheitlichen Sicht des Menschen trainiert Qigong (wörtlich: „Energiearbeit“) nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Mittels Übungen der Atmung, Bewegung, Körperhaltung und Koordination sowie

der Konzentration und Meditation wird die Lebensenergie Qi gesammelt und gezielt in Bereiche und Organe gelenkt, die Mangelzustände aufweisen. Chronische Schmerzen wie Migräne oder funktionelle Störungen etwa im Bereich der Verdauung können gelindert, Nerven- und Herz-Kreislauf-System gestärkt und Selbstheilungskräfte angeregt werden. Der Ursprung dieser Technik reicht bis in die Han-Dynastie zurück, heute wird sie erfolgreich in der Gesundheitsvorsorge, speziell in der Stressbewältigung oder Burn-out-Prävention sowie bei psychosomatischen Erkrankungen eingesetzt. Qigong führt zu einer Steigerung des Körperbewusstseins und einem bereits nach kurzer Zeit spürbaren, nachhaltigen physischen und psychischen Wohlbefinden.

### Tai Chi – „Schattenboxen“ für die Gesundheit

Menschen, die Tai Chi praktizieren, „erlangen die Geschmeidigkeit eines Kindes, die Kraft eines Holzfüßlers und die Klugheit eines

#### Ursula Breuß

Diplomierte Mental- und Entspannungstrainerin in Röthis, Vorarlberg



Qigong und Tai Chi Kurse – Klangschalenmassagen – Individuelle Beratungen  
[www.mental-entspannung.at](http://www.mental-entspannung.at)



# n innen wärmt

## kalte Jahreszeit

Weisen". Auf dieses alte Versprechen vertrauen auch heute noch tausende Chinesen und starten volkssportlich damit ihren Tag. Die Wurzeln dieser Bewegungstechnik (eigentlich „Tai Chi Chuan“ oder „Taijiquan“) liegen ähnlich wie die des Qigong im alten Kaiserreich. Die Bezeichnung „Schattenboxen“ verrät die Nähe zur Kampfkunst, wobei die Ausdrücke „Körperkunst“ oder sogar „Lebenskunst“ hier ebenso zutreffend sind. Tai Chi baut auf der Yin-Yang-Philosophie sowie der Elementlehre auf und soll das Qi zum Fließen bringen. Durch die langsamen, konzentrierten Bewegungsformen, welchen unter anderem Motive aus der Tierwelt, aber auch der Welt der Kampfkunst zugrunde liegen, wird die Muskulatur in hohem Maße entspannt, so dass sich Verspannungen lösen und die Energieströme des Körpers angeregt werden. Wesentlich ist die Weichheit und Geschmeidigkeit der Ausführung, die neben der körperlichen auch eine tiefe mentale Ruhe und Balance mit sich bringt. Tai Chi ist ein echtes Ganzkörpertraining und hilft, regelmäßig praktiziert, bei einer Vielzahl an gesundheitlichen Problemen, etwa im Rücken-, Gelenks- und Muskelbereich, wie

auch bei psychisch und stressbedingten Beschwerden, zum Beispiel Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder Burn-out.



### Das „innere Lächeln“

Sowohl Qigong als auch Tai-Chi nutzen und trainieren den bewussten Einsatz der körperlichen und mentalen Bewegung und zielen darauf ab, Körper und Geist gemäß dem Zusammenspiel von Yin und Yang in Harmonie zu bringen. Die positive Grundstimmung, die dabei entsteht, ist vergleichbar mit einem „inneren Lächeln“, eine Metapher, die in der TCM häufig zu finden ist. Beide Techniken eignen sich für Menschen jeden Alters und sind inzwischen – als präventive und als

Begleitmaßnahmen bei schweren Erkrankungen – auch in der westlichen Medizin angekommen und anerkannt.

### Schall ohne Rauch

Eine etwas andere Möglichkeit der Bewegung und insbesondere für Kinder und Jugendliche interessante Alternative bieten Klangschalenmassagen. Die heilende Wirkung von Klängen war bereits in der über 5000 Jahre alten vedischen Medizin bekannt. Mit der Flucht der tibetanischen Mönche

vor dem chinesischen Regime kamen Klangschalen schließlich Ende der 1950er Jahre in den Westen. Bei der Klangmassage werden Metallschalen in verschiedenen Tonlagen angestoßen und auf den bekleideten Körper gelegt. Anders als beim Hören, bei dem Schallwellen in Nervenimpulse umgewandelt und an das Gehirn weitergeleitet werden, breiten sich hier die feinen Vibrationen konzentrisch aus und bewegen buchstäblich jede Körperzelle. Die einzelnen Schalen können auf bestimmte

Organe fokussieren und erzielen einen unmittelbar spürbaren Erfolg. Es entsteht eine tiefe körperliche, aber auch mentale Ruhe, in der Blockaden und Verspannungen gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Auch bei unregelmäßiger Anwendung verbessern Klangmassagen das physische und psychische Gleichgewicht. Gerade in der lauten, hektischen Vorweihnachtszeit sind sie vielleicht eine besonders reizvolle Art der Beschallung – im Gegensatz zu jener in den Geschäften und Einkaufsstraßen – sowie garantiert entspannungsfördernd und gesund. ■