



Im Fluss Hausarzt Daniel Handschin zeigt, wie einfach es ist, Hsin Tao zu lernen.

ASIATISCHE BEWEGUNGSLEHRE

Hsin Tao: Yoga für Faule

Drei Übungen reichen, um Rückenschmerzen zu lindern, den Blutdruck zu senken oder den Darm wieder in Schwung zu bringen. Klingt unglaublich? Schulmediziner Daniel Handschin schwört auf die EINFACHE TECHNIK.

TEXT LISA MERZ

Wieder einmal ein komischer neuer Trend? Zugegeben, der Name gewöhnungsbedürftig: Hsin Tao (Schin Tao gesprochen) ist aber alles andere als irgendeine Neuerfindung. Im Gegenteil: Laut einer Legende liegt die Entstehung der asiatischen Entspannungsmethode viele hundert Jahre zurück und wurde von Shaolin-Mönchen praktiziert. Das Wissen um Hsin Tao kam aber erst vor fünfzehn Jahren durch Meister Ratzel Bander in den Westen.

Hausarzt Dr. Daniel Handschin besuchte vor sieben Jahren den Grundkurs. «Auf den Vorschlag meiner Frau hin», sagte er zu dieser Zeit. «Ich habe in diesen Tagen die inneren Muskeln», erklärt Handschin. «Das stärkt den Rücken, den Rumpf und den Schultergürtel.» Hsin Tao hat

rikfritz, und als Schulmediziner sah ich alles aus der wissenschaftlichen Perspektive», sagt Dr. Handschin. «Ich trainierte Marathon, machte Leistungssport. Alles war zielorientiert.» Nach einer gewissen Zeit des Hsin-Tao-Trainings sei er ganz erstaunt gewesen, dass es auch andere Wege zur Optimierung der Leistungssteigerung gebe. «Plötzlich konnte ich noch länger laufen und war auch bei der Arbeit konzentrierter», sagt Dr. Handschin.

Hsin Tao besteht aus drei einfachen Übungen: zwei im Sitzen, eine im Stehen. Die wellenartigen Bewegungen sind sanft und ohne jeden sichtbaren Kraftaufwand. «Das täuscht! Hsin Tao trainiert die inneren Muskeln», erklärt Handschin. «Das stärkt den Rücken, den Rumpf und den Schultergürtel.» Hsin Tao hat

auch Einfluss auf andere Bereiche. So musste eine 77-jährige Patientin mit Bluthochdruck plötzlich fast keine Medikamente mehr nehmen, nachdem sie täglich Hsin Tao praktizierte. «Vor allem meine Patienten mit chronischen Schmerzen profitieren.» Auch Patienten mit Reizdarm, Arthrose, Rücken-, Knie- und psychischen Problemen melden Erfolge.

Das Beste: Ein Tag reicht, um alle drei Übungen zu lernen. Bei Hsin Tao geht es nicht um Perfektion, sondern darum, seine eigenen Bewegungen zu finden. Das bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht.

Die nächsten Kurse 20. und 21. August in Gelterkinden BL, 2. September in Luzern, 2. September in Bern und Zürich, 24. und 25. September in Muttenz BL. Info www.hsintao.ch

Tipp

Sie wollen den Durchblick? Schützen Sie ihre Augen! Tragen Sie bei Sonnenschein eine Brille mit hohem UV-Filter (UV Schutz 400).

Erfolgreiche ALS-Challenge

Washington 2014 schützten sich Tausende Menschen einen Eimer mit Eiswasser über den Kopf. Der Grund: Geld für die ALS-Forschung sammeln. Dank dieser Spenden ist es US-Forschern jetzt gelungen, ein weiteres ALS-Gen zu identifizieren.

www.aerztezeitung.de

Suizid-Risiko: Grosse Studie

Basel Ob eine psychiatrische Klinik offen oder geschlossen ist, hat auf das Suizid-Risiko keinen Einfluss, lautet das Ergebnis einer Studie der Uni Basel und der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, für welche rund 35000 Fälle untersucht wurden.

www.unibas.ch

Extrem teure Couch-Potatoes

Göteborg 60 Milliarden Euro im Jahr, so hohe Kosten verursachen Bewegungsmuffel weltweit. Der Grossteil der Summe entfällt auf Ausgaben im Gesundheitssystem, schrieben schwedische Forscher in der Fachzeitschrift «The Lancet».

www.thelancet.com

ROTPUNKT APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

ROTPUNKT AKTIONEN
AUGUST 2016

WIR LIEFERN BIS AN DIE HAUSTÜR

Mobil zu sein bedeutet, selbstständig und unabhängig zu sein. Wer mobil ist, kann seine Besorgungen selbst erledigen, Familie und Freunde besuchen und jederzeit aus dem Haus gehen, zum Beispiel wenn die Sonne lockt.

Doch was ist, wenn einen die Sommergrippe ans Bett fesselt oder eine Verletzung es unmöglich macht, aus dem Haus zu gehen? So geschehen bei Yvonne Meister. Sie hat sich vor einigen Tagen beim Joggen die Bänder gezerzt. Nun liegt Sie mit hochgelagertem Bein auf dem Sofa. Und jetzt sind ihr auch noch die vom Arzt verordneten Tabletten ausgegangen. Sie müsste dringend Ersatz besorgen. Nur wie?

Gut zu wissen, dass wir Rotpunkt Apotheken für solche und andere Situationen einen Hauslieferdienst anbieten. Wir liefern das Gewünschte direkt zu Ihnen nach Hause. Falls ein gewünschtes Produkt nicht an Lager ist, besorgen wir dieses sofort und liefern es schon am nächsten Tag zu Ihnen nach Hause.

Ihre Gesundheit und Zufriedenheit liegen uns am Herzen.

Ihre Rotpunkt Apotheken

ROTPUNKT
SERVICELÖSUNG
HAUSLIEFERDIENST
Sind Sie verhindert und können die benötigten Produkte nicht selber abholen? Unser Hauslieferdienst

HAARAUSFALL?



Priorin N behandelt den Haarausfall an der Wurzel und stärkt Ihr Haar von innen. Die Wirkstoffe versorgen die Haarzellen mit wichtigen Mikronährstoffen und unterstützen das Haarwachstum.

PRIORIN N

Kapseln, 270 Stk.

90.25 statt **112.80**

Angebot gültig bis 31.08.2016