

Pure Energie für Körper und Geist

Kung Fu und Tai Chi führen auf sanfte Weise zu einem besseren Körpergefühl, mehr Ausdauer und Kraft sowie nachhaltiger Energie für Körper und Geist.

MIRIAM LENZ

Früher oder später sehnt sich jeder Mensch nach einem besseren Körpergefühl, mehr Ausdauer und ganzheitlichem Wohlbefinden. Meist führt der Weg zum nächsten Fitnesscenter, dem ortsansässigen Turnverein oder zum etwas ruhigeren Trainingsprogramm in ein Yogalokal. Doch kaum jemand denkt in diesem Moment als Erstes an chinesische Kampfkunst – an Kung Fu oder Tai Chi. Dabei ist sowohl die eine wie die andere Trainingsart für ihren positiven Effekt auf Körper und Geist bekannt.

«Die chinesische Kampfkunst bietet für jeden etwas», sagt Daniel Wild, Kung Fu- und Tai Chi-Trainer bei «Energieoase.ch / Chin Woo» in Kerzers. Während Kung Fu eher jene Leute anspricht, die nach einem aktiveren Training suchen, sei Tai Chi die ideale Variante zum Runterfahren und Energie tanken. Kampfkunst, so der Trainer, fördere die körperliche Gesundheit so ganzheitlich wie kaum eine andere Sportart. «Im Prinzip bieten die Trainings Yoga, Krafttraining und Joggen in einem.»

Mit 50 im Spagat

Kung Fu, den Fans alter Martial-Arts-Filme bestens bekannt, erlebt derzeit mit «Kung Fu Panda 2» ein Kinorevival. Und egal ob ein gezeichneter Panda oder früher Bruce Lee – der Kampfsport begeistert in erster Linie Jungs und Männer, die davon träumen, ihre Muskeln zu stählen und sich mit anderen zu messen.

Schaut man aber genauer hin, vermag Kung Fu viel mehr als bloss die Kampflust zu befriedigen. «Kung Fu bedeutet Kräftigung, Bewegungsschulung, Koordination- und Ausdauertraining», sagt Daniel Wild. Gerade das Breiten-Kung Fu richte sich an jedermann. Und jede Frau. Eine Schülerin berichtet: «Beim Kung Fu kann ich mich so richtig auspowern.» Sie geniesse es, während dem Training auf Zack zu sein, voller Energie und blitzschnell in der Reaktion.



Gelassenheit und innere Ruhe: Tai Chi hilft mit langsamen und fliessenden Bewegungen.

Bild: Olivier Gresset

Neben dem körperlichen und geistigen Trainingseffekt ist beim Kung Fu auch der Selbstverteidigungsaspekt nicht zu vergessen. Gerade für junge Leute ist dies laut Wild ein wichtiger Faktor. «Kung Fu hilft ihnen, das Selbstvertrauen zu steigern, aber auch Aggressivität zu lindern und mit der eigenen Kraft umzugehen.» Auch für Jakob Gyger aus Ried bei Kerzers war der Aspekt der Selbstverteidigung ein Grund, warum er vor rund zweieinhalb Jahren mit Kung Fu begonnen hat. Heute staunt der 52-Jährige, der in der Vergangenheit einmal

Schnuppertage in Biel

- **Kostprobe:** Asia Festival, 14. und 15. Mai, Waserplatz und Coop Center, Biel.
- Es existieren mehrere **100** traditionelle und moderne **Kampfkunststile** und -systeme.
- **Ursprung** der meisten Stile: die Kampfkunst der buddhistischen Mönche des Shaolin-Klosters oder die Kampfkünste der daoistischen Mönche.
- Im **Westen** erst im Verlauf der zweiten Hälfte des 20. Jh. populär geworden. (ml)

angegriffen worden war, vor allem über die Tatsache, dass ihm die Kampfkunst nicht nur mehr Selbstsicherheit, sondern auch ein deutlich besseres Wohlbefin-

den eingebracht hat. «Ich fühle mich seelisch, körperlich und mental deutlich besser.» Obwohl er im Gegensatz zu den jüngeren Mitschülern oftmals mehr Mühe habe, die Bewegungsabläufe zu lernen, sei er zumindest in Sachen Beweglichkeit auf Vormarsch. «Es fehlt nicht mehr viel, und ich schaffe den Spagat», sagt Gyger. Und ermutigt damit viele Gleichaltrige, dass es nie zu spät ist, mit chinesischer Kampfkunst anzufangen.

Fit bis ans Lebensende

Die chinesische Bewegungskunst Tai Chi sei «keine Trainingsart, die man unbedingt schon mit fünf Jahren anfängt», sagt Daniel Wild über die zweite, sehr bekannte Kampfkunst Chinas. «Die meisten steigen erst frühestens mit 15 Jahren ein – und bleiben dann aber auch mal bis 80-jährig und mehr.» Der

Vorteil: In Kerzers müssen die Tai Chi-Schüler keinem bestimmten Niveau genügen. Da alle individuell trainiert werden, ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Schonendes Training

Tai Chi ist ein schonendes Trainingsprogramm für alle starken, schwächeren, jungen und älteren Männer und Frauen, die weniger auf Schnelligkeit als auf die meditative Körperschule setzen möchten. Die langsamen und fliessenden Bewegungen sowie die spezielle Atemtechnik vermitteln Gelassenheit und innere Ruhe, sie regen die Lebenskraft an, fördern Konzentration und Ausdauer. Gemäss Aussagen von Schülern schlafe man nach der Tai Chi-Lektion immer auffallend tief und gut.

LINK: www.energieoase.ch

Höhenkrankheit

Keine Wiederholung bei Kindern

sda. Kinder, die einmal höhenkrank waren, brauchen grosse Höhen danach nicht zu meiden. Anders als bei Erwachsenen tritt Höhenkrankheit bei Kindern nämlich kaum wiederholt auf, wie eine Studie der Universitäts-spitäler Lausanne und Bern zeigt. Akute Höhenkrankheit kann auftreten, wenn Menschen rasch in Höhen von über 2500 Meter aufsteigen. Symptome sind zum Beispiel Kopfschmerzen, Erschöpfung, Appetitverlust, Benommenheit, Schwächegefühl und Apathie. Kindern wird übel bis zum Erbrechen. Meist bessert sich der Zustand innerhalb von ein bis zwei Tagen.

Ärzte verschreiben Menschen, die einmal höhenkrank waren, für neue Bergtouren oft eine Prophylaxe. Doch es gebe erstaunlich wenige Informationen dazu, ob akute Höhenkrankheit beim einzelnen Menschen immer wieder auftritt, schreiben Forscher um Urs Scherrer vom Universitätsspital Lausanne. Scherrer und seine Kollegen liessen 27 Kinder im Alter von 8 bis 16 Jahren und 29 Erwachsene im Alter von 26 bis 63 Jahren aufs Jungfrauojoch fahren, auf eine Höhe von 3450 Metern über Meer. Dort verbrachten die Probanden zwei Tage und zwei Nächte. Neun bis zwölf Monate später wiederholten die Forscher den Ausflug mit denselben Probanden. Bei der ersten Reise klagten 18 Erwachsene und 6 Kinder über akute Höhenkrankheit. Beim zweiten Aufstieg waren es 14 Erwachsene und 4 Kinder.

Die 14 Erwachsenen hatten alle schon beim ersten Ausflug Symptome gezeigt. Ganz anders bei den Kindern: Die vier Kinder, die beim zweiten Ausflug höhenkrank wurden, hatten beim ersten Mal nicht darunter gelitten. Allen sechs Kindern dagegen, die beim ersten Aufstieg höhenkrank wurden, ging es beim zweiten Mal gut.

Scheidung

Mädchen leiden mehr als Jungen

sda. Mädchen leiden laut einer israelischen Studie stärker unter einer Scheidung der Eltern als Jungen. Eine elterliche Trennung habe besonders bei Frauen lebenslange negative Auswirkungen in allen Lebensbereichen, sagte Studienleiterin Tal Schemer-Elkajam.

Insgesamt neigten die Kinder geschiedener Eltern eher dazu nachzugeben, die Schule früher zu verlassen und weniger beruflichen Erfolg zu haben, sagte die Forscherin. Die grösste Kluft bestehe jedoch in der Wahrnehmung der eigenen Fähigkeit, Bindungen einzugehen.

Diese werde gerade von Mädchen in Scheidungsfamilien besonders gering eingeschätzt. Schemer-Elkajam erklärte den Unterschied zwischen Mädchen und Jungen aus Scheidungsfamilien folgendermassen: Mädchen beziehungsweise Frauen seien häufig stärker emotional mit den Eltern verbunden.

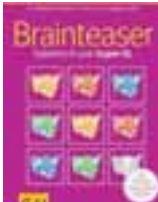
«Mädchen sehen ein weniger erfolgreiches Modell bei den Eltern und schliessen daraus auf sich selbst, im Sinn: «Wenn sie nicht miteinander auskommen, dann werde ich wohl in einer Bindung auch keinen Erfolg haben.»

Jungen schöpften ihr Selbstwertgefühl hingegen zumeist eher aus Unabhängigkeit und einer Loslösung von den Eltern. Daher habe eine Scheidung weniger destruktive Auswirkungen auf sie, meint die israelische Studienleiterin Tal Schemer-Elkajam.

BUCHTIPP

Spielerisch zum Super-IQ

kw. Schlau sein wie ein Fuchs – wer möchte das nicht? Keiner muss sich mit dem zufriedenen geben, was er von seinen Eltern mitbekommen hat. Die fluide Intelligenz – also das, was man gemeinhin als Auffassungsgabe, eigenständiges Denken oder Problemlösekompetenz bezeichnet – ist mitnichten eine unveränderliche Grösse. Mit ausgeklügelten Übungen kann auch diese Form der Intelligenz trainiert und gesteigert werden. Und genau das versprechen die Aufgaben im Buch «Brainteaser» und auf der CD-Rom. Nach einem kurzen Einleitungsteil geht es ans Eingemachte. Die Übungsaufgaben sind entsprechend ihrer Komplexität und Schwierigkeit zu Aufgabenblöcken zusammengefasst. So kann der Leser Schritt für Schritt seine Lösekompetenz steigern. Dank des Abschlussstests lässt sich der eigene Fortschritt beobachten und messbar machen. Extra: Die CD-Rom vergrössert die Anzahl der Übungen zusätzlich. Durch den Faktor Zeitbegrenzung kann der Schwierigkeitsgrad noch gesteigert werden.



INFO: Brainteaser. GU, 34,50 Fr., ISBN 978-3-8338-2136-3

«Kinder immer im Auge behalten»

Mit einer Wasser-Sicherheitskampagne will die Beratungsstelle für Unfallverhütung während drei Jahren Eltern, Betreuungspersonen und Kinder für die Gefahren beim Baden sensibilisieren.

mt. Pünktlich zum Start der Badesaison lanciert die Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu gemeinsam mit der Stadt Bern, swimsports.ch, der Schweizerischen Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG, dem Schweizerischen Badmeister-Verband SBV und weiteren Partnern eine dreijährige Wasser-Sicherheitskampagne. Denn: Ertrinken ist bei Kindern die zweithäufigste unfallbedingte Todesursache; nur der Strassenverkehr fordert noch mehr Leben.

Das Ziel der Kampagne ist ehrgeizig: In der Schweiz soll künftig kein einziges Kind mehr ertrinken. Angesprochen werden in erster Linie Eltern und Betreuungspersonen. Denn obwohl diese in der Regel überzeugt sind, ihre Aufsichtspflicht wahrzunehmen, unterschätzen sie häufig die Gefahren, welche auf die Kinder lauern. Was viele nicht wissen: Ein Kind kann bereits in 20 Se-

kunden ertrinken. Ist die Aufsichtsperson nicht in Reichweite des Kleinkindes, bleibt für die Rettung wenig Zeit – manchmal zu wenig, um schlimmste Folgen zu verhindern. Dennoch kommt es häufig vor, dass auch sehr kleine Kinder längere Zeit unbeaufsichtigt baden oder sich ihre Betreuungspersonen zwar in Hör- und Sichtweite, nicht aber in Reichweite aufhalten. Beim Baden gilt aber: «Kinder immer im Auge behalten. Kleine in Reichweite». So lautet denn auch die zentrale Handlungsanweisung der Kampagne. Die Betreuungspersonen sollen damit auch daran erinnert werden, dass sie selbst dafür verantwortlich sind, die Kinder zu beaufsichtigen – und nicht die Badmeister.

Viele Ertrinkungsunfälle von Kindern bis neun Jahre ereignen sich nach Stürzen ins Wasser, die nicht nur beim Baden passieren können. Selbst wenn es des Schwimmens mächtig ist, kann das Kind unter Wasser die Orientierung verlieren und in Panik geraten. Damit sich das Kind selbst aus einer solchen Notsituation retten kann, wird im Rahmen der Kampagne der Wasser-Sicherheits-Check gefördert. Es handelt sich dabei nicht um einen konventionellen Schwimmkurs; der Fokus liegt vielmehr auf dem angstfreien Aufenthalt im Wasser und der Fähigkeit zur Selbstrettung.

Bessere Entscheidungen dank Depressionen

Depressionen können auch gute Seiten haben: In einer Studie der Uni Basel packten depressive Menschen Probleme beharrlicher an und trafen bessere Entscheidungen als Gesunde.

sda. Eine Depression ist eine schwerwiegende Stimmungserkrankung, die viele Aspekte des Lebens beeinträchtigt. Landläufig herrscht die Ansicht, dass sich Depressionen auch negativ auf Denkleistungen auswirken – zum Beispiel auf die Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen. Dem widerspricht die Studie eines internationalen Forscherteams um Bettina von Helversen vom Institut für Psychologie der Uni Basel. In der im «Journal of Abnormal Psychology» erschienenen Arbeit schnitten Depressive bei einer Entscheidungsaufgabe besser ab als Gesunde und als Depressive, die sich auf dem Weg zur Besserung befanden.

Die 54 Probanden spielten ein Computerspiel, bei dem sie einen Parkplatz, eine Wohnung oder einen Arbeitsplatz vergeben mussten. Das Ziel war, aus einer Reihe von Bewerbern den besten auszuwählen. Nach jeder Präsen-

tation eines Anwärters konnten sich die Teilnehmer entscheiden, ob sie ihn einstellen oder ablehnen und weitersuchen wollten.

Es zeigte sich, dass die depressiven Teilnehmer der Studie bessere Entscheidungen trafen. Während sich nicht depressive Probanden nur wenige Bewerber ansahen, bevor sie einen von ihnen akzeptierten, gaben sich Depressive nicht so schnell zufrieden. Sie suchten länger und wählten im Mittel die besseren Anwärter aus.

Die Frage, ob eine Depression zu schlechteren Leistungen bei Denkaufgaben führt, wird laut der Universität Basel in der Psychologie seit Jahrzehnten diskutiert. Einerseits gebe es Befunde, die dafür sprechen, dass sich mit der Krankheit Leistungen des Gedächtnisses verschlechtern.

Andererseits vertreten einige Forscher, vor allem aus den USA, die Meinung, dass Depression als eine Anpassung an die Lösung von komplexen Problemen verstanden werden kann. Demnach fördert eine depressive Verstimmung die analytische und beharrliche Herangehensweise an komplexe Probleme. Die nun erschienene Studie bringe erstmals anhand von Daten klinischer depressiver Patienten einen Nachweis dieser Theorie, so die Uni Basel. Die Forscher hoffen, mit ihren Untersuchungen dazu beizutragen, die evolutionären Wurzeln der Depression besser zu verstehen.