



Chinesische Heilgymnastik: Infrarot-Behandlung für die Seele

Ba Duan Jin – Acht edle Übungen

Nach den „Fünf Tibetern“ nun „Acht edle Übungen“? Ja. Eine jahrhundertalte „Heilgymnastik für Körper, Geist & Seele“ kann selbst in Fällen, wo das Vorhandensein der letzten beiden Komponenten bezweifelbar ist, nur Gutes tun. Jede dieser chinesischen Tai-Chi-Übungen mit so hübschen Namen wie „Mit dem Kopf nicken und mit dem Steiß wedeln, um das Feuer des Herzens zu vertreiben“ ist morgens sicher herzengesünder als die abendländische Kanne Kaffee. Und darüber hinaus ist diese Art Gymnastik, besonders im Freien angewandt, nicht nur höchst „edel“, sondern auch höchst „umweltfreundlich“: Es braucht dazu keine schreienden Aerobic-Kommandos, keine augenpeinigenden Knallbuntklamotten und keinerlei Ghetto-Blaster-Kapelle, nur einen schlicht gekleideten Menschen, der angenehm schweigend langsam fließende Bewegungen vollführt. Ein Genuß. Für den Bewegenden – und für den Betrachter. *kä*

Tele-Gym 12, „Ba Duan Jin“, PSF
Film- und Videoprogramme GmbH, Tel.
08158-7776; Fax: 7779, DM 49,90

Die Auszieh-Lampe

Anständige Lampen tun so etwas nicht, und so guckt, wer am Tischende sitzt, häufig auf einen ziemlich düsteren Teller. Vielleicht ist das den Frankfurter Designern Achim Heine und Uwe Fische gelegentlich passiert, jedenfalls haben sie eine Leuchte entwickelt, die mit dem Tisch wächst. In Grundstellung ergeben fünf

parallel angeordnete Linienglühlampen ein Lichtfeld von nicht mehr als 36 Zentimeter Länge. Sie sind nach dem System des Scheinengitters konfiguriert und können stufenlos gespreizt werden, bis sie in maximaler Ausfaltung eine einzige, gerade Lichtschiene von gut eineinhalb Metern bilden,



Leuchte „Take Five“: Gibt Licht für zehn die an einer wahlweise blauen oder flaschengrünen Haltekonstruktion hängt. *hde*

Preis auf Anfrage bei: Wiegell-Nodes,
Tel. 06106-13480, Fax 18804

Holbeins Zeitmaschine

Über Kraftfahrzeuge

Es können Wagen hergestellt werden, die von keinem Tier gezogen werden und mit unglaublicher Gewalt daherfahren. *Roger Bacon, 13. Jhd.*

Über den Verkehrsinfarkt

Die Maschine hebt ihren Zweck durch ihre Zahl und ihre Verfeinerung zuletzt auf. Das Automobil hat sich in den großen Städten durch seine Massenhaftigkeit um die Wirkung gebracht, und man kommt schneller zu Fuß vorwärts.

Oswald Spengler, 1917