

Bringt Hsin Tao
nach Europa:
Ratzel Bander.

Selbstaufbau auf chinesisches

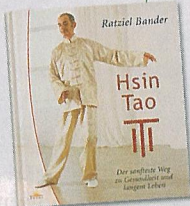
Ganz ohne Anstrengung etwas für sein Wohlbefinden tun? Das ist kein Traum! Beim Körpertrend **Hsin Tao** ist das «Nicht-anstrengen» die grösste Herausforderung!

Fünfundzwanzig Übungen, die im Sitzen oder im Stehen ausgeführt werden können, dazu einige Atemübungen – das ist Hsin Tao, übersetzt auf deutsch «Weg der Götter». Entwickelt wurde es vor fast eineinhalb Jahrtausenden vom buddhistischen Mönch Tamo, dem Begründer des Zen-Buddhismus. Und bis heute ist es Basis vieler asiatischer Entspannung- und Gesundheitstechniken.

Heute ist es der Australier Ratzel Bander, der die Methode wieder unter die Leute bringt. «Sie

INFO

Wer mehr darüber wissen möchte: Am 20. Oktober führt der Meister persönlich in Liestal BL einen Workshop durch (Info: 061 556 41 81 oder hsintao@swissonline.ch). Fürs Selbststudium gibt's das Buch «Hsin Tao» von Ratzel Bander, (Fr. 27,50, Lotos Verlag), eine DVD erscheint in diesen Tagen.

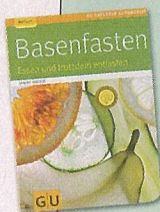


GESUNDHEITS-NEWS

Sauer? Nein, danke!

Herbstzeit ist Erntezeit, da kommen viele Gemüse- und Obstsorten auf den Markt und in die Ladengestelle. Also eine prima Jahreszeit, um dem Körper eine kleine Auszeit zu gönnen und ihn so richtig zu entschlacken. Eine sanfte Variante, die nicht zuviel Verzicht verlangt, ist das Basenfasten: Alle Säure bildenden Lebensmittel für ein bis zwei

Wochen weglassen und durch frisches, reifes Obst und Gemüse ersetzen. Das bringt den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht und lässt so nebenbei auch die Pfunde schmelzen, die Haut wird schöner und das Bindegewebe straff. Rezepte für jede Jahreszeit und viel Grundsätzliches zu die-



sem Thema finden Sie im GU-Ratgeber Gesundheit «Basenfasten» von Sabine Wacker. Fr. 23,90.

Ruhe beim Essen

Musik ist ja mächtig gut für die Gesundheit und hilft entspannen. Beim Essen aber ist davon eher abzuraten, jedenfalls, wenn man die Figur im Auge behalten will. Denn wer bei den Mahlzeiten Musik spielen lässt, nimmt im Schnitt etwa 100 Kalorien mehr zu sich als ohne. Das ergab eine Studie der Georgia State University in Atlanta. Welche Art Musik man hört, ist dabei nicht von Bedeutung, es funktioniert bei Pop genauso wie bei Volksmusik oder Klassik. Dem Appetit bekommt der Wohlklang halt auch bestens...

Schreibaby? Das können Sie tun!

Kinder, die nachts oft schreien, können ihre Eltern zur Erschöpfung bringen. Der **Kinderarzt** und Buchautor Harvey Karp hat eine Methode dagegen entwickelt.

Die Technik der fünf S nennt Karp seine Massnahmen. Bevor sie angewendet werden, empfiehlt er den Eltern, das Baby vom Kinderarzt untersuchen zu lassen, um körperliche Probleme ausschliessen zu können. Seine fünf S bestehen aus den folgenden Massnahmen:

- **Straffes Einwickeln** in ein Tuch. So fühlt sich das Kleine umhüllt und gehalten wie in der Gebärmutter.
- **Seiten- oder Bauchlage**. Für ein schreiendes Baby ist die Rückenlage die schlimmste Position, sie kann Angst auslösen und das Schreien verstärken.
- **Sch-Laute**, laut und rhythmisch – ähnlich wie ein Staubsauger. Das beruhigt. Manchmal reicht sogar der Staubsauger oder der Fön im Hintergrund.
- **Schaukeln**. Besonders beruhigend wirken kleine und schnelle Bewegungen auf dem Arm, dem Schoss oder beim Herumgehen.
- **Saugen**. Die meisten Kinder beruhigen sich dabei.

Die Ratschläge von Dr. Harvey Karp sind im Ratgeber «Mein Baby» zu finden, der noch viele, viele andere umfassende Informationen und Tipps im Umgang mit Neugeborenen und Kleinkindern enthält. Er liegt gratis in den Migros-Filialen auf.

