

# BA DUAN JIN

## Die sanfte Heilgymnastik aus China

Seit acht Jahrhunderten wird sie in China praktiziert: Ba Duan Jin, eine Gymnastik, bei der es nicht auf Anstrengung und Muskelkraft, sondern auf ruhige und fließende Bewegungen ankommt. Wie sie funktioniert, wird von dieser Woche an jeden Dienstag im Fernsehen gezeigt



Mit den Händen den Himmel stützen und sich wie ein Bambus im Wind wiegen – das löst Verspannungen in Rücken und Nacken, tut der Lunge gut



„Mit den Augen funkeln“ – eine Übung für die Konzentrationsfähigkeit

Die „sprudelnde Quelle“ reguliert den Blutdruck und stärkt die Nieren

Sie kommt aus dem fernen Osten und hilft auf sanfte Art zu Hause: Ba Duan Jin, eine Heilgymnastik, die im 12. Jahrhundert in China entwickelt wurde. Wörtlich übersetzt bedeutet ihr Name „Acht Stücke Brokat“. Aus acht Übungen besteht sie auch. Sie werden als „edel“ bezeichnet, weil sie für die Chinesen so kostbar waren wie die Brokatgewänder des Kaisers. Bis Ende Januar zeigt und erklärt Andreas W. Friedrich aus München, der jahrelang Schüler eines chinesischen Meisters war, die Übungen im Fernsehen. Das Besondere an der Gymnastik aus China: Die Bewegungen sind ruhig, können ohne körperliche Anstrengung und ohne Aufwand an Muskelkraft durchgeführt werden. Deshalb eignen sie sich auch gut für ältere Menschen und Unsportliche. Die Übergänge von einer Bewegung zur nächsten sind sanft fließend. Auch die Phanta-

sie wird gefordert. Denn bei den Übungen soll man sich bestimmte Bilder vorstellen, zum Beispiel den Himmel stützen, die Erde drücken. Besonders wichtig: die richtige Atmung.

Nach der chinesischen Medizin wirkt jede Übung auf bestimmte Organe. Da die Gymnastik auch Geist und Seele beruhigt, kann sie vor allem gegen psychosomatische Krankheiten eingesetzt werden.

### Das können die sanften Bewegungen:

- Sie beruhigen das Nervensystem,
- stärken Herz und Kreislauf,
- regen das Verdauungssystem an,
- trainieren Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke.

Wer zu den Sendezeiten nicht zu Hause ist, kann die Gymnastik-Programme auf Video kaufen. Die Kassetten kosten je 49,90 DM.

Bestell-Adresse: PSF Film+Video Programme GmbH, Haydnstr.11, 82327 Tutzing.

DI 2. Nov. • 9.45 • ARD/ZDF  
Tele-Gym

Vom 1. November bis Ende Januar wird jeden Morgen von 9.45 bis 10 Uhr im ARD/ZDF-Vormittagsprogramm im wöchentlichen Turnus eine andere Gymnastik gezeigt:	
montags	Stretching
dienstags	Ba Duan Jin
mittwochs	Wirbelsäulengymnastik
donnerstags	Yoga
freitags	Problemzonen-training
samstags	Skigymnastik

### W wie Wandfarben

Am häufigsten werden Dispersionsfarben benutzt, die aus Wasser, Kurharzen, Farbpigmenten und geringen Mengen organischer Lösemittel bestehen. Obwohl sie relativ umweltverträglich sind, sollten Reste nicht einfach in den Abfluß gekippt, sondern als Problemabfälle entsorgt werden. Kleinere Mengen kann man eintrocknen lassen und dann in den Hausmüll geben. Zum Streichen der Wände eignen sich Rolle, Quast oder Pinsel. Farbspritzpistolen erzeugen feinstaubige, gesundheitsbelastende Sprühnebel. Wer sie benutzt, sollte deshalb einen Atemschutz tragen.

### Z wie Zement

Es ist ein Bestandteil von Mörtel und Beton, damit ein wichtiger Baustoff. Wer damit arbeitet, sollte immer Schutzhandschuhe tragen, denn mit Wasser angesetzter Zement wirkt stark ätzend.

## Aus Forschung & Praxis

### Fisch schont das Herz

Eine alte Weisheit wurde durch neue Untersuchungen an 15.000 Amerikanern bestätigt: Wer Fisch isst, lebt gesünder. Denn Fischöl enthält Omega-3-Säuren, die die Bildung von Blutgerinnseln verhindern und dadurch das Herz schonen. Diese Gerinnsel können zur Verstopfung von Blutgefäßen und somit zu Herzinfarkt führen.

### Medikamente machen Autofahrer betrunken

Einige Arzneimittel gegen Erkältungen und grippale Infekte beeinträchtigen die Konzentrationsfähigkeit und damit auch die Fahrtüchtigkeit – Alkohol. Deshalb rät der Kraftfahrer-Schutz e.V., vor der Einnahme den Packzettel zu lesen und notfalls auf Autofahren zu verzichten.

### Sterilisation hat keine Nebenwirkungen

Die Sterilisation bei Männern zur Schwangerschaftsverhütung hat offenbar keine ernsthaften Nebenwirkungen. Eine Großstudie mit 10.590 Männern in den USA ergab: Sie sind nicht häufiger krank als andere Männer. Diese bislang größte und größte Studie wird weitergeführt, um herauszufinden, ob Nebenwirkungen folgen möglich sind.

### Drei Vitamine für die Arterien

Die Vitamine B6, B12 und Folsäure können Herzinfarkte verhindern. Nach neuesten Forschungsergebnissen vermehrt nämlich ein Mangel der Vitamine den Eiweißstoff Homocystein im Blut. Dieser führt zu Arterienverkalkung.