Taiwan Do© *Magazin*

Ausgabe 2012

Die perfekte Wirbelsäule nur im Lehrbuch

Haltung im Sitzen üben nach Kong Tao Tze

Auszeit von der Aufgabe daheim mit Taiwan Do

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Martin Niegemann
5. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Düsseldorfer Str. 547 · 47055 Duisburg
Tel.: 02 03 / 71 29 90 57
www.taiwando-duisburg.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Ralf Ouwens · Nachfolger Taiwan Do©
6. Toan · Pädagoge · Hauptabteilungsleiter AUW
Hörnenweg 11 b · 47647 Kerken (Veelshof)
Tel.: 0 21 51 / 32 65 480 · Fax: 0 21 51 / 32 65 479
www.taiwando-kerken.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Zhu Mario Frerker · Stilbegründer Taiwan Do©
8. Toan · Autor · Dipl. Sportfachlehrer ROC
Moritzstr. 3 · 47803 Krefeld
Tel.: 0 21 51 / 75 58 63 · Fax: 0 21 51 / 36 95 84
www.taiwando-krefeld.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

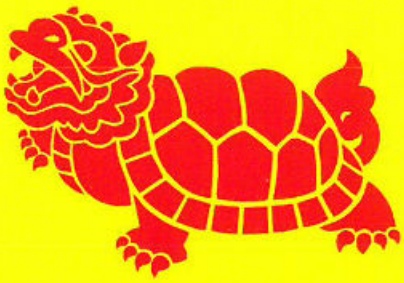
公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道



Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Udo Hansel · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Dipl. Sportfachlehrer ROC · Hauptabteilungsleiter ORGA
Schelsenweg 26 a · 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 85 · Fax: 0 21 66 / 67 75 86
www.taiwando-moenchengladbach.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Die richtige Haltung bewahren

Inhalt

Seite 4: Die besten Sportler

Seite 5: Meisterin und Meister 2012

Seite 6 - 7: Perfekt nur im Lehrbuch

Seite 8 - 9: Balance statt Gleichgewicht

Seite 10 - 11: Rheinreise mit dem Rad

Seite 12 - 13: Haltungsübungen

Seite 15: Interview Britta Heidemann

Seite 17: Medizin aus dem Kochtopf

Seite 18: Haltung im Wandel

Seite 19: Auszeit von der Aufgabe

Seite 20: Test rettet Laborkaninchen

Seite 21: Junge Seite

Seite 22: Sportschule des Jahres

Impressum

Herausgeber: Taiwan Do Akademie©
Chefredaktion: Malte Wittwer
Layout: textundpresse
Texte: Mario Frerker, Isolde Hansel, Dr. Ronald Höhn, Dr. Klaus Kriegel, Anke Schulz, Malte Wittwer
Fotos: Hannah Frerker, Robert Jordan, Malte Wittwer, privat,
Foto S. 15: Xavier Marest,
Foto S. 21: Joachim Krüger (www.jkg.foto.de),
Cartoon S. 7: Christian Focke
Druck: quickdruck, Krefeld

Liebe Freunde des Taiwan Do,

„Nun nimm mal Haltung an!" Diese Aufforderung hat nichts Militärisches, sondern ist eine Ermahnung zunächst mal die äußere Haltung zu ändern: „Reiß Dich zusammen!" Wer betrübt ist und „den Kopf hängen lässt" soll mit aufmunternden Worten wieder positiv eingestimmt werden. Bevor sich die Seele aufhellt, geht möglicherweise der der Körper voraus: Die aufrechtere äußere Haltung signalisiert schon mal: „Ich lasse mich nicht unterkriegen". Es sind Gedanken wie diese, die auch unsere Interviewpartnerin dieser Ausgabe, Britta Heidemann, in ihrem Buch ausspricht. Genannt hat sie es „Erfolg ist eine Frage der Haltung". Damit hat sie das Thema der „zweiten Säule des Taiwan Do" und damit dieses Taiwan Do© Magazins zum zentralen Element auch ihres Buches gemacht.

Haltung und Durchhalten sind Elemente, die den „besten Sportlern" und der Meisterin und dem Meister des Jahres 2012 zu ihren Erfolgen verholfen haben, doch die „perfekte Körperhaltung" haben sie wohl auch nicht zeigen können, denn die gibt es, wie Dr. Klaus Kriegel berichtet, nur im Lehrbuch.

Haltung ganz anderer Art müssen die Menschen zeigen, die einen Angehörigen daheim pflegen, dessen Zentralnervensystem durch einen Unfall oder eine Erkrankung geschädigt ist. Eine Herkulesaufgabe, über der sie oft sich selber vergessen. In einem Seminar der ZNS - Hannelore Kohl Stiftung konnten sie auch wieder einmal an sich selber denken und mit Tai Chi Chuan Übungen erlernen, die ihnen im Alltag helfen können, ein paar Augenblicke nur für sich selber zu haben.

Haltung bewahren musste ich schließlich selber auf einer Radreise von der Quelle bis zur Mündung des Rheins. Ausgerechnet in der Höhe der Heimat wurde das Wetter schlecht und die Verlockung war groß, einfach abzubrechen. Das habe ich dann nicht getan. Ich schaffte es bis zum Leuchtturm von Hoek van Holland, so wie ich es mir vorgenommen hatte. Rund 1400 Kilometer entfernt hatte ich in der Schweiz auf dem Oberalppass in 2046 Meter Höhe das verkleinerte Abbild dieses Leuchtturms am Start meiner Reise fotografiert. Und zu guter Letzt bin ich mit dem Rad auch noch zurück nach Hause gefahren und hatte dann über 1800 Kilometer "auf der Uhr".

Vom Niederländischen Vorbild soll in diesem Jahr symbolisch eine Verbindung zum verkleinerten Abbild auf der Passhöhe geschaffen werden. Ein Schiff wird von Rotterdam bis Basel fahren und auf die Verbindung zwischen Quelle und Mündung des Rheines aufmerksam machen. Auf einem Sattelschlepper soll es die Passhöhe erreichen und dort als Informationszentrum endgültig vor Anker gehen.

Ihr Malte Wittwer

Die besten Sportler im Taiwan Do

Shi Fu Bianca Beinecke

„Das ist mir wichtig: Dass es mir selber gut geht, damit es meiner Familie gut geht", sagt Shi Fu Bianca Beinecke. Das ist ihr starker Antrieb, der sie zu Leistungen geführt hat, die sie jetzt zur „besten Sportlerin" des Taiwan Do qualifizieren.

Es sind fast die gleichen Beweggründe, die die 10jährige Bianca eine Sportschule hatten suchen lassen, in der sie Kampfkunst würde lernen können. Nach einigen Fehlversuchen sah sie am Ostwall in Krefeld einen Hinweis auf Mario Frerkers Kampfkunstakademie. Die erste Mädchengruppe bestand aus ihr und zwei weiteren, die bald aufhörten. Bianca machte weiter und bekam so „Privatunterricht" von Mario.

Mit 15 Jahren begann sie Trainerseminare zu absolvieren und hatte bald den ersten Toan erreicht. Seit jener Zeit hat sie nie länger als zwei Urlaubswochen das Training im Taiwan Do versäumt. „Ich kann mir ein Leben ohne Taiwan Do nicht vorstellen", sagt sie. In 2012 möchte sie ihre Heilpraktikerausbildung abschließen.

Ein Aufkleber auf einer Laterne weckte das Interesse von Frank Hollenberg. Ein Männlein darauf machte einen Yoko-Geri. Der siebenjährige Frank Hollenberg begann mit Taekwon Do Training. Mit 12 Jahren lernte er bei einem Fallschullehrgang Mario Frerker kennen, das war im Duisburger Wu Wang Center. Es sollte aber noch weitere vier Jahre dauern bis er beim Samurai Dinslaken bei Mario trainierte.

Gemeinsam mit seinem Trainingspartner Christian Focke versuchte Frank Hollenberg seither „aus jedem Training

Kong Shi Fu Frank Hollenberg

das Beste herauszuholen". Die höchste Motivation war aber die Eröffnung seiner eigenen Sportschule im Jahre 1992. Hollenberg: „Ich kann regelmäßiges Training ja nicht nur predigen, ich muss es auch selber praktizieren".

Er habe „alles gewagt". Wenn er auch erfolgreich war habe er „das alles Mario zu verdanken, der immer an mich geglaubt und mich positiv verstärkt hat". In Zukunft will Frank Hollenberg sich dem Tai Chi Chuan und dem Tai Chi Chi Kung widmen und hat den festen Vorsatz, damit „genau so intensiv weiter zu machen".

Meisterin und Meister des Jahres 2012

Die Meisterin und den Meister des Jahres 2012 verbindet eine Jahreszahl: 1992. Vor 20 Jahren begann Angelika Schellow, Meisterin des Jahres 2012, mit dem Training im Taiwan Do – in der „Schneewittchengruppe", wie sie heute lächelnd berichtet. Das war ein Kreis von Hausfrauen, die sich vormittags zum Training trafen und die „alle ein bisschen zimperlich" waren. Als sie dann in die Dju Shu 1 wechselte, war das ein „Oh je"-Erlebnis. Da ging es mit dem Training so richtig los und sie hoffte, es wenigstens bis zum Grüngurt zu schaffen. Über ein Trainerseminar führt der Weg zum ersten Toan, den sie 1996 als Prüfungsbeste bestand.

Shi Fu Angelika Schellow und Da Shi Fu Georg Groß - die Meister 2012

Heute ist Angelika Schellow nicht nur 3. Toan, sondern als Büroleiterin des Taiwan Do auch eine wichtige Stütze der Sportorganisation. Für sie bedeutet das nicht nur viel Arbeit, sondern auch ein sehr spezielles Verhältnis zu den Trainierenden. „Wenn ich anrufe, ist die Freude meist nicht so überwältigend groß", sagt sie schmunzelnd, denn nicht selten muss sie bei dieser Gelegenheit an noch ausstehende Gebühren erinnern. Denn nicht nur die Sporttechnik muss bei Taiwan Do stimmen, sondern auch die Kasse. Wenn sie sich nicht mit Taiwan Do befasst, geht sie ihren Hobbys nach – lesen, Theaterbesuche und Reisen, die sie bis nach Costa Rica und China geführt haben.

20 Jahre ist es auch her, dass Georg Groß, Meister des Jahres 2012, eine Trainingsgruppe gründete, die auf der Welt einmalig war und auch geblieben ist, die Gruppe der Lebenshilfe Oberhausen Königshardt, in der Menschen gemeinsam trainierten, die unter dem „Down Syndrom" leiden, das auch als Mongolismus bekannt ist. Über viele Jahre hinweg war dies für die Teilnehmer eine Möglichkeit, ihre körperliche Beweglichkeit und ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Aufgrund ihrer Einzigartigkeit wurde Georg Groß´ Gruppe berühmt. „Bei den battle athletics vor etwa 16 Jahren haben wir eine Goldmedaille bekommen, wir hatten Auftritte bei Alfred Biolek, vor der griechischen Außenministerin und vielen anderen – rund 300 waren es insgesamt."

Groß, der seit 1988 bei Taiwan Do trainiert, engagiert sich nach dem Ende der Lebenshilfegruppe auch an anderer Stelle in der Sportorganisation, so zum Beispiel im Ältestenbeirat, der notfalls Streitigkeiten schlichten müsste. Groß, der sich im Laufe seines Lebens drei Meisterbriefe erarbeitet hat, sagt, was ihn neben Taiwan Do im Ruhestand aktiv bleiben lässt: „Gottvertrauen und die Liebe zu meiner Arbeit halten mich beweglich."

Die perfekte Körperhaltung des Menschen gibt es nur im Lehrbuch

Wenn wir über Haltung reden, kann es keine spontane und einheitliche Antwort geben.

Wir versuchen es deshalb mit der evolutionär entstandenen "aufrechten Haltung" die sich im Laufe von Jahrmillionen ausgebildet hat und heute gegen die innere Haltung "abgeglichen" werden kann.

Dies kann man verdeutlichen, wenn man die aufrechte Haltung mit dem aufrechten Gang in Verbindung bringt, die innere Haltung aber als persönlichkeitsbezogen versteht. Das Entstehen von Persönlichkeit, das Einnehmen von Haltung für und gegen sich und andere, unabhängig von einer eigenen körperlichen aufrechten Haltung, lässt erst in der jüngsten Erdgeschichte einen Vergleich zu. Unsere Wissenschaftler teilen unsere Erde in mehrere geschichtliche Abschnitte ein, wobei das beforschte und teilweise erforschte Erdaltertum einen Zeitraum von 542 Millionen Jahren bis heute umfasst. In diesen Jahren sind einige Katastrophen beschrieben worden, die aus Theorien und wissenschaftlichen Erkenntnissen bestehen.

Der ehemaligen im Meer lebenden schwimmenden "Wasserbevölkerung" wurde nach der ersten Eiszeit vor etwa 450 Millionen Jahren buchstäblich der Lebensraum eingefroren. Denn die Eiszeit führte zur Wasserbindung an den Polen und damit zur Landgewinnung. Hier griff die Evolution ein und entwickelte aus ehemaligen Schwimmern Zwischenstufen, die aus dem Wasser heraus auch an Land bewegungsfähig waren: Amphibien. Sicher ist, dass in der jüngeren Erdzeit vor rund 250 Millionen Jahren der Superplanet Pangea von einer Riesenkatastrophe durch Vulkanismus heimgesucht wurde, die letztendlich zum Zerreißen der Erdkruste, Bilden des Atlantikbeckens und Ausbilden der Kontinente geführt hatte. Diese Katastrophen sind immer mit Klimaschwankungen verbunden, ausgelöst durch aufsteigende Gase (CO^2 und SO^2) in Atmosphäre und Stratosphäre. Durch steigende Temperaturen,

Die perfekte Wirbelsäule gibt es nur im Lehrbuch und dieser Fotomontage

Sauerstoffrückgang, vor allem in Bodennähe, durch Zunahme von Kohlendioxidgas, welches schwerer ist als Luft und deshalb Sauerstoff verdrängt, war es am Boden kriechenden und laufenden Tieren immer schwerer geworden, normal zu atmen. Die Evolution hatte hier eine gute Idee: den aufrechten Gang. Die Vorgänger der Dinosaurier profitierten bereits davon. Durch den aufrechten Gang, Nase hoch, konnten sie deutlich freier atmen. Zudem vergrößerte sich ihr Lungenvolumen. Auch wurden sie wendiger, was ein Vorteil gegenüber den Vier-Füßlern war. Die anschließende Herrschaft der Saurier hielt 163 Millionen Jahre an und fand letztendlich durch einen Asteroideneinschlag ihr Ende. Das Ökosystem, also die zwischen Lebewesen und ihrem Lebensraum bestehende Wechselbeziehung, änderte sich daraufhin grundlegend. Nach dem Untergang der Dinosaurier konnte sich einer unserer Säugetiervorfahren durchsetzen, der in Höhlen überlebt hatte und bis dahin Dinosaurierfutter war.

Neu war bei diesem, dass die Lungen durch ein Zwerchfell begrenzt sind. Er konnte ohne sich zu bewegen atmen. Er säugte erstmals seine Jungen da sich aus Schweißdrüsen Brustdrüsen entwickelt hatten. Er nahm für seine Brut Haltung und Verantwortung ein. Es vergingen noch rund zwei Millionen Jahre bis Homo habilis die Erdbühne betrat (ha|bil <lat.> [veraltet für geschickt, fähig; handlich; passend]). Diese erstmals als Mensch betitelte Spezies lief aufrecht und war in der Lage sich in Höhlen zu schützen. Sie entwickelte geschickte handwerkliche Fähigkeiten, was sie von allen Tieren unterschied. Das hatte diese Population vor 74.000 Jahren erhalten, als der Supervulkan Toba auf der indonesischen Halbinsel Sumatra ausbrach. Funde berichten den Wissenschaftlern, dass diese Apokalypse von diesen Menschen beobachtet und erlebt wurde. Der Mensch wird jetzt nicht durch Kraft, sondern durch seine Fähigkeiten, verbunden mit dem aufrechten Gang, seine Wendigkeit und seine Ideenvielfalt zum Beherrscher der Erde.

Er verändert aber auch über seine Gehirnentwicklung sein Seelenleben. Es entstehen Gefühle, wie Emotionen, Angst, Freude und Mitgefühl. Dies läßt eine Unterscheidung zwischen aufrechter Haltung bezüglich der Körperspannung und aufrechter Haltung bezüglich der Seelenspannung nicht nur zu, sondern begründet sie. Die statische Haltung eines Menschen kann durch physiologische Unterschiede geprägt sein. Unsere Haltung ist vor der Geburt einfach : Wie ein "C" liegen wir günstigerweise als Embryo im Mutterleib, um diesen so gut unter der Geburt verlassen zu können. Die Ausformung zum Doppel-S der Wirbelsäule wird im Krabbelalter (Kopf und Gesäß hoch) erreicht. Das Krabbelalter aber ist keine feste zeitliche Vorgabe. Deshalb sind Wirbelsäulen in ihrem Verlauf nie gleich. Es gibt überhaupt nur eine einzige gesunde Wirbelsäule auf der Welt: die im Lehrbuch! Durch die unterschiedlichen Wirbelsäulenausbildungen (s.o.) entstehen unterschiedliche Belastungsfähigkeiten, die sich rein mechanisch in Wirbelsäulenbeschwerden äußern können. Taiwan Do verfolgt das Ganzheitliche des Menschen und im Menschen. Mit dieser Betrachtungsweise lässt sich erklären, dass rein optisch ein Mensch zusammengesunken wirken kann, dies aber durch aufrechte innere Haltung kompensiert.

Eine aufrechte und gut gebaute Wirbelsäule wiederum mag einen Menschen stattlich erscheinen lassen. Ist er aber verbittert oder psychisch labil, d.h. seine innere seelische Haltung stimmt nicht mit seiner mechanischen Haltung überein, dann können sich Krankheiten entwickeln und Schmerzen entstehen bzw. empfunden werden. Ein bewußtes körperliches "Sich-Aufrichten" aber kann sich positiv auf das innere "Sich-Aufrichten" auswirken - eine wechselseitige positive Verstärkung. Dies kann man lernen. Die innere Haltung steht für das Eine wie das Andere.

Sich selbst sichtbar aufzurichten, kann dazu führen, seine innere Haltung zu stabilisieren. Und wer innerlich stabil ist, hat allen Grund sich aufzurichten.

Dr. Klaus Kriegel, Heilpraktiker

Taiwan Do gegen Schmerzen

In ihrem Beruf als Floristmeister steht Petra Spring viel und hebt und trägt ständig die Dinge vom kleinen Strauß bis zum 80 Liter Sack Erde. Die Folge: Rückenschmerzen, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich bis zur Nervenentzündung an der Wirbelsäule. Medikamente reichten zur Heilung nicht. In China wird Chi Kung als Medizin eingesetzt. So hatte sie die Idee, einige Übungen in ihr tägliches Frühtraining einzubauen. Besonders Brokat-, die kostbaren Übungen und den Yang Chi. Sie dehnen, lockern und stärken genau diese Muskelgruppen: "Die weiche Ausführung half mir außerdem mich zu entspannen." Ein Nebeneffekt - ihre Kopfschmerzen -, sie leidet unter Migräne, ließen sich damit ebenfalls lindern.

Kooperation mit der BARMER GEK

Eine Kooperation die das Ziel hat, die Gesundheit der Menschen zu erhalten oder wieder herzustellen, sind die BARMER GEK Bochum und die Taiwan Do Sportorganisation eingegangen. Die Taiwan Do Sportorganisation umfasst acht Sportschulen in Duisburg, Kerken, Krefeld, Mönchengladbach, Mülheim/Ruhr, Oberhausen, Uerdingen und Wattenscheid. Ein besonderer Schwerpunkt sind die Heranwachsenden im Alter zwischen 14 und 17 Jahren. Der Körper verändert sich, das Interesse am anderen Geschlecht erwacht, das Verhältnis zu den Eltern wird unter Umständen brüchig. Die Schule fordert, der Weg ins Berufsleben soll gefunden werden. Gute Freundschaften werden fürs Leben geschlossen. Doch auch schlechte Freunde bieten sich an: Alkohol, Zigaretten, Drogen und falsche Vorbilder, die reizen, Gefährliches oder gar Verbotenes auszuprobieren. „Genau hier, wo sich die Persönlichkeit festigt und der eigene Platz in der Gesellschaft definiert wird, setzt unser Unterrichtskonzept bei den 14- bis 17jährigen an. Gleichzeitig ist Taiwan Do auch ein durch das Kultusministerium NRW anerkanntes Anti-Aggressionstraining.", sagt Shi Zhu Mario Frerker.

Balance anstreben, nicht Gleichgewicht

Die ersten drei der fünf Säulen des Taiwan Do wurden und werden in den ersten drei Ausgaben beschrieben. Wir erinnern uns: Das erste Heft befasste sich im Jahr 2010 mit der Meditation. Hier konnte gezeigt werden, wie sich die Meditation, auch nachweisbar während der funktionellen Kernspintomographie, auf den Menschen auswirken kann. Das zweite Heft hatte sich 2011 mit den Schwerpunkt Atmung befasst. Neben Darstellung der Atmungsorgane und der evolutionären Entstehungsgeschichte unseres Atmungsapparates, wurde auch der Stellenwert unserer Atmung in der traditionellen chinesischen Medizin TCM erklärt. Nun das dritte Heft, welches sich dem Schwerpunkt Haltung widmet und zeigt, wie sich die statische erkennbare Haltung von der inneren seelischen unterscheidet oder ihr entspricht.

Wenn wir uns diese drei Säulen betrachten, bemerken oder erfahren wir schnell, dass sie gemeinsam eine Harmonie im Menschen bewirken können. Auf diese Tatsache beziehend bietet die Unterscheidung von Balance und Gleichgewicht eine gute Möglichkeit, den Unterschied zwischen beiden herauszuarbeiten und die Zusammenhänge der ersten drei Ausgaben des Taiwan Do Magazins darzustellen.

Perfekte Balance, aber nicht starres Gleichgewicht: Richard Frerker zeigt eine hohe Wu Shu Stellung.

Denn mit Meditieren und bewusster Atmung und Haltung versuchen wir uns auszubalancieren - also in Bewegung zu halten - um auf Veränderungen, die z.B. rein körperlich im Alter entstehen, reagieren zu können. Im Volksmund sagt man, das Gleichgewicht finden. Nun, finden nein, suchen ja, eben balancieren. Wir kennen den immer wieder zitierten Satz, der Weg ist das Ziel oder wie die Japaner sagen: Es ist wichtiger zu Reisen als anzukommen. Im Duden wird ba|lan|cie|ren <franz.> als das Gleichgewicht halten, übersetzt. Dieses Halten ist eine wichtige Momentansituation - darf aber nie statisch werden. Am besten lässt sich das am Wort Gleichgewicht erklären.

Stabil, aber tot

Gleichgewicht ist ein stabiler Zustand. In einem stabilen Zustand aber ist keine Energiegewinnung mehr möglich. Beispiel: Ein stehender, lebender und blühender Baum versucht bei Wind und Wetter seine Balance zu halten. Bricht er plötzlich ab oder wird abgeholzt setzt, er seine letzte Energie beim Fallen frei. Liegt der Baum, hat er sein Gleichgewicht erreicht - und ist tot. Jetzt kann lediglich bei der Verbrennung seiner Holzscheite noch Energie in Form von Wärme freigesetzt werden.

Besonders deutlich wird dies in der Chemie beschrieben. Für Chemiker ist Gleichgewicht gleichbedeutend mit Tod. Denn dieser tritt ein, wenn alle freie Energie verbraucht ist. Wäre unsere Erde im Gleichgewichtszustand, wäre

alles leblos. Unser Leben aber ist mehr als Nahrungsaufnahme, der wir Energie entziehen, um zu gedeihen. Leben ist das Erkennen aller am Energie - und Materialaustausch beteiligten Strukturen. Und diese Energie ist immer meßbar.

Prof. Dr. Harald Lesch, Astrophysiker und Naturphilosoph, zeigte dies eindrucksvoll in seiner DVD 10-Hoch die eine Reise durch den Micro- und Macrokosmos mit den hierbei meßbaren Energien beschreibt. Und zwischen diesen Werten 10 hoch 26m und 10 hoch minus 35m in denen 13,7 Milliarden Jahre nach dem Urknall der jetzige Mensch der Mittelpunkt ist, versuchen wir das absolute Gleichgewicht zu vermeiden aber uns immer wieder auszubalancieren um den irdischen Veränderungen standhalten zu können. In diesem Spektrum von zum Teil unvorstellbaren Energien bewegt sich der Mensch, der als einziges bis jetzt bekanntes Wesen dazu in der Lage ist, die Evolution zu beschreiben.

Im Alter ausprobieren

Im Taiwan Do befassen wir uns mit uns selbst. Wir treiben nicht nur einfach durch das Leben und sind nicht einfach nur da. Wir versuchen Möglichkeiten der Selbstreflexion zu finden und unseren eigenen Organismus zu verstehen. Dazu bedienen wir uns der bewussten Atmung, Haltung und Meditation.

Diese Säulen des Taiwan Do sind Eigenschaften, die das Balancieren ermöglichen und immer wieder instabile Gleichgewichtssituationen schaffen. Und diese Instabilität von Gleichgewichtssituationen hält uns in Bewegung, um beispielsweise auch im höheren Alter noch Tai Chi Chuan auszuprobieren und zu erlernen.

Vor 25 Jahren Gründung der Osteoporose-Selbsthilfe

Seit Jahrzehnten engagiert sich Barbara Fink ehrenamtlich. 1983 wurde bei ihr – in viel zu jungen Jahren – Osteoporose festgestellt. In Düsseldorf wurde sie untersucht von Professor Dr. Dr. Elmar Keck, der in den USA Astronauten betreut hatte, die bei ihren Aufenthalten in Schwerelosigkeit eine Osteoporose entwickelt hatten. Aus dem Kontakt zu ihm ergab sich 1987 die Gründung des Osteoporose Bundesverbandes, dessen Vorsitzende Barbara Fink zwei Jahre war. Sie richtete viele Selbsthilfegruppen ein und war daran beteiligt, dass diese Problematik von der WHO als Krankheit anerkannt wurde.

Barbara Fink

Anfang der 90er Jahre lernten sie und Mario Frerker sich auf einer Gesundheitsausstellung an der Fachhochschule kennen. „Ich bin Mario noch heute dankbar, dass er ein auf uns zugeschnittenes Programm entwickelt hat", sagt Barbara Fink. Daran beteiligt war federführend Harald Passlack, der auch heute noch sechs jener Gruppen mit Osteoporose im Tai Chi Chuan unterrichtet, die in der Folgezeit entstanden.

Für ihren ehrenamtlichen Einsatz erhielt Barabara Fink im Juli 1996 die Bundesverdienstmedaille. „Das war eine der letzten Amtshandlungen des damaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker", erinnert sich Barbara Fink, die im Februar ihren 77sten Geburtstag feiern konnte. Was sie erreicht hat, wäre ohne Tai Chi Chuan nicht möglich gewesen, sagt sie: „Damit kann ich auch im Stress immer wieder zu mir selber finden."

Über mir nur der Himmel

Erwachen – erfrischt
In den Tag gehen – heiter
Durch den Tag gehen – erhobenen Hauptes

Tun ohne zu müssen
Wollen ohne Zwang
Klingen in Harmonie mit den Anderen
Essen und das genießen
Trinken und das schmecken

Gehen ohne zu hetzen
Laufen ohne zu hasten
Ankommen – glücklich
Sein

Ruhen friedlichen Geistes
Einschlafen ohne zu sorgen
Schlafen ohne Albtraum

Erwachen – erfrischt
Und über mir nur der Himmel

LEBEN!

馬

Ich war dann auch mal weg

Rheinreise mit dem Rad - Von der Quelle zur Mündung

Oberalppass: Zusammenbau des Rades.

Der Tomasee, 400 Höhenmeter über dem Oberalppass, ist einer der Quellorte des Rheins. Im Rätoromanischen heißt jedes fließende Gewässer "Rhin".

Fast mein ganzes Leben lang hatte ich mehr oder weniger nah am Rhein gelebt. Aber kannte ich den Fluss, den Menschen aus aller Welt besuchen kommen wirklich? Wo entspringt der eigentlich und wie kommt er ins "Rheinland" und wo mündet er?

Aus den Fragen entstand eine Idee, die ich jahrelang mit mir herumtrug. Ich wollte einmal den Rhein mit dem Fahrrad von der Quelle bis zur Mündung erkunden. Doch erst nach meinem Ausscheiden aus dem Berufsleben war dieser Traum umzusetzen und so stand ich eines Tages Anfang Juni auf der Passhöhe des Oberalp und baute bei 2046 Metern über dem Meeresspiegel mein Fahrrad zusammen. Den Tomasee, eine der Quellen des Rheins hatte ich zwei Tage vorher erwandert. Er liegt noch einmal 400 Meter höher und der Weg war stellenweise noch tief verschneit gewesen. Eine Messingtafel am Tomasee sagt, dass es von hier 1320 Kilometer bis zur Mündung seien. Angeblich sind es 1230 und in der hier verewigten Ziffer ist ein Zahlendreher. Für mich machte das keinen großen Unterschied. Eine solche Distanz „am Stück" mit dem Rad zurückzulegen wäre mir früher unmöglich erschienen.

Ich hatte mich (zu) gut vorbereitet – im Gepäck Kleidung, Fotoapparat, Werkzeug und ein kleiner PC für´s Tagebuchschreiben und gelegentliche Mail-Kommunikation, aber auch ein kleines Zelt, Schlafmatte, Schlafsack. Ohne in Kilogramm zu bemessen, aber dennoch gewichtig, die Taiwan Do Prinzipien von Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktischer Lebensphilosophie. Sie alle sollten mir wichtig werden.

Neben der rein körperlichen Erfahrung einer solch ungewohnten Dauerbelastung war ich vor allem auf den Fluss gespannt. Wie würde er sich entwickeln und dabei auf mich wirken?

Start am Oberalppass. Mit fast 60 km/h geht es die Serpentinen hinunter ins Tal. Mein Gewicht beschleunigt mich noch. Der Fluss ist erst mal unsichtbar. Einige Kilometer und erste beschwerliche Steigungen später zeigt er sich: ein

Noch ist der Rhein ein Gebirgsbach.

In Kalkfelsen schneidet er ein tiefes Tal.

ungestümer Gebirgsbach. Noch nichts erinnert an den Rhein, den ich kenne.

In Ilanz ist er schon ein Gebirgsfluss. Breiter, aber nicht schiffbar und mit der typischen milchig-grünen Färbung. Er schneidet ein tiefes Tal in ein Bergmassiv, dann weichen die Berge zurück, der Fluss wird breiter. Bald ist der Bodensee erreicht. Bisher haben die Wassertropfen aus dem Tomasee mich abgehängt, hier ziehe ich an ihnen vorbei, denn das Wasser des Rheines braucht 60 Tage, bis es am Rheinfall bei Schaffhausen wieder Fahrt aufnimmt.

In der Zwischenzeit habe ich neben dem Fluss gedürstet weil es keine Gelegenheit gab, etwas zum Trinken zu kaufen, ich habe ein Gewitter weitgehend trocken überstanden weil ich rechtzeitig einen Unterstand erreichte, habe mit Atemübung fünf einer Verspannung im Schulterbereich entgegengearbeitet, mit Atemtechnik und dem Willen durchzuhalten Steigungen bewältigt, die mir schwer fielen und mich nicht geschämt, wenn ich dennoch mal absteigen und schieben musste. Am ersten deutschen Ort mit Poststelle reiste mein Zelt samt Zubehör schon mal voraus nach Hause und ich hatte 4,2 Kilo weniger zu bewegen. Ich machte Tagestouren bis zu 130 Kilometern Länge und stellte fest, dass ich das in meinem Tempo sehr gut bewältigen konnte, ja, dass es mehr hätte sein können, wenn nicht Regen gedroht hätte oder ich nicht einfach Lust auf eine Pause gehabt hätte.

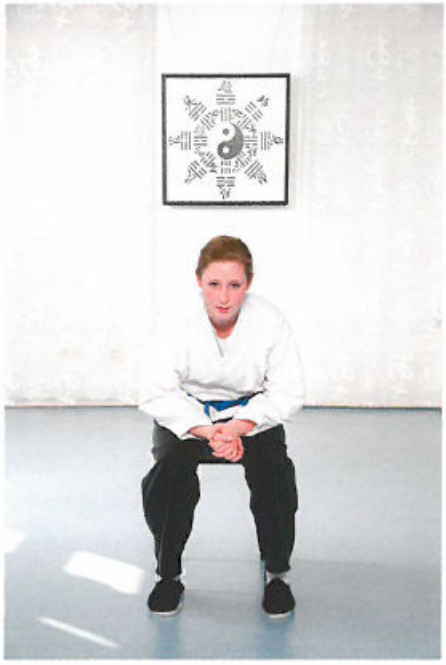
Durch Frankreich ging es parallel zum Rhein weiter bis ich wieder zu ihm zurückkehrte und schließlich bei Mainz in vertraute Regionen kam. An Köln und Krefeld vorbei, dann durch Holland bis Rotterdam und weiter bis Hoek van Holland. Als ich dort die Ortsgrenze erreichte, zeigte mein Fahrradtacho 1490 Kilometer an. Vor dem Leuchtturm von Hoek van Holland machte ich eine Aufnahme als Gegenstück zu der, die 22 Radreisetage früher und 2046 Meter höher auf dem Oberalppass vor dem verkleinerten Abbild dieses Turmes entstanden war.

Und dann ging es per Rad nach Hause.

Der Rheinfall bei Schaffhausen.

Am Meer - der Rhein wurde zur Maas.

Am Ziel in Hoek van Holland.



Die Haltungsübungen nach Kong Tao Tze

Die Taiwan Do Haltungsübungen vermitteln uns ein Bewusstsein für eine natürliche, aufrechte Haltung. Dabei kombinieren wir diese Außenbewegung mit der Innenbewegung, der Atmung und der Vorstellungskraft. *(Bilder von links oben nach rechts unten.)*

Bild 1: Zunächst setzt man sich aufrecht auf einen Hocker und atmet erst aus und dann ein.

Bild 2: Nun nach vorne lehnen und ausatmen; dabei klein werden wie ein Igel.

Bild 3: Jetzt langsam aufrichten, dabei einatmen und groß werden wie ein Bär.

Bild 4: Danach etwas nach rechts drehen und nach vorne rüberbeugen, ausatmen und in der Vorstellung klein werden wie ein Igel.

Bild 5: Wiederum aufrichten, einatmen und groß werden wie ein Bär.

Bild 6: Nunmehr etwas nach links drehen, vorne rüberlehnen, ausatmen und klein wie ein Igel werden.

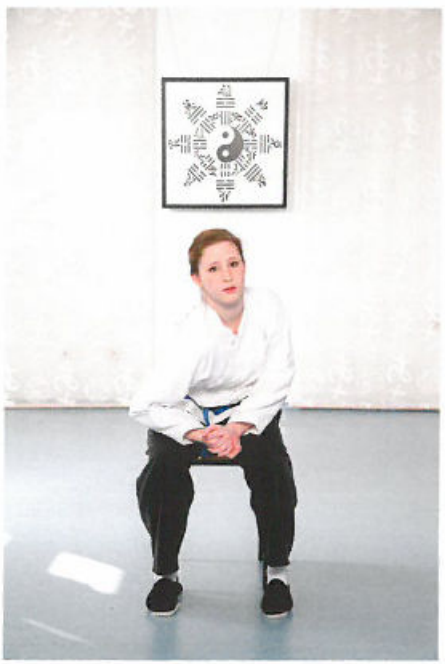
Bild 7: Wieder aufrichten, ausrichten, gerade werden, einatmen und groß wie ein Bär sein.

Bild 8: Nun weit nach rechts drehen, ausatmen und wieder klein wie ein Igel werden.

Bild 9: Wie immer neu ausrichten zur Mitte, aufrecht werden und einatmen, groß wie ein Bär sein.

Bild 10: Jetzt weit nach links drehen, vorne rüber lehnen, ausatmen und wieder zu einem Igel werden.

Bild 11-12: Am Ende der Haltungsübung mit Ein- und Ausatmung die Schultern abwechselnd nach vorne drücken; diese Serie mehrmals wiederholen.



Dr. med. Ronald Höhn

Facharzt für Orthopädie / Chirotherapie
Traditionelle Chinesische Medizin

Tel. 0 21 51 / 31 83 11
Fax 0 21 51 / 31 85 69

Südwall 2-4
47798 Krefeld

Gesund ~ TCM

Ernährungslehre
nach TCM
Bewegungslehre
nach dem Taiwan Do® Prinzip

Kurse
Vorträge
Seminare
Workshops
Individuelle Einzelberatung

Shi Fu Isolde Hansel
Ernährungsberaterin TCM
Master of chinese Dietetics
Taiwan Do® Trainerin
Schelsenweg 26a • 41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 / 67 75 84 • www.gesund-tcm.de

Stellen Sie sich vor...

...Ihr Kind könnte sich plötzlich nicht mehr bewegen.

Alle zwei Minuten erleidet ein Mensch in Deutschland eine Schädelhirnverletzung, 35.000 der insgesamt 270.000 Unfallopfer sind unter sechs Jahren.

ZNS – Hannelore Kohl Stiftung
- Gefördert (seit 1983): ca. 600 Projekte mit rund 28 Mio. Euro
- Versorgung: 270.000 Unfallopfer pro Jahr
- Handlungsfelder: Beratung, „Sprachrohr" für Betroffene, Forschungsförderung, Prävention

Mitempfinden tut gut!
Spendenkonto: 3000 3800
BLZ: 370 501 98
Sparkasse KölnBonn
www.hannelore-kohl-stiftung.de

ZNS
Zentrales Nerven System
Hannelore Kohl Stiftung

Ich fotografiere Menschen

www.fotografie-krefeld.de

Fotograf Robert Jordan

KR 4103720 0162/ 4759993

Atmung, Haltung, Konzentration, Bewegungslehre und praktische Lebensphilosophie beim Degenfechten

Olympiasiegerin Britta Heidemann im Interview

TDM: Frau Heidemann, warum haben Sie gerade die Haltung in den Titel Ihres Buches genommen?

B.H.: Zunächst drückt eine aufrechte Körperhaltung Entschlossenheit aus, auch auf der Fechtbahn. Man sollte erhobenen Hauptes in schwierige Situationen gehen - wer sich gut präsentieren kann, der hat auch bessere Chancen auf den Erfolg. Auf der anderen Seite ist Haltung im Sinne der richtigen Einstellung gemeint. Wer nicht an sich glaubt und alles pessimistisch sieht, kann sich nicht durchsetzen. Mit der richtigen Haltung gegenüber den Dingen und auch Freude am Weiterkommen ist vieles leichter zu erreichen.

TDM: Welche Voraussetzungen muss ich für Erfolg mitbringen oder schaffen?

B.H.: Der persönliche Erfolg ist ja für jeden anders zu werten - jeder sollte sein eigenes Potential ausschöpfen, denn nur wer sich realistische Ziele setzt, kann zufrieden sein. Wer sich fordert, aber nicht überfordert, kann mit Leistungswille, Disziplin und Spaß daran, sich weiter zu entwickeln, seine Ziele und Träume umsetzen. Die Bereitschaft, für ein Ziel zu arbeiten und ein möglichst gutes Umfeld, das einen dahin tragen und einen dabei unterstützen kann, sind dabei von großer Bedeutung. Durchhaltevermögen und Konzentration bis über die Ziellinie hinaus sind zusätzliche Voraussetzungen, es bis zum Erfolg zu schaffen. Man sollte dabei immer daran denken, dass man dafür umso mehr belohnt wird, wenn man sein eigenes Ziel erreicht hat.

TDM: Welcher Gedankenkomplex aus Ihrem Buch ist gerade für junge Menschen wichtig?

B.H.: Ohne persönlichen Einsatz und die Bereitschaft zu lernen, geht es nicht. Egal, in welchem Bereich man Erfolg haben möchte - Übung macht den Meister. Jeder, auch die Talentierten, müssen Einsatz zeigen, um weiterzukommen. Das Wichtigste: Der Spaß daran, sich zu verbessern und zu bemerken, wie anfangs Schweres mit der Zeit leichter fällt. Das ist ein super Gefühl.

Geschafft: Britta Heidemann nach ihrem Siegtreffer im Degenfechten bei den Olympischen Spielen am 13. August 2008 in Peking. Foto: Xavier Marest

TDM: Wie schaffe ich Erfolg ohne meine Gesundheit zu opfern?

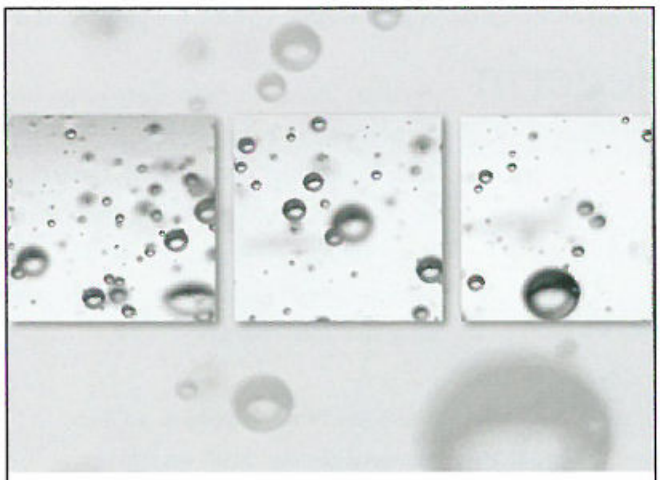
B.H.: Auf die Zeichen des Körpers zu achten und auch mal Pause zu machen, gehört unbedingt dazu, um erfolgreich zu sein. Niemand kann auf Dauer nur Leistung bringen, ohne die richtige Balance zu wahren. Richtig essen und schlafen sind altbekannte Gefährten - auch die Belohnung gehört nach einer anstrengenden Phase und einem Teilerfolg dazu. Danach lässt es sich einfacher und deutlich effizienter weiterarbeiten.

TDM: Was muss ich tun, damit Erfolg keine Eintagsfliege bleibt?

B.H.: Um an Erfolge längerfristig anschließen zu können, ist die richtige Balance zwischen Leistungsphasen und Regeneration extrem wichtig. Nur wer sich immer mal wieder eine Atempause gönnt und seine Motivation auch durch neue Anreize wieder auffrischt, der kann frohes Mutes und schwungvoll sein Potential ausschöpfen.

Mehr über Britta Heidemann auf ihrer Internetseite unter unter: www.britta-heidemann.de

Erfolg auch als Autorin: ISBN 978-3-424-20064-4, Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, ISBN: 978-3-424-20061-4, € 19,99, Verlag: Ariston



wir interessieren uns für Ihren Dreck

NBRG

NBRG Schmitz GmbH Gebäudedienste
Am Herbertzhof 6 · 47809 Krefeld
Telefon 0 21 51/5 58 60 · Fax 0 21 51/54 64 75
gl@nbrg.de · www.nbrg.de

MOODY INTERNATIONAL

Höntges
quickdruck

- **Werbemittel und Geschenkartikel**
  Textildruck: T-Shirts, Kissen, Taschen
  Tassen-und Keramikspardosen
  individuell bedruckt

  Bürobedarf und Schreibwaren
  Geschenkartikel und Bilderrahmen

  Plastik-Scheckkarten z.B. als
  Mitgliedsausweise, Kundenkarten etc.

- **Drucken / Kopieren / Scannen**
  Farbe und schwarz/weiß
  in allen DIN-Formaten oder individuellen Größen
- **Weiterverarbeitung / Konfektionierung**
  Laminierung bis DIN A0 in verschiedenen Stärken
  Verschiedene Heftungsarten (Broschürenheftung)
  und Bindetechniken (z.B. Klebe- oder Spiralbindungen)
- **Satz / Layout**
  Geschäftspräsentationen, Visitenkarten, Briefpapier, Flyer,
  Plakate, Broschüren, Einladungen, Familienanzeigen

Sternstr. 53 · 47798 Krefeld · Tel. 02151 / 60 10 30
www.quickdruck24.de · mail@quickdruck24.de

Deko & Co.

Gerd Brunner

Raumausstattung
Polsterung
Restaurierung
Design

Tel. 02151 / 208285
Am Verschubbahnhof 55
47809 Krefeld

-Meditationskissen
-Tai Chi Chuan - Anzüge
-Taiwan Do Bekleidung

www.dekoundco.de

GOLDMANN

Malermeister Volker Goldmann

- Farbige Wandlasuren
- Farbkonzepte
- Lehm- & Kalkputze
- Naturstreichputze
- Baumwollputz
- Naturböden
- Maler- & Lackierarbeiten
- Seminare / Workshops
- Schimmelsanierung
- Ökolog. Innendämmung

Leben im Einklang mit der Natur

www.maler-goldmann.de · Tel.: 02064-17705
Ausgezeichnet mit dem Umweltschutzpreis NRW
für Design, Lifestyle & Ökologie

Ernährung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin

Wohlbefinden und Medizin aus dem Kochtopf

Für uns hat dieser Moment immer etwas Magisches: Wenn wir den großen Suppentopf auf die Herdplatte stellen und anfangen, nach und nach die vorbereiteten Zutaten darin anzubraten und die ersten Kochdüfte aufsteigen. Das Ergebnis ist jedes Mal eine schmackhafte Suppe oder eine gesundheitsfördernde Kraftbrühe. Der Weg dorthin ist unterschiedlich: So lässt sich ein Cremesüppchen schon in weniger als 30 Minuten zaubern. Eine Kraftbrühe dagegen benötigt eine angemessene Zeit, damit sich alle wertvollen Inhaltsstoffe voll entfalten und die Aromen sich so zu einer wohlschmeckenden Suppe vereinen. Das kann dann auch mal vier Stunden oder länger dauern.

Bekömmlichkeit und Abnehmeffekt

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) basiert auf einem jahrtausendalten Wissen, das auf bestimmten Wirkprinzipien aufbaut. Im Bereich der Ernährung lassen sich diese auf bei uns gängige Nahrungsmittel übertragen und werden dann häufig Fünf-Elemente-Küche genannt. In dieser Küche haben Suppen und Kraftbrühen einen hohen Stellenwert, da sie über vielfältige positive Wirkungen verfügen. So sind sie gut geeignet, den Körper zu nähren und die Körpermitte zu stärken. Sie versorgen den Körper mit der notwendigen Lebensenergie (Chi) und füllen die Körpersäfte auf. Die Zubereitungsform als Suppe unterstützt auch die Bekömmlichkeit und schont dadurch den Verdauungstrakt. Gern werden Suppen z.B. als warme Alternative eingesetzt zu dem bei uns üblicherweise aus einer Brotmahlzeit bestehenden Abendessen. Letztere ist für viele Menschen nämlich eher schwer bekömmlich und schwächt aus Sicht der TCM bei einer bereits schwachen Mitte zusätzlich das „Verdauungsfeuer". Ein abendlicher Gemüseeintopf dagegen ist auch wunderbar geeignet, das eigene Wohlfühlgewicht zu fördern und beim Abnehmen zu unterstützen. Suppen dienen darüber hinaus als Wärmespender an nassen Herbst- und kalten Wintertagen. Dann kommen auch Kraftbrühen wie z.B. eine Hühnersuppe mit Ingwer zum Einsatz, die hervorragend das Immunsystem stärken und eine beginnende Erkältung vermeiden helfen. Kommt man durchgefroren nach Hause, weckt eine große Tasse solcher Hühnerboullion schnell wieder die Lebensgeister, durchwärmt den Körper und vertreibt eingedrungene Kälte durch die nun geöffneten Poren.

Kocht Gesundes: Isolde Hansel

Suppen eignen sich auch sehr gut für die Verwendung von saisonalen und regionalen Lebensmitteln. Man schaut einfach, was der Markt gerade zu bieten hat und kombiniert mit passenden Kräutern und Gewürzen als Cremesuppe oder Gemüseeintopf. So ist nach TCM automatisch auch eine dem Klima angemessene energetische Ernährung gewährleistet. Suppen und Kraftbrühen können dabei sowohl rein vegetarisch gekocht werden, wie auch unterschiedliche tierische Produkte enthalten. Im therapeutischen Bereich können Kraftsuppen und -brühen schließlich zur Stärkung nach einer längeren Krankheit oder nach einer Geburt eingesetzt werden. Oder um individuelle energetische Ungleichgewichte zu harmonisieren. Dies wird u.a. durch eine Auswahl von Lebensmittel mit passender Temperaturwirkung erreicht und kann in seiner Wirkung durch Zugabe von westlichen Kräutern oder Kräutern der TCM verstärkt werden.

Das Rezeptbuch kann für 9,95 € zuzgl. Versandkosten bestellt werden bei:
Isolde Hansel, Schelsenweg 26a,
41238 Mönchengladbach
Tel.: 0 21 66 – 67 75 84
info@gesund-tcm.de // www.gesund-tcm.de

Haltung im Wandel – Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Fünf Wandlungsphasen der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreiben energetische Abläufe und Zusammenhänge. In der westlichen Kultur werden sie durch den Begriff Fünf Elemente oft fehlgedeutet und als statische Substanzen betrachtet.

Wandlungsphase Wasser:
Die Nierenenergie – als Speicher der Essenz – ist das Rückgrat des Menschen. Sie sorgt für aufrechte Haltung des Körpers, kontrolliert Knochen, Wirbel und Bandscheiben. Die energetische Niere regelt Wachstum, Fortpflanzung und Altern. Willensstärke und Langzeitgedächtnis sind ihr geistiger Ausdruck.

Wandlungsphase Holz:
Die energetische Leber gilt als Weichmacher des Körpers und gewährleistet harmonischen Chi-Fluß. Sie kontrolliert Muskeln und Sehnen, sorgt gleichzeitig für emotionalen Ausgleich. Als Meer der Energie speichert und verteilt sie feinstofflich das Blut und nährt damit ihr Sinnesorgan – die Augen. Die Leber gilt als General, steht für Entschlossenheit und Durchsetzungskraft. Andererseits ist sie wie ein biegsamer Bambus, der sich nach starkem Wind und Belastung wieder aufrichtet.

Wandlungsphase Feuer:
Das Herz speichert den Geist, der den Körper bewegt. Er ist zuständig für Wahrnehmung und Konzentration, gilt als Spiegel der Gesamtpersönlichkeit. Der Geist ist Kaiser – Herrscher aller körperlichen Aktivitäten.

Wandlungsphase Erde:
Die Milz – als Generator der Nahrungsenergie – nimmt im Kreis der Wandlungsphasen eine Sonderstellung ein. Sie sorgt für Transport und Verteilung von Nahrungs-Chi, kontrolliert das Bindegewebe, hält somit die Organe an ihrem Platz. Als Sitz des Intellekts werden ihr geistige Tätigkeiten wie Meditation und Achtsamkeit zugeordnet. Bei starker Milz ist das Denken klar, das Gedächtnis exzellent und Konzentration fällt leicht.

Dr. Roland Höhn

Wandlungsphase Metall:
Der energetischen Lunge – als Quelle der Atemenergie – werden Haut und Schleimhäute des Atemtrakts zugeordnet. Somit stellt sie den Kontakt nach außen her und ist Teil der Abwehrkraft. Psychologisch betrachtet ist die Lunge Sitz der Körperseele und steht für Zwischenmenschliches.

Dreifuß des Lebens

Körper, Geist und Seele bilden den Dreifuß des Lebens. Ist er solide, ist es auch die Haltung des Menschen. Die Natur ist in ständigem Wandel, so auch der Mensch. Wandlung bedeutet Veränderung und impliziert Bewegung, vergleichbar mit Zahnrädern eines funktionierenden Getriebes. Klemmt das Getriebe, lässt es sich reparieren, vorausgesetzt man weiß, wie die Zahnräder ineinander greifen.

BAYER

TSV Bayer 04 Leverkusen

Fechten
am Landesleistungsstützpunkt
des TSV Bayer 04 Leverkusen

Informationen unter
www.tsvbayer04.de/fechten

Auszeit von der Aufgabe daheim

Beim gemeinsamen Tai Chi Chuan konnten die Teilnehmer für eine Weile ihre schwere Aufgabe vergessen und zu sich selber finden.

Wenn ein geliebter Mensch durch Unfall oder Krankheit eine Schädigung des Zentralnervensystems erleidet, dann ist das für seine Angehörigen ebenfalls ein schreckliches Schicksal. Diesen Menschen dann selber zu pflegen, ist eine

Auch Aspekte der Selbstverteidigung wurden besprochen und demonstriert.

Aufgabe, die die Kraft des Pflegenden fordert und auch überfordern kann. Im Rahmen einer Veranstaltung der ZNS - Hannelore-Kohl-Stiftung bot das Taiwan Do Seminarteam Kurse an, in denen diese Zielgruppe beim Üben von Tai Chi Chuan für eine Weile aus den Grübeleien über das traurige Schicksal und die Belastung durch die Herkulesaufgabe geholt wurden.

Die Übungen gaben auch ein Werkzeug in die Hand, mit dem die Teilnehmer nach der Rückkehr in ihren Alltag immer wieder auch stärkende kurze Auszeiten von der nie endenden Pflegeaufgabe nehmen können. Neben Atemübungen und einer ersten Annäherung an die Honan-Bewegungsform war es eine von Shi Zhu Mario Frerker entwickelte Entspannungsübung bei der ein Partner völlig ruhig liegt während der andere ihn bewegt, die die Teilnehmer begeisterte. Nicht zuletzt auch einen Exkurs in die Selbstverteidigung nutzte Mario Frerker, um zu demonstrieren, wie wichtig es ist, selber Kraft zu schöpfen, denn nur so kann man sie weiter geben ohne selber Schaden zu nehmen.

Die ZNS - Hannelore Kohl Stiftung für Verletzte mit Schäden des Zentralen Nervensystems, Bonn, wurde 1983 von Frau Dr. med. h.c. Hannelore Kohl ins Leben gerufen. Die Stiftung unterhält einen Beratungs- und Informationsdienst für schädelhirnverletzte Menschen und deren Angehörige, unterstützt bei der Suche nach geeigneten Rehabilitationseinrichtungen und fördert die wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der Neurologischen Rehabilitation. Sie engagiert sich in der Präventionsarbeit für Unfallverhütung. Jedes Jahr erleiden in Deutschland 270.000 Menschen Schädelhirntraumen.

Größtmögliche Entspannung war das Ziel dieser Partnerübung.

Ein neues Testsystem rettet Laborkaninchen das Leben

Das PyroDetect System ist ein diagnostischer Test zum Nachweis von so genannten Pyrogenen in Arzneimitteln und Medizinprodukten. Pyrogene sind Zellbestandteile von Bakterien, die Fieber und damit einen zum Teil lebensbedrohlichen Zustand beim Menschen erzeugen können. Daher müssen alle Hersteller von intravenös verabreichten Pharmazeutika diese vor der Freigabe auf Pyrogenfreiheit testen. Seit den 40er Jahren wird der Pyrogentest als Tierversuch im Kaninchen durchgeführt, das heißt, die zu testende Substanz wird den Kaninchen injiziert und anschließend der Temperaturanstieg gemessen. Übersteigt der Anstieg der Körpertemperatur der Kaninchen eine bestimmte Grenze, dann überschreitet das getestete Arzneimittel das erlaubte Pyrogenlimit. Diese Charge darf vom Hersteller nicht freigegeben und verkauft werden. Zwar ist der Kaninchentest über die Jahre zum Teil durch einen anderen Test ersetzt worden, der aber ebenfalls auf Material tierischen Ursprungs basiert und auch nicht alle Pyrogene erfasst, auf die das Kaninchen reagiert. Bei dieser Methode wird das Blut des Pfeilschwanzkrebses (lebt hauptsächlich am Cape Cod vor der Küste im Südosten der USA) verwendet. Durch das "Melken" der Tiere ist

Das Maskottchen des neuen Tests

die Sterblichkeit geringer als beim Kaninchen, aber auch hier ist ein kontinuierlicher Rückgang der Population über die Jahre zu beobachten.

Das Kaninchen wurde für den Pyrogentest gewählt, weil es in bezug auf Fieber dem menschlichen System sehr ähnlich ist. Die eigentliche Reaktion im Kaninchen erfolgt im Blut. Diese Reaktion läuft auch im menschlichen Blut ab, was für den Test, das PyroDetect System, genutzt wird. Diese Methode wurde 2010 in das Europäische Arzneibuch als offizielle Alternativmethode zum Kaninchentest aufgenommen und kann daher von allen pharmazeutischen Herstellern angewendet werden. Das PyroDetect System ist ein patentiertes Verfahren, welches von zwei Professoren an der Universität in Konstanz entwickelt wurde. Die Firma Merck Millipore in Darmstadt hat die exlusive Lizenz diesen Test weltweit zu vermarkten.

Taiwan Do Trainerin Anke Schulz' Aufgabe als internationale Produktmanagerin war es zusammen mit ihren Kolleginnen und Kollegen aus der Forschung & Entwicklung aus dieser Technologie ein kommerziell erhältliches Testkit zu entwickeln, dass im Rahmen der Qualitätskontrolle für Arzneimittel angewendet werden kann. Zu ihren Aufgaben gehören neben der Produktentwicklung auch die Planung von Marketingaktivitäten, Präsentationen und Workshops bei Kunden weltweit, technische Anfragen von Kunden sowie Schulung von Außendienst und regionalen Produktmanagern.

Nur Fliegen ist schöner

Ein wichtiger Schritt auf der Entwicklung zum Taiwan Do war das Wu Wang Center, gegründet 1975 von Mario Frerker, mit Kampfkunst als eine Einheit von Praxis, Theorie und Philosophie. Das Training war, wie Männer und Frauen "der ersten Stunde" berichten, teilweise um einiges heftiger als das heute der Fall ist.

Gründer Mario Frerker zeigte als Trainer, welche Höhenflüge man in der Kampfkunst - im wahrsten Wortsinne - erreichen kann, wenn Fitness und Training perfekt sind. In dieser Zeit entstand auch das Foto von Mario Frerker als "Überflieger".

Shi Zhu Mario Frerker mit 18 Jahren bei einem Yoko-Tobi-Geri

Konzentrierter und ausdauernder

Vor einem Jahr habe ich einen Zettel bekommen auf dem stand, dass man sich bei Taiwan Do anmelden kann. Ich war mir nicht sicher ob ich es schaffe ob ich genug sportlich bin und ob es interessant wird. Die erste Stunde hat mir sehr gefallen. Ich meldete mich an. In unserer Gruppe war auch mein bester Freund dabei. Da hat es mir doppelt so viel Spaß gemacht. Das Training habe ich regelmäßig besucht. Alle Übungen wie Atemübungen, Fußtritte, Fauststöße waren für mich neu, aber ich hatte sie gut erfüllt. Die Übungen haben mir innere Ruhe gebracht. Seitdem ich Taiwan Do trainiere bin ich besser konzentriert und meine Ausdauer hat sich verbessert, die Atemübungen benutze ich im Tagesablauf. Unsere Trainerin hat mir gezeigt, wenn man sich richtig konzentriert, kann man mehr erreichen. Außerdem hat mir das Übernachtungstraining sehr gefallen wo ich neue Freunde kennengelernt habe.

Simon (10) aus der Taiwan Do Gruppe an der Pestalozzi-Grundschule Krefeld

Anna setzt Kung Fu manchmal ein

Seitdem ich Kung Fu mache, habe ich gemerkt, dass ich viel ruhiger geworden bin. In der Schule setze ich Kung Fu manchmal ein. Ich schlafe viel besser in den Nächten. Ich bin auch gelassener in der Schule. Ich freue mich sehr auf die Prüfung und hoffe, dass ich bestehe.

Anna (8) Kung Fu für Mädchen I TDA Krefeld

Ole sagte Danke

Mit einem Foto (l.) und einem Bild bedankte sich der kleine Ole bei Richard Frerker dafür, dass er ihn vor seiner Gelbgurtprüfung unterstützt und aufgebau hatte: "Danke Richard, dass Du mir bei der Prüfung so gut geholfen hast". Ole war schrecklich aufgeregt gewesen. Nach der Prüfung konnten sich beide freuen, denn es war alles gut gegangen. Richard weil er geholfen, Ole, weil er die Prüfung bestanden hatte.

Foto: Joachim Krüger

Maren lernt sich verteidigen

Hallo ich heiße Maren, bin 11 Jahre alt und gehe aufs Michael Ende Gymnasium in Tönisvorst. Aufmerksam auf Taiwan Do wurde ich durch ein Schulangebot und nahm erst einmal an einer Schnupperstunde teil, diese hat mir so gut gefallen dass ich immer wieder kam und mich gleich anmeldete. Seit mehr als einem Jahr lerne ich mich hier richtig zu verteidigen.

Verbesserte innere und äußere Haltung

Seit sechs Jahren unterrichtet der Gitarrenlehrer und Taiwan Do-Lehrbeauftragte Wolfgang Weßkamp an der GGS Horkesgath - offene Ganztagsschule - in Krefeld.

Die ersten Kurse fanden zum Thema der Abschlussarbeit seiner Trainerausbildung „Kampfkunst und Klangkunst" statt, heute trainiert er die Schüler dort im Kung Fu Wu Shu nach Taiwan Do-Prinzip.

Hier zeigt sich deutlich die positive Auswirkung auf die innere und äußere Haltung der Kursteilnehmer auch in Schulprojekten.

Wolfgang Weßkamp

„Unsere Tochter Angelina Sophie trainiert an der GGS Horkesgath bei Herrn Weßkamp. Um ihre eindeutigen Fortschritte in Bezug auf Körperhaltung, Konzentration und Disziplin weiterhin zu fördern, haben wir sie jetzt zusätzlich zum Training in der TDA Krefeld angemeldet", berichtet Familie Dell über ihre positiven Erfahrungen mit dem Unterricht nach Taiwan Do Prinzipien.

Martin Niegemann eröffnete die Taiwan Do Akademie in Duisburg

Sportschule des Jahres 2012

Im Sommer 2011 machte Martin Niegemann einen Schritt, der den bisherigen Gipfel seiner Entwicklung bei Taiwan Do markierte, er eröffnete in Duisburg seine Taiwan Do Akademie. Im September 1995 hatte diese Entwicklung begonnen.

In diesem Jahr begann Martin Niegemann mit dem Training von Kung Fu Wu Shu und Chan Shaolin Kung Fu. In den folgenden Jahren absolvierte er in beiden Fachbereichen nicht nur nach einander die verschiedenen Prüfungen zu den jeweils höheren Graduierungen, er lernte auch in Zusatzseminaren Bereiche wie Free Fight oder Zheke All Combat kennen.

1999 begann Niegemann mit der ersten Ausbildung zum Kursusleiter, die zwei Jahre dauerte. Daran schloss sich die Ausbildung zum Verbandstrainer an, schließlich die zum Lehrbeauftragten und 2004 bekam er das Angebot die Ausbildung zum Abteilungsbeauftragten zu beginnen. Im Jahre 2006 wurde Martin Niegemann zum Abteilungsleiter Chan Shaolin Kung Fu ernannt.

In dieser Zeit setzte er seine sporttechnische Entwicklung fort und legte 2002 die Prüfung zum ersten Toan Kung Fu Wu Shu ab. In diesem Fachbereich hat er auch seine bis heute höchste Graduierung erreicht, den fünf-ten Toan Kung Fu Wu Shu. Im Sommer 2010 wurde er zum Shi Fu ernannt.

Shi Fu Martin Niegemann im Training mit seinen Schülern

Von Januar 2007 bis Sommer 2009 war Niegemann Cheftrainer der Taiwan Do Akademie Wattenscheid und von 2008 bis 2009 Pädagogischer Leiter eines Ganztages an einem Gymnasium in Oberhausen. Die Entscheidung eine eigene Akademie aufzumachen ist ihm recht leicht gefallen. In den Jahren zuvor hatte er verschiedene Berufe ausgeübt an denen er nie richtig Freude hatte. Die hatte er nur, wenn er Taiwan Do Gruppen leitete. Nach einigen Gesprächen mit Shi Zhu Mario Frerker hat er sich im Oktober 2009 entschieden, eine eigene Sportschule zu eröffnen.

Das Arbeiten mit Kinder und Leiten von verschieden Gruppen und Vermitteln von Taiwan Do Lehrinhalten hat Martin Niegemann sich für die Zukunft vorgenommen. Rund zwei Jahre lang unterrichtete er an mehreren Standorten Taiwan Do bis er im Sommer 2011 feste und eigene Räumlichkeiten fand.

Sein Ziel für seine weitere berufliche Zukunft ist es nun, Taiwan Do in ganz Duisburg bekannt zu machen und in seiner neuen Akademie mit möglichst vielen Unterrichtsgruppen die Lehrinhalte zu trainieren.

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kai Maulwurf
3. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Christian-Weuste-Str. 5 · 45470 Mülheim an der Ruhr (Büro)
Tel. 02 08 / 88 38 63 39
www.taiwando-muelheim.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Frank Hollenberg · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Hauptabteilungsleiter MA
Liricher Str. 111 · 46049 Oberhausen
Tel.: 02 08 / 80 74 33 · Fax 02 08 / 20 36 55
www.taiwando-oberhausen.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Harald Paßlack · Nachfolger Taiwan Do©
7. Toan · Hauptabteilungsleiter CTC
Kurfürstenstr. 69 (St. Josefshospital) · 47829 Krefeld-Uerdingen
Tel.: 0 21 51 / 51 88 73 · Fax: 0 21 51 / 51 88 75
www.taiwando-uerdingen.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

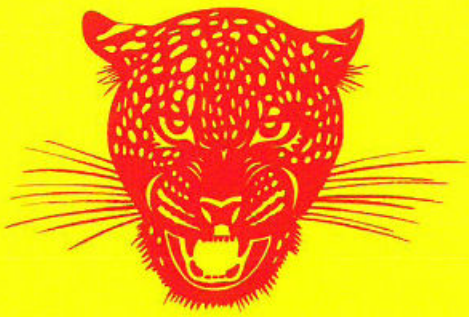
公道子

Sportschule

Taiwan Do Akademie©

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道



Atmung · Haltung · Konzentration
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Volker Goldmann
5. Toan · Abteilungsleiter Taiwan Do©
Hagenstr. 3 · 44866 Bochum-Wattenscheid
Tel.: 0 23 27 / 99 12 99
www.taiwando-wattenscheid.de
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

Konfuzius sprach:

Triffst Du einen wertvollen Menschen,

dann sei darauf bedacht,

ihm gleich zu werden.

Siehst Du hingegen einen Unwürdigen,

dann wende Dich Deinem Inneren zu

und prüfe Dich selbst.

Konfuzius, Gespräche. Buch IV, 17:
Anziehendes und warnendes Beispiel