

# Taiwan Do<sup>©</sup> *Magazin*

Ausgabe 2013



Bewegung,  
Grundlage  
allen Seins



Erdrotation  
als Motor  
des Lebens

Eine kleine  
Wohltat für  
den Rücken

Am Ziel, doch  
weiterhin  
auf dem Weg

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](http://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](http://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](http://www.taiwando-krefeld.de)

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子

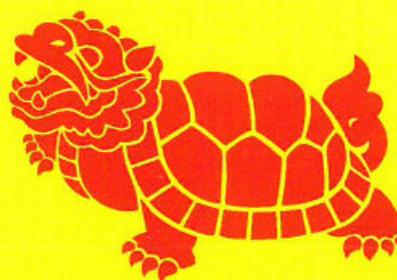


Sportschule

# Taiwan Do Akademie®

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道



Atmung · Haltung · Konzentration  
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

Kong Shi Fu Udo Hansel · Nachfolger Taiwan Do®  
8. 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](http://www.taiwando-moenchengladbach.de)

Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子



## Inhalt

- Seite 4: Neues aus dem Taiwan Do  
Seite 5: Meister und Schülerin 2013  
Seite 6: Kondition und Körpermitte  
Seite 7: Kleine Gala in Krefeld  
Seite 8 - 9: Bewegung ist in Allem  
Seite 10 - 11: Auf dem Jakobsweg  
Seite 12 - 13: Wohltat für den Rücken  
Seite 15: Interview: Dr. Martin Wazinski  
Seite 17: Wendung für den Lebensweg  
Seite 18: Chi - Energielok des Körpers  
Seite 19: Behinderung meistern  
Seite 20: Kinderheim Marianum  
Seite 21: Schluff und die goldene Uhr  
Seite 22: Sportschule des Jahres 2013

## Impressum

Herausgeber: Taiwan Do Akademie®  
Chefredaktion: Malte Wittwer  
Redaktion: Mario Frerker, Jan Kawelke  
Layout: textundpresse  
Texte: Bianca Beinecke, Mario Frerker,  
Dr. Ronald Höhn, Jan Kawelke,  
Dr. Klaus Kriegel, Gerlinde Meier, Peter  
Meier, Rolf Reiß, Sandy Schimmer,  
Malte Wittwer  
Fotos: Jan Philip Binder, Robert Jordan,  
Malte Wittwer, privat,  
Cartoon S. 18: Christian Focke  
Druck: quickdruck, Krefeld

# Alles ist in Bewegung

## *Liebe Freunde des Taiwan Do,*

in diesem Universum gibt es keine Nicht-Bewegung. Es gibt das Nicht-Tun, aber auch diese fernöstliche Vorstellung des Wu Wei (das Nichttun tun) bedeutet ja keinen Stillstand, sondern es führt unweigerlich zu einer relativen Bewegung, nämlich der des Nichttuenden zu seiner Umgebung. Die Fähigkeit, Bewegung als solche zu erkennen, ist auch eine Funktion der Zeit. Wir können in unserer – auf die Laufzeit des Planeten Erde bezogen extrem kurzen Lebenszeit – nur die Dinge wahrnehmen, die unser Wahrnehmungsapparat zu registrieren vermag. Wir können ein Erdbeben wahrnehmen, nicht jedoch sehen wie sich der Himalaya weiter auftürmt. Letzteres können wir allenfalls mit technischen Geräten nachweisen, denen bei solchen Kolossen auch Bewegungen im Millimeterbereich nicht entgehen. Wir können eine Sternschnuppe sehen, aber nicht, wie sich das Universum ausdehnt.

Unsere schnellsten Bewegungen wiederum erscheinen einer Fliege sehr langsam, denn sie verarbeitet optische Eindrücke sehr viel schneller als wir Menschen. Daher ist es so schwer, eine Fliege mit einer schnellen Bewegung zu fangen. Sie sieht unsere Hand wie in Zeitlupe auf sich zukommen. Bewegen wir uns aber sehr langsam, dann bemerkt sie diese Annäherung vielleicht gar nicht.



So gesehen ist auch noch der schnellste Fauststoß eines Kampfkünstlers relativ langsam, die langsame Bewegung eines Tai Chi Chuan Übenden vergleichsweise schnell. Und wer sich in Meditation versenkt, ist dennoch keineswegs unbeweglich. Auch wenn er es schaffen sollte, jedwede äußere Bewegung zu vermeiden, so ist doch in seinem Inneren ein ganzes Universum an Körperzellen in ständiger Bewegung und erhält ihn am leben.

So gesehen ist die Bewegung und sind die daraus resultierenden Bewegungsformen die universellste aller Säulen des Taiwan Do. Ihnen wünsche ich eine interessante und lehrreiche Lektüre beim Studium der vierten Ausgabe unseres Taiwan Do Magazins.

*Malte Wittwer*

## Ein neues Dojo in Straelen

In Straelen, etwa 35 Kilometer von Krefeld entfernt, gibt es neuerdings unter der Leitung von Shi Fu Dr. phil. Klaus Kriegel ein neues Privat-Dojo, die Taiwan Do Akademie Straelen.

Dr. Kriegel, der auch ein bekannter Heilpraktiker ist, hat in der Hauptsache Top-Fußballspieler in Behandlung wie zum Beispiel Lewis Holtby, der kürzlich von Schalke 04 zu Tottenham Hotspur wechselte. Auch der eine oder andere Taiwan Do'ler läßt sich bei gesundheitlichen Problemen von Klaus Kriegel helfen. Mit Wirkung vom ersten Januar 2013 ist die TDA Straelen offiziell eröffnet. Vorher war sie von der Firma Georg Groß kernsaniert worden.



*Dr. Klaus Kriegel*

## Taiwan Do Training an der Overbergschule in Viersen

### Anfangsprobleme erfolgreich gemeistert

Im Sommer 2011 übernahm Shi Fu Sandy Schimmer im Rahmen der Nachmittagsbetreuung eine Gruppe an der Overbergschule in Viersen-Dülken. Bei dieser Schule handelt es sich um eine Förderschule mit Kindern, die im Allgemeinen Lern- und Konzentrations-schwierigkeiten haben. Die Gruppe bestand anfangs aus sieben Kindern im Alter zwischen neun und 13 Jahren. Zu Beginn seiner Arbeit stellte Schimmer fest, dass die Schüler Vorgaben im Training oftmals nicht direkt umsetzen konnten oder wollten. Daher begann er, die Trainingseinheiten meistens mit immer wiederkehrenden Übungen zu füllen und keine allzu große Vielfalt und Abwechslung im Training einzusetzen. Auch der Umgang der Kinder untereinander war teilweise sehr unfreundlich und mit zahlreichen schweren Beleidigungen verbunden.

Durch das regelmäßige wöchentliche

Taiwan Do Training und die damit verbundenen Regeln und Konsequenzen verbesserten sich sowohl die Umsetzung der Vorgaben als auch das Miteinander merklich. Dieser Erfolg zeigte sich auch darin, dass die Kinder nach einem Jahr Training ihre erste Prüfung zum Gelbgurt im Sommer 2012 erfolgreich ablegten, und die Schulleiterin Regina Theiler das konsequente Training der Kinder damit belohnte, Kung Fu Anzüge anzuschaffen. Mittlerweile ist die Teilnehmerzahl auf 12 Kinder gestiegen, die jeden Mittwoch mit Spaß und Leidenschaft trainieren. „Meine Kollegen und ich erleben täglich, wie sehr sich die Schüler und Schülerinnen auf ihr Taiwan Do Training freuen,“ berichtet die Schulleiterin Regina Theiler. „Immer wenn ich sie dabei beobachte, bin ich fasziniert, mit welcher Ernsthaftigkeit und Disziplin die Übungen ausgeführt werden. Wir sind froh, dass uns die Möglichkeit geboten wird, unsere Schüler mit ihren Beeinträchtigungen zusätzlich fördern zu lassen.“

## Tempelkampfkunst

Am jeweils ersten Samstag eines Monats findet in der Taiwan Do Akademie Oberhausen in der Zeit von 16:30 bis 18.00 Uhr ein besonderes Seminar statt: Die chinesische Tempelkampfkunst Chan Shaolin Kung Fu. Die Teilnehmer setzen sich dabei aus jung und alt zusammen. Der Inhalt des Trainings bezieht sich auf Entwicklung äußerer (Yang) und innerer (Yin) Übungen, die in der Tempelkampfkunst bekannt sind.

Der Leiter des Seminars, Shi Zhu Mario Frerker, und sein Assistent Kong Shi Fu Frank Hollenberg vermitteln dort etwas von dem Geist der Kampfkunst, den sie 1994 bei einem Besuch im Shaolinkloster in Honan / China im persönlichen Gespräch mit dem damaligen Abt Shi Sheng Ci wahrgenommen haben. Interessenten können im Jahr 2013 noch teilnehmen und sich dazu bei Frank Hollenberg anmelden.

## Sprung im Tigerstil



*Mario Frerker in Bewegung*

# Meister und Schülerin des Jahres 2013

Zum Meister und zur Schülerin des Jahres 2013 wurden beim ersten Multimeeting des Jahres 2013 Lothar Eykeln, 1. Toan h.c. Kung Fu Wu Shu (siehe auch Seite 7) und Andrea Bolte, 1. Tjie Dju Shu, ernannt.

Lothar Eykeln, von Shi Zhu Mario Frerker ein "Taiwan Do Urgestein" genannt, hatte schon in der Zeit des Wu Wang unter seiner Leitung trainiert. Eykeln sei ein absolut zuverlässiger Mitarbeiter, der auf seine ruhige und gelassene Art Hervorragendes geleistet habe. Während einer Auszeit von Kong Shi Fu Frank Hollenberg hatte er durch sein Engagement in der Organisation wichtigen Anteil am Weiterbestehen der TDA Oberhausen, in der er und auch Andrea Bolte trainieren. Sie ist überdurchschnittlich engagiert im Training und hatte sich spontan begleitend zu ihrer Kursleiterausbildung in der Trainingsleitung engagiert.



*Meister Lothar Eykeln und Schülerin Andrea Bolte*



*Taiwan Do auch im Urlaub: Kai Maulwurf beim Training auf Mallorca vor der Kulisse der Dracheninsel.*

Als ich erstmals die Inhalte des Taiwan Do in der Akademie in Mönchengladbach kennen lernte, stellte ich schnell fest, dass es sich hier nicht um Kampfsport, sondern um eine komplexe Gesundheitsförderung ohne Wettkampfcharakter handelt, die insbesondere bei jungen Menschen verschiedene Kompetenzen fördern kann. Als Arzt für Kinder und Jugendliche hat für mich eine der fünf Säulen im Taiwan Do einen besonderen Stellenwert - die Bewegung.

Was bedeutet Bewegung? Im physikalischen Sinn versteht man darunter die „Änderung des Ortes eines Bewegungsobjektes mit der Zeit“. Doch Bewegung ist noch viel mehr, Bewegung bedeutet eine Veränderung des Ist-Zustands im Sinne einer Weiterentwicklung von emotionalen, mentalen, motorischen und sozialen Fähigkeiten. Hier setzt Taiwan Do mit seinen fünf Säulen Atmung • Haltung • Konzentration • Bewegung • und praktische Lebensphilosophie an.

Was haben diese fünf Begriffe mit meiner Arbeit als Kinder- und Jugendarzt zu tun? Die erste notwendige Umstellung nach der Geburt ist die selbstständige Atmung, die Haltung gegenüber ihrer Umwelt sollen die Kinder in den ersten Lebensjahren entwickeln, nur mit Konzentration lassen sich die Herausforderungen jeglichen Lernens bewältigen, die Bewegung ist notwendig, um die physischen Voraussetzungen für ein gesundes Großwerden zu legen und die praktische Lebensphilosophie kann helfen, erlebte Dinge zu relativieren, um ihnen die notwendige Bedeutung zukommen zu lassen.

Jetzt zu den eher ernüchternden Ergebnissen verschiedener Untersu-

## Kondition und Körpermitte

chungen. Rund 1,9 Millionen Kinder und Jugendliche gelten per Definition als übergewichtig, das sind etwa 15% der Gesamtbevölkerung. Damit einhergehend steigt auch die Morbidität (Anzahl der Erkrankten in einer Bevölkerungsgruppe), physischer (Bewegungsapparat, Diabetes bei Jugendlichen u. a.) und psychischer Erkrankungen (Selbstwertproblematik, Mob-



*Dr. Peter Lieder, Arzt für Kinder und Jugendliche*

bing Erfahrungen, depressive Episoden u. a.). Zunehmend werden schon sehr kleine Kinder vorgestellt wegen nicht altersentsprechender fein- und grob-motorischer Entwicklung, ganz abgesehen von Bindungsschwierigkeiten und emotionalen Auffälligkeiten. Jetzt zu den ermutigenden Erkenntnissen. Jedes Kind ist einzigartig, doch es braucht Bedingungen, um dieser Einzigartigkeit Ausdruck verleihen zu können. „Ich kann was“ ...der wohl wichtigste Satz für Kinder was Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit betrifft. Die Möglichkeiten für notwendig ausreichende Bewegung sind oft schon im Säuglings-

und Kleinkindalter beschränkt, sei es u. a. weil die Eltern Sorge haben, das Kind könnte sich verletzen, weil die Elternteile berufstätig sind oder weil die multimediale Welt schon sehr früh Einzug hält in die Kinderzimmer. Regelmäßige, altersgemäße Bewegung ist jedoch existenziell notwendig für die kindliche Hirnreifung im Sinne einer Anbahnung verschiedenster Bewegungsmuster, das Zusammenspiel emotionaler und motorischer Zentren im Gehirn, als auch für die Balance jeglicher Stoffwechselfvorgänge im wachsenden Organismus.

Die Bewegungslehre nach dem Taiwan Do Prinzip kommt meinen Vorstellungen einer umfassenden Förderung für „Körper und Geist“ besonders nah. Die Inhalte sind ausgerichtet unter anderem auf eine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, der Kraftentwicklung, dem möglichst vollständigen Einsatz wichtiger großer Muskelgruppen mit Rücksicht auf altersspezifische Besonderheiten und nicht zuletzt auf die Optimierung der Kondition bei Kindern und Jugendlichen. Über die Basisbewegungen (Faust, Fuß, Ellenbogen, Knie) lernen die Kinder und Jugendlichen ihre Körpermitte (Kreuzung der Körpermitte wichtig für die Verbindung beider Hemisphären / Hirnhälften) besser kennenzulernen, was nicht nur vom Standpunkt eines „fest im Leben“ stehen zu interpretieren ist. Die komplexeren Bewegungsabläufe (z. B. Partnerübungen und Bewegungsformen) benötigen für die adäquate Umsetzung ein hohes Maß an Konzentration und Koordination, welches auch positive Effekte auf verschiedene Lernsituationen im Schulbetrieb mit sich bringt.

*Dr. Peter Lieder*



*Da Shi Fu Andreas Storost und sein Team der modernen Kampfkunst*

In den Herbstferien des vergangenen Jahres wurde die Veranstaltungsserie "Taiwan Do Gala" in der Taiwan Do Akademie Krefeld, in der Sportschule unseres Stilbegründers, fortgesetzt. Und es kam das gesamte Taiwan Do Team. In den beiden Hauptbereichen CTC (Gesundheitslehre) und MA (Kampfkünste) gab es wieder eindrucksvolle Darbietungen. Die zahlreich erschienenen Zuschauer kamen größtenteils als Akademieteilnehmer aus Krefeld. Hervorzuheben waren im CTC-Bereich

## Kleine Gala



*Zum ersten Toan h.c. wurde Lothar Eykeln ernannt*

die Vorführungen von Kong Shi Fu Harald Paßlack und im MA-Bereich von Kong Shi Fu Frank Hollenberg. In den meisten Programmpunkten hob sich Shi Fu Richard Frerker, dritter Toan, hervor.

Zum ersten Toan ehrenhalber (Bereich Kampfkunst) wurde im Rahmen der Veranstaltung Lothar Eykeln ernannt.

Alle Zuschauer zollten dem gesamten Team einen begeisterten Applaus.



*Kong Shi Fu Frank Hollenberg und Team glänzten nicht nur in der Kampfkunst, sondern auch beim Tai Chi Chuan*

# Bewegung ist in allen Dingen

## Erdrotation mit 1600 km/h als Motor des Lebens

„Pan ta rhei“, „Alles ist im Fluss, in Bewegung. Man kann nie in den gleichen Fluss steigen“ stellte schon Heraklit fest, der 540 bis 480 vor Christus lebte. „Bewegen“ hat viele Bedeutungen. Wir können unsere Lage ändern, indem wir uns bewegen. Wir können etwas veranlassen, indem wir etwas bewegen und außerdem kann eine Situation uns sehr bewegen, also emotional berühren.

Im Jahr 2013 ist Bewegung das Schwerpunktthema des Taiwan Do Magazins. Die vorangegangenen Magazine sind untrennbar mit dem jetzigen verknüpft, sowie überhaupt alle Säulen (Grundgedanken) des Taiwan Do miteinander verknüpft sind. Sie „sympathisieren“ miteinander, so wie unser sympathisches Nervensystem mit verschiedenen Organfunktionen sympathisiert, um zum Beispiel unser Abwehrsystem in Bewegung zu setzen.

Beginnen wir aber mit dem unbemerkten Bewegen. Bewegen, so wie wir es im Sport, im Kung Fu Wu Shu tun, ist hier erstmal nicht gemeint. Gemeint sind Bewegungsabläufe, die wir nicht oder kaum wahrnehmen und deren Stillstand katastrophale Folgen für uns hätte.

Astronomen und Astrophysiker haben sich immer wieder Katastrophenszenarien überlegt, was die Erde zerstören könnte. Die Erde, so wie wir sie jetzt kennen, besteht seit 4,5 Milliarden Jahren. Eine recht anerkannte Theorie ist, dass im Frühstadium der noch geschmolzenen Erde, diese von

narien ist, dass eine fremde Sonne auf unsere Erde aufschlägt und hierdurch die Rotation stoppt. Sicher würde alleine ein solcher übermächtiger Einschlag mit der Gewalt Tausender Atombomben vom Format der Hiroshima-Atombombe alles Leben in



*Kong Shi Fu Frank Hollenberg. 7. Toan, mit einer Abwehrbewegung*

einem kleineren Planeten gerammt wurde, wodurch sowohl unser Mond als auch die Erddrehung entstanden sind. Diese Rotation der Erde ist die Grundlage alles irdischen Daseins wie wir es kennen. Ohne die ständige Drehbewegung der Erde gäbe es weder unsere Jahreszeiten noch Vegetationen noch uns. Bewegung bedeutet hier 1600 km/h. Mit dieser Geschwindigkeit dreht sich die Erde um sich selbst, was wir glücklicherweise nicht bemerken.

Eines der denkbaren Katastrophensze-

neren der uns heute bekannten Form auslösen. Es wird vermutet, dass das Aussterben der Saurier allein von einem gewaltigen Meteoriteneinschlag bewirkt wurde.

Apokalyptisch wären die Auswirkungen, wenn die Erde tatsächlich aufhören würde, sich zu drehen. Orkane mit 1600 km/h würden alles auf der Erde zerfetzen. Die rotationale Reibung erzeugt eine Hitze, die nahezu alles zum Schmelzen bringen würde. Man müsste sich das vorstellen wie bei einem Auto,

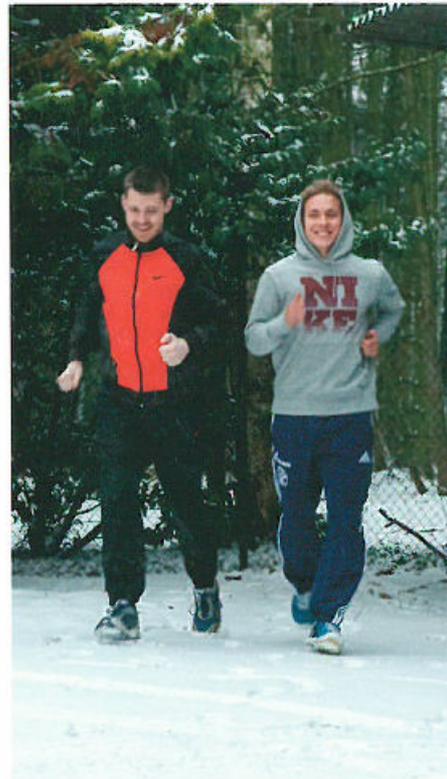
das aus 90 km/h innerhalb von drei Sekunden vor einer Wand komplett zum Stillstand kommt. Die feste Hülle würde stehen, doch alles im PKW würde mit großer Wucht nach vorne geschleudert. Diese Bewegung schleudernder Gegenstände erzeugt eine Reibung, die messbar wäre. So wie der Verbandkasten von der Hutablage würde sich beim Stopp der Erdrotation alles auf der Erdoberfläche - Menschen, Tiere, Pflanzen und Dinge, ja sogar Bergmassive - in Bewegung setzen.

Unsere Erde wäre in kürzester Zeit ein toter Planet, welcher die Sonne umkreist. Ein Tag dauerte ein halbes Jahr; die andere Hälfte ist Nacht. Es gäbe nur noch zwei Jahreszeiten, wobei die von der Sonne abgewandte Seite von gewaltigen Wirbelstürmen ständig heimgesucht würde.

Auch im Mikrokosmos bewegt sich eine ganze Menge, zum Beispiel bei der Wundversorgung. Die Älteren unter uns kennen noch den Rat, eine Wunde schnell trocknen zu lassen, damit sich das Wundsekret nicht mit der Kleidung verklebt, was beim Abreißen nebenbei noch schmerzhaft wäre. Es sollte sich möglichst schnell eine schützende Kruste bilden. Brach die Wunde wieder auf oder riss gar die Kruste ab, konnte sie sich leicht infizieren. Mittlerweile ist bekannt, dass eine Unmenge von Stoffen, die auf dem Blut- und Wundsekretwege transportiert werden, sich nur im feuchten Milieu bewegen können - weiße und rote Blutkörperchen, Blutplättchen und andere Körperzellen mehr. In unseren Körperflüssigkeiten ist unglaublich viel in Bewegung.

Auch in der Medizin ist alles ständig in Bewegung und was gestern als Standard und die beste Behandlungsmethode galt, ist heute vielleicht längst überholt wie bei dem Fall eines 1957

geborenen Jungen, der mit teilweise fehlender Hüftpfanne und deformierten Hüftköpfen zur Welt kam. Nach dem Stand der medizinischen Erkenntnis wurden die Hüftköpfe abgesägt, die Knochen umgestellt. Entsprechend der Medizin dieser Epoche wurde das Kind für unglaubliche fünfzehn Jahre in einer orthopädischen Kinderklinik untergebracht. Die damalige Krankenversorgung bestand darin, die Patienten so wenig wie möglich zu bewegen. Gips war das Wundermittel, mit welchen die



*Richard Frerker in Bewegung mit Lewis Holtby (Tottenham Hotspur)*

Patienten, groß und klein, stillgelegt wurden. Bei dem Patienten wurde im Erwachsenenalter eine dieser Operationen wiederholt. Nach der gleichen Operation hieß es: „bewegen“. Nun waren fünf Wochen Chirurgie und 12 Wochen Rehaklinik das Maximum. Bereits nach drei Monaten durfte der Mann das Bein wieder belasten, bewegt wurde es schon viel früher. Ein wirklich bewegendes Erlebnis für den Patienten.

Mit der Erkenntnis, Bewegung ist wichtig für Skelett und Organfunktion

wurde es immer wichtiger das richtige Bewegen zu erlernen bzw. zu unterrichten. Während in früheren Jahren durch harte körperliche Arbeiten dem Verschleiß von Knochen und Gelenken Vorschub geleistet wurde, ist es heute die sitzende Tätigkeit, welche natürlich auch bewegt, nur sehr einseitig - und damit falsch! Die negativen Auswirkungen der falschen Bewegungsabläufe werden dann häufig durch ein Überangebot von ungeeigneten Sportmöglichkeiten noch verstärkt.

In jungen Jahren kann sich die höhere Risikobereitschaft beim Sport negativ auswirken. Man will sich ja bewegen, nur wie bewegt man sich richtig? Wie funktionieren Gelenke? Funktionieren alle bei Allen gleich? Zumindest die letzte Frage muss mit nein beantwortet werden. Bewegung ist ein wichtiger und sehr komplexer Vorgang. Um uns nicht in Richtung orthopädischer Abhängigkeit zu bewegen, also Operationen, ständiger Schmerzmittelkonsum, Abhängigkeit von Anderen, Gehhilfen usw. ist es wichtig, seine eigene Körperfunktionen kennen zu lernen und sich entsprechend geeignete Sportarten zu suchen.

Die im Taiwan Do vermittelten Körperhaltungen und Bewegungsabläufe basieren auf Jahrtausende alten Bewegungsformen, deren gesundheitsfördernde Wirkungen erwiesen sind. Beim Beachten der Trainingsinhalte ist es möglich, seinen Sport sehr lange zu betreiben. Wer irgendwann erkennt, dass er bei bestimmten Übungen oder Techniken körperlich überfordert ist, der kann zu anderen Trainingsinhalten wechseln. Zwischen Chuan Tie Shu, Kung Fu Wu Shu und Tai Chi Chuan ist die Palette des Taiwan Do vielseitig und interessant und bieten allen, die sich bewegen wollen etwas Passendes, seien sie nun acht oder 88 Jahre alt.

# Am Ziel und doch immer noch auf dem Weg

Rolf Reiß ging 800 Kilometer auf dem Jakobsweg

*In der dünnen Luft auf 1400 Metern Höhe kam die Atemnot. Rolf Reiß besann sich auf die Atemtechniken, die er bei Taiwan Do gelernt hatte. Und mit diesen Techniken kamen die Luft und die Energie zurück, den Weg weiter zu gehen: Gleich am ersten Wandertag machte der Jakobsweg klar, dass dies kein Spaziergang werden würde, aber auch Techniken, erlernt im Training bei Taiwan Do zeigten, wo sie helfen können.*

Rolf Reiß berichtet:

Viele haben mich gefragt, ob das Buch von Hape Kerkeling der Auslöser für meine Tour war, nein, das war es nicht. Sein Buch ist sehr gut geschrieben, aber es hat nicht meine Inspiration ausgelöst, den Weg zu gehen. Die Neugierde in mir, mehr über den Jakobsweg zu erfahren war allerdings geweckt. In den

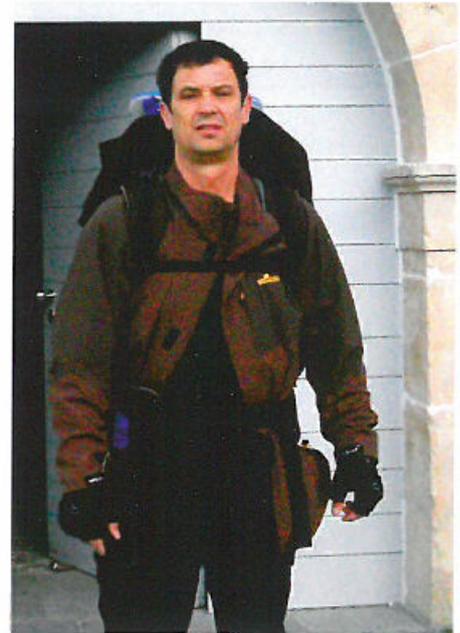


Das Cruz de Ferro, höchster Punkt der Pilgerreise

folgenden Jahren habe ich immer mehr Bücher über den Jakobsweg gelesen, um mir die unterschiedlichsten Eindrücke und Erfahrungen näher zu bringen. Das Gefühl den Weg gehen zu müssen wurde immer größer, so dass ich dann Ende April 2012 über 1300 km mit der Bahn nach St. Jean Pied de Port in Frankreich am Fuße der Pyrenäen gereist bin. Alles, was ich dabei hatte, waren mein 12 kg schwerer Rucksack und die Ungewissheit, was mich auf der 800 km langen Strecke von St. Jean Pied de Port nach Santiago de Compostela in Nordspanien erwartet. Nach meiner ersten Nacht in einer Pilgerherberge, in einem Zimmer mit sieben weiteren Pilgern ging es am frühen Morgen los.

Bei strahlendem Sonnenschein stand ich nun vor dem Pass, 1420 Meter Höhenunterschied musste ich bis ins 27 Kilometer entfernte Roncevalles bewältigen. Bis Hunto waren es schweißtreibende 5,4 Kilometer, aber ich wurde durch die Schönheit der Natur entschädigt. Weiter ging es bis auf 800 Höhenmeter nach Orisson, dort befand sich die letzte bewirtete Herberge auf dieser Etappe. Nach drei Stunden, die ich mittlerweile unterwegs war, gönnte ich mir dort eine kleine Pause. Danach fühlte mich trotz der Anstrengung wieder fit um weiter zu laufen.

Was dann noch auf mich zu kam, war unbeschreiblich, es kam mir vor wie ein Weg ohne Ende steil nach oben, die Luft wurde immer dünner, Schneepacklagen lagen am Wegesrand, ich hatte keinen Blick mehr für die Natur und die Sehenswürdigkeiten. Allein die Atemtechnik und die mentale Stärke des



Rolf Reiß mit seinem 12 kg schweren Rucksack am Beginn einer Tagesetappe



Der Pilgerausweis voller Stempel

Taiwan Do haben mich immer weiter angetrieben, bis nach Roncevalles zu kommen. Mein Ziel war nur noch von diesem Berg herunter zu kommen und meine Gedanken waren bei meiner Pilger-Bekanntheit, die mir noch das letzte freie Bett in Orisson angeboten hatte. Stark wie ich mich fühlte sagte ich zu ihm: "Ach die paar Kilometer schaffe ich auch noch." Doch ich wurde eines besseren belehrt, ich musste kämpfen, es ging so an die Substanz, dass ich mich fragte, ob ich überhaupt noch weiter bis Santiago gehen soll.

Nach zehn Stunden hatte ich dann endlich die Abtei in Roncevalles erreicht, dort wollte und musste ich übernachten. Die Klosteranlage hatte 180 Betten auf drei Etagen, es gab an

diesem Abend nur noch drei Gedanken:  
duschen, essen und schlafen ...

Mein Fazit am nächsten Morgen war:  
Rückenschmerzen, schwere Beine und  
das Gefühl, als könnte ich mich nicht  
mehr richtig bewegen, die ungewohnte  
Belastung und das Gepäck über so viele  
Stunden tragen zu müssen, war schon  
eine harte Erfahrung gewesen.

Der Jakobsweg, in Spanien auch  
Camino genannt, zählt mit der Reise  
nach Rom und Jerusalem zu den drei  
wichtigsten Wallfahrten des Christen-  
tums. Früher war das eigentliche Ziel  
des Pilgerns, dass man glaubte, eine  
Schuld gegenüber Gott abtragen zu  
müssen.

Meine Motivation war, dass ich wieder  
zu mir selber finden wollte, meine  
Grenzen austesten, wie weit kann ich  
gehen, meine Belastungsgrenze, was  
kann ich schaffen...

Ich war nun auf einem Trip der  
Selbstfindung, der Rückbesinnung auf  
Ruhe und der inneren Einkehr. Das tolle  
am Weg war, zurück zur Natur zu finden  
und dem hektischen Alltag zu  
entfliehen. Stundenlanges alleine gehen,  
über sich selbst nachzudenken, keine  
Medienüberflutung zu haben und nur  
für sich selbst Verantwortung zu  
übernehmen, das kann man schon als  
Luxus in der heutigen Zeit bezeichnen.

Die herrlichen Ausblicke und die  
typischen Pflanzengerüche wie Weih-  
rauch und Eukalyptus am Wegesrand  
waren Natur pur. Der Weg zählt trotz  
der Strapazen und der körperlichen  
Grenzen zu den Highlights in meinem  
Leben. Am 13. Juni 2012 erreichte ich  
nach 42 Tagen das Ziel, das Grab des  
heiligen Jakobus in der Kathedrale von  
Santiago de Compostela.

Ohne Taiwan Do hätte ich die gesamte



Ein Denkmal für die Pilger auf einem Höhenzug

Strecke bestimmt nicht geschafft, dafür  
bin ich Mario Frerker sehr dankbar. Mit  
dem traditionellen Pilgergruß "Buen  
Camino" (Einen guten "Lebens" Weg )  
möchte ich mich verabschieden.

*Rolf Reiß hat Strecken bei großer Hitze  
bewältigt, teilte mit einem Hund die  
letzten Kekse und wurde von Ein-  
heimischen auf den rechten Weg zurück  
geführt, doch: „Der Weg ist für mich  
nicht zu Ende. Man bleibt Pilger.“*



Die Kathedrale von Santiago de Compostela



Laut Wikipedia haben in Deutschland statistisch gesehen zurzeit 27 bis 40 Prozent der Menschen Rückenschmerzen. Rückenschmerzen sind Ursache von 15 Prozent aller Arbeitsunfähigkeitstage. Die volkswirtschaftliche Bedeutung der verschiedenen Erkrankungen der Wirbelsäule ist enorm. Bei den meisten Frührenten (18 Prozent) stellen Wirbelsäulenbeschwerden mehr oder weniger direkt den

## Kleine Wohltat für den Rücken

Anlass für den Einstieg in die Rente dar. Im Jahr 2010 belief sich der volkswirtschaftliche Schaden aufgrund von chronischen Rückenschmerzen auf rund 17,5 Milliarden Euro.

Die folgenden Übungen sollen

helfen, derartigen Problemen vorzubeugen. Je Seite sind die Fotos von links oben nach rechts unten angeordnet.

Foto 1:  
Rückenlage einnehmen und zunächst ausatmen, dann einatmen

Foto 2:  
Körper strecken, dehnen und ausatmen





Foto 3:  
Nun die rechte Hand und den linken Fuß voneinander wegbe-  
wegen und dabei ausatmen

Foto 4:  
Jetzt umgekehrt die linke Hand  
und den rechten Fuß voneinander  
wegstrecken und ausatmen

Foto 5:  
Nun auf die rechte Seite drehen  
und ausatmen



Foto 7:  
Danach den Körper rund wie ein  
Igel zusammenkugeln und sanft  
zurückrollen

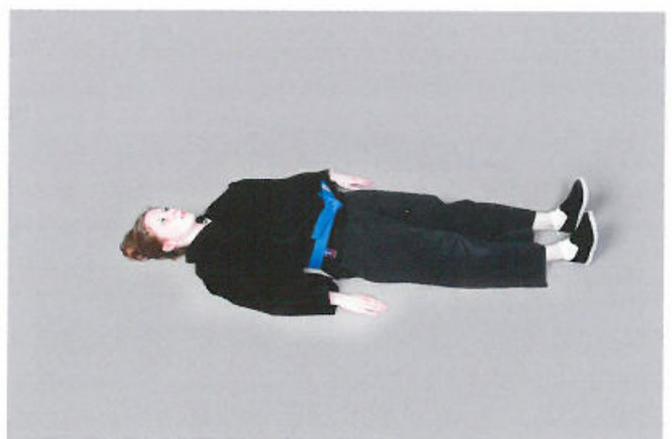
Foto 8:  
Und weiter rollen bis die Füße  
den Boden berühren

Foto 9:  
An dieser Stelle den runden Kör-  
per mit Ausatmung zur rechten  
Seite umkippen lassen

Foto 10:  
Im Anschluss den Körper zur lin-  
ken Seite mit dem Ausatmen fal-  
len lassen

Foto 11:  
Gegen Ende in die Rückenlage  
kommen und dabei etwas räkeln

Foto 12:  
Zum Schluss wieder ruhig auf  
dem Rücken liegen und mehr-  
mals ein- und ausatmen





Hoehn TCM Krefeld

## 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

Sportorganisation  
**Taiwan Do<sup>®</sup> Deutschland**

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Besuche uns auf  
**Facebook**



[www.facebook.com/taiwando](http://www.facebook.com/taiwando)



## 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 Unfall-opfer 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

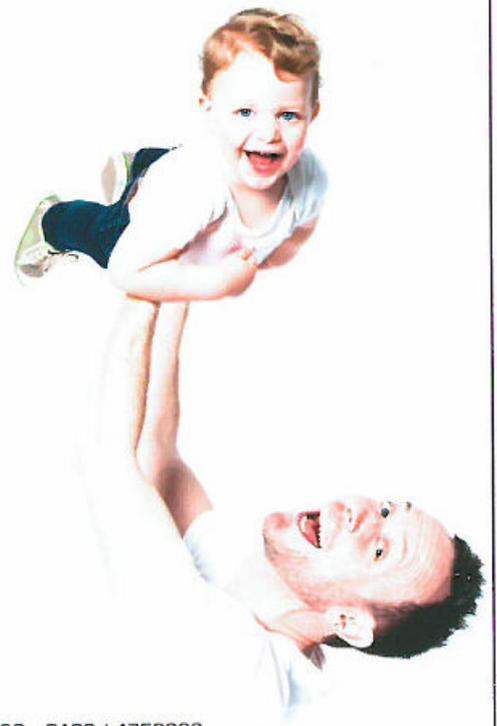
[www.hannelore-kohl-stiftung.de](http://www.hannelore-kohl-stiftung.de)



Ich fotografiere Menschen

[www.fotografie-krefeld.de](http://www.fotografie-krefeld.de)

Fotograf Robert Jordan



KR 4103720 0162/ 4759993

# Bewegung braucht sportliche Kompetenz

Interview mit  
Dr. med. Martin Wazinski

TDM: Dr. Wazinski, wie kam Ihr Kontakt mit dem Taiwan Do zustande?

Dr. W: Von Anfang an war ich fasziniert, wie die Körperwahrnehmung im Taiwan Do mit sportlichen Dimensionen verknüpft wurde. Vor etwa 15 Jahren wurde ich zum ersten Mal durch Isolde und Udo Hansel aufmerksam auf die Organisation. Da ich diese Sportart gerne unterstützen wollte, begann ich als Arzt die Großveranstaltungen zu begleiten.

TDM: Haben Sie selber angefangen Taiwan Do zu trainieren?

Dr. W: Selbst sportlich mitgewirkt habe ich nicht, allerdings konnte ich bei verschiedenen Sportvereinen dafür sorgen, dass Taiwan Do Methoden in das Training implementiert wurden. Das war eine neue großartige Erfahrung für diese Sportler, die normalerweise Wasserball oder Eishockey spielten.

TDM: Welche „Defizite“ wurden mit dem Taiwan Do Prinzip aufgearbeitet?

Dr. W: Das zusätzliche Training stärkte die Rumpfmuskulatur und verbesserte die Koordination. Bei Kindern waren es meist Konzentrationsprobleme und Schwächen bei der Körperspannung, die wir beseitigen konnten.

TDM: Sie betreuen seit vielen Jahren die Taiwan Do Großveranstaltung. Gibt es Momente an die sie sich erinnern?

Dr. W: Ich bin immer wieder beeindruckt von der Logistik und Organisa-

tion dieser Veranstaltung. Außerdem erlebe ich bei anderen Sportarten oft ein sehr viel geringeres Maß an Disziplin, Freude und Miteinander.

TDM: Gab es je ernsthafte Notfälle während der Taiwan Do Großveranstaltung?

Dr. W: Notfälle gab es, Gott sei Dank, nicht. Es gibt bei Großveranstaltungen, bedingt durch die Fülle an Sportlern, immer die Möglichkeit zu Verletzungen oder internistischen Akuterkrankungen. Wir haben aber nie ernstere Störungen der Gesundheit erlebt.



Dr. Martin Wazinski beim Interview mit dem Taiwan Do Magazin. Foto: Binder

TDM: Es gibt immer wieder Menschen, die das Thema Bewegung zwar motiviert, aber falsch angehen. Welche Fehler werden häufig gemacht?

Dr. W: Vorab: Bewegung braucht sportliche Kompetenz. Die besteht aus: Ausdauer, Kraft, Koordination und mentale Faktoren. Wer lange kein Sport gemacht hat, muss diese Kompetenz zunächst wieder erlangen. Nach Beratung mit seinem Arzt, sollte man die Belastung stufenweise steigern. Besonders der Faktor Ausdauer, bedarf der sorgfälti-

gen Vorbereitung. Das heißt, beispielsweise drei Mal pro Woche, über einen Zeitraum von drei bis sechs Monaten eine aerobe Ausdauerinheit durchführen. Das bedeutet, der Körper ist sportlich aktiviert aber nicht gestresst, die Herzfrequenz liegt bei 70 Prozent der max. Herzfrequenz. Andere Faktoren spielen auch eine Rolle, aber auf dieser Basis hat jeder eine wichtige Grundlage, um überhaupt vernünftig in den Bereich Bewegung einzusteigen.

TDM: Welche Auswirkungen hat es, wenn ich schlecht vorbereitet den Sport beginne?

Dr. W: Die Nachteile sieht man häufig auf der Skipiste. Wenn Untrainierte sich an hoch koordinativen Abläufen versuchen und sich Sehnen, Muskeln und Knochen verletzen. Ansonsten wird der nicht vorbereitete, nicht ausdauerkompetente Organismus sehr schnell übersäuern. Dies macht sich als Luftnot, Unlust am Sporttreiben, als Anstrengung bemerkbar. Er wird diesen Sport, nicht mit Freude betreiben und er wird durch die zu schnelle Übersäuerung eine schlechte Koordination in Kauf nehmen müssen.

TDM: Wie stehen Sie zur Dehnung?

Dr. W: Vor sportlicher Aktivität ist es ratsam eine kurze Vorbereitung vorzunehmen und nicht sofort hochexplosive Bewegungen zu machen. Dehnungsübungen sollten innerhalb von fünf Minuten vor jedem Sport betrieben werden.

TDM: Wo liegen Ihre sportlichen Schwerpunkte?

Dr. W: Ich bestreite mit viel Freude Triathlons. Schwimmen, Radfahren, Laufen. Im Moment bereite ich mich aber auf ein Radrennen vor. Das 'Race across America', bei dem die Teilnehmer in einem Stück von Kalifornien nach Massachusetts fahren.

## Der Versicherungstipp:

Der Staat fördert seit dem 01.01.2013 die **private Pflegevorsorge** mit 5,-€ pro Monat (= 60,-€ im Jahr).

Dies ist besonders für Personen mit (chronischen) Erkrankungen interessant, da die Grundsicherung mit **600,- € Pflege-Monatsgeld ohne Gesundheitsprüfung** vereinbart wird.

... und für eine **höhere Absicherung** reicht die Beantwortung einer Gesundheitsfrage.

Rufen Sie uns an! Als **unabhängiger Versicherungsmakler** beraten wir Sie kompetent, seriös und zuverlässig.

Kompetenz | Vertrauen | Sicherheit

# adbVerko

Tel.: 0 28 01 – 9 88 90 85

[www.adbVerKo.de](http://www.adbVerKo.de)  
[info@adbverko.de](mailto:info@adbverko.de)

**quickdruck**

quickdruck e.K.  
Inh. Jutta Schaudig  
Sternstraße 53  
47798 Krefeld  
Tel. 02151 / 60 10 30  
[mail@quickdruck24.de](mailto:mail@quickdruck24.de)  
[www.quickdruck24.de](http://www.quickdruck24.de)

*wir interessieren uns für Ihren Dreck*

# NBRG

NBRG Schmitz GmbH Gebäudedienste  
Am Herberthof 6 · 47809 Krefeld  
Telefon 0 21 51/5 58 60 · Fax 0 21 51/54 64 75  
[gl@nbrg.de](mailto:gl@nbrg.de) · [www.nbrg.de](http://www.nbrg.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](http://www.maler-goldmann.de) · Tel.: 02064-17705  
Ausgezeichnet mit dem Umweltschutzpreis NRW für Design, Lifestyle & Ökologie

# Mit Taiwan Do bekam der Lebensweg die positive Wendung

Im April 2008 hatte ich das Gefühl, dass sich was in meinem Leben ändern müsse. Sechzig bis siebzig Stunden arbeiten in der Woche und teilweise noch am Wochenende unterwegs sein, hatte schwerwiegende Auswirkungen auf meinen Gefühlszustand.

Ich dachte mir, dass ich mir wieder ein wenig Zeit für mich einplanen müsse und dachte Sport wäre hierfür genau das Richtige. Da ich während meiner Uni-Zeit Karate trainiert hatte, war ich schnell davon überzeugt, als ich gefragt wurde, ob ich nicht mal zu einem Kung Fu Probetraining mitkommen wolle. Im April 2008 habe ich so mit dem Kung Fu Wu Shu Training in der Taiwan Do Akademie Mönchengladbach unter der Leitung von Kong Shi Fu Udo Hansel und Shi Fu Isolde Hansel begonnen.

Nun, viereinhalb Jahre später, saß ich im September 2011 in der Auftaktveranstaltung für die Braungurt- und Toanprüfung in der Taiwan Do Akademie Krefeld und hörte aufmerksam den Ausführungen von Shi Zhu Mario Frerker zu. Nachdem eindrucksvoll demonstriert wurde, welche körperlichen und theoretischen Voraussetzungen bis zum Prüfungstermin in einem Jahr erworben sein sollten, war mir klar: „Es muss ein Trainingsplan her!“

## Sporttechniken trainiert

Gesagt, getan. Montags ging es zum Kung Fu Training nach Mönchengladbach, dienstags zum Tai Chi Chuan Training und sonntags bin ich regelmäßig im Wald gelaufen und habe auf einem Waldsportplatz die gelernten Sporttechniken trainiert. Darüber hinaus habe ich ab Oktober 2011 die Möglichkeit erhalten, mittwochs in Krefeld

mit der „Kung Fu I“ Gruppe bei Shi Zhu Mario Frerker zu trainieren. Hier lernte ich auch recht schnell die anscheinend beliebteste Trainingsform des Shi Zhu kennen: „Kata – Ausführungsform halbstatisch!“ Zu den o.g. regelmäßigen Trainingseinheiten, kamen noch die obligatorischen Zusatzseminare. Hier möchte ich vor allem mein erstes Frühlingseminar in der Akademie Oberhausen als eine anstrengende, aber auch herzliche Er-

hörte ich gänzlich mit dem Rauchen auf und erlernte wieder die Fähigkeit sowohl im Beruflichen, als auch im Privaten „Nein“ zu sagen. So fühlte ich mich nun nicht mehr nur fitter, sondern auch freier. Im Mai erfolgte dann die Konditionsprüfung, im Juni die Theorie-/ Meditationsprüfung sowie die sporttechnische Prüfung. Alle Prüfungen habe ich bestanden und durfte am 17.06.2012 die Graduierung zum 2. Tjie Kung Fu Wu Shu entgegennehmen,



*Familie Baues mit Zuwachs*

fahrung erwähnen. Im Laufe der Zeit haben sich durch diese Trainings meine sporttechnischen Fähigkeiten deutlich verbessert.

Über diese rein sporttechnische Entwicklung hinaus vollzog sich aber auch eine innere Entwicklung auf dem Weg der Prüfungsvorbereitung. Diese innere Entwicklung äußerte sich dadurch, dass ich begonnen habe, meine aktuelle Lebensgestaltung zu überprüfen. Hierzu zählte das Überdenken von Prioritäten, von Lebensgewohnheiten und letztlich auch des konkreten Tagesablaufs. Als Resultat der Überprüfung

worauf ich sehr stolz bin. Ich möchte an dieser Stellen nochmals betonen, dass ich während der gesamten Vorbereitungszeit sehr viele nette Menschen kennenlernen durfte. Abschließend möchte ich an dieser Stelle meinen kleinen Sohn erwähnen, welcher am 07.11.2012 geboren worden ist und auf welchen meine Frau und ich schon lange gewartet haben. Ich bin davon überzeugt, dass die veränderten Lebensgewohnheiten mit zu diesem kleinen Wunder beigetragen haben. Man kann sagen: „Es ist viel in Bewegung!“

**Dr. Stefan Baues**

# Chi, die Kraft von Lokomotiven im Körper

Die Lebensenergie Chi ist die Kraft, die sämtliche Prozesse im Organismus steuert. Sie ist – wie elektrischer Strom – nicht sichtbar, lässt sich aber an ihrer Wirkung erkennen. Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet verschiedene Formen des Chi mit spezifischen Funktionen:

Das gesamte körpereigene Chi wird als Wahres Chi bezeichnet. Sogenanntes Ursprungs-Chi entspricht der angeborenen Körperkonstitution, wird im Moment der Zeugung von den Eltern mitgegeben und zwischen den Nieren als Erbenergie gespeichert. Sie ist nicht nachfüllbar, liegt in einem „Tresor“ und stellt unsere „Altersrente“ dar. Nahrungs-Chi, herausdestilliert durch die Milz, und Atmungs-Chi der Lunge, bilden zusammen die erneuerbare Energie des Körpers.

Abwehr-Chi als oberflächlichste Energieform schützt den Körper vor schädigenden Faktoren wie Wind, Kälte und Nässe. Das tieferliegende Leitbahnen-Chi der einzelnen Funktionskreise fließt physiologisch nur in eine einzige Richtung. Ist diese blockiert, gibt es eine Gegenrichtung. Diese gegenläufige Energie wird als rebellierendes Chi bezeichnet. Darüber hinaus wirkt in jedem Funktionskreis, wie zum Beispiel Milz, Leber oder Niere ein organspezifisches Chi. Das sogenannte Leitbahnen-Chi fließt als Verbindung zwischen den einzelnen Organen durch den Organismus. Verglichen mit einem Eisenbahnnetz entsprechen die Organe Bahnhöfen und Leitbahnen-Chi Lokomotiven auf Gleisen. Magen-Chi senkt sich physiologisch nach unten ab. Aufstoßen,



*Dr. med. Ronald Höhn*

Übelkeit, Erbrechen beispielsweise sind Ausdruck für rebellisches Chi des Magens – die Lokomotive fährt in die falsche Richtung.

Einzige Ausnahme in den Funktionskreisen stellt die energetische Leber dar. Kann Leber-Chi frei fließen, so wird es vom „Kochtopf“ Leber harmonisch in alle Himmelsrichtungen verteilt. Bei Stagnation klemmt der Deckel und Le-

ber-Chi kann dann durch Überdruckventile alle anderen Funktionskreise und Körperregionen attackieren. Ein Migräneanfall ist das senkrechte Ventil durch den klemmenden Deckel hindurch zum Kopf. Die energetische Leber hat – als emotionales Gehirn – eine Sonderstellung im Körper. Der Volksmund sagt: Rationales ist Sache des Gehirns im Kopf, wichtige Entscheidungen werden jedoch von der energetischen Leber im Bauch gefällt.

Tai Chi Chuan zielt darauf ab, die Atmung tiefer, langsamer und effizienter zu machen. Regelmäßig Üben nutzen die Energie der Atemluft besser aus und führen so der Lunge zusätzlich Chi zu. Das Nahrungs-Chi der Milz steigt auf, um sich mit dem Atmungs-Chi der Lunge zu verbinden. Die zusätzliche Energiebereitstellung aus der Lunge führt so zu mehr Vitalität und Energie. Der Körper als vollbeladener Eisenbahnzug wird umso schneller bewegt, je kraftvoller die Chi-Lokomotiven sind.

*Dr. med. Ronald Höhn*



## Behinderungen meistern - Seminare bei der ZNS - Hannelore Kohl Stiftung

Neuland betreten schädelhirnverletzte Menschen der ZNS Stiftung Hannelore Kohl an einem Wochenende im Mai 2012 im Sporthotel Fuchsbachtal bei Hannover. Unter der Leitung von Gerlinde Meier, Taiwan Do Kursusleiterin, 2. Toan (chinesischer Meistergrad) Tai Chi Chuan, übten Betroffene drei Tage lang mit Tai Chi Chuan auf unterschiedliche Art und Weise, sich mit sich selbst und der Welt in Einklang zu bringen. Waren es zuvor und danach Seminare mit Angehörigen gewesen, die von Shi Zhu (Stilbegründer Taiwan Do) Mario Frerker, und Toan Malte Wittwer, ehrenamtlicher Taiwan Do PR Leiter, beziehungsweise Kong Shi Fu Ralf Ouwens Einblicke in die Welt des Tai Chi Chuan erhielten, so ging es diesmal darum, den Patienten neue Wege für ihren Alltag aufzuzeigen.

Für die Teilnehmer war es der erste Kontakt zu diesem fernöstlichen Ge-



*Übungen für Geschicklichkeit und Körpergefühl: Gerlinde Meier mit Teilnehmern*

sundheitstraining. Teilnehmerin Irena Bressel, halbseitig gelähmt, berichtete nach dem Training, dass sie wieder besser und länger laufen konnte, und dass sich nach dem Training auch die Koordination verbessert habe. Krämpfe in der Hand wurden weniger, die Finger gerader, das Gleichgewicht besser. Ihr

brachten die Tai Chi Chuan Übungen eine echte Bereicherung für den Alltag. Das hieß an diesem Seminar-Wochenende auch zu lernen, Gleichgewicht und Gelassenheit halten zu können, wenn man dann wieder zu Hause zum Beispiel in einer ruckelnden, überfüllten Straßenbahn steht.

### Mario Frerker und seine erste Kindergruppe



*In den Jahren von 1977 bis 1979 unterrichtete Mario Frerker im Auftrag des Dinslakener ND-(Jugend-)Heims vierzehn Kinder im Alter von acht bis dreizehn Jahren zunächst im japanischen Judo und danach auch in der chinesischen Kampfkunst Kung Fu Wu Shu (Stil: Wu Wang). Die Freude am Unterricht sieht man den Kindern im Gesicht an.*

Vor sechs Jahren feierte das Marianum Krefeld sein 150 jähriges Bestehen. In seiner äußeren Form hat sich das Marianum mehrfach geändert, doch die innerlichen Werte und Leitbilder sind stets geblieben: „Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die in Not sind zu helfen und sich um deren Belange zu kümmern.“ Sprich, für den anderen da sein, ihm in seiner Not ein Zuhause geben - Nächstenliebe gelebt. In seiner Arbeit ist Marianum so unermüdlich und erfolgreich, dass das die Einrichtung heute als einer der modernsten und anerkanntesten Hilfe-träger in Krefeld und Umgebung gilt.

Die Arbeit wird in der Notaufnahme, in Kleinkindergruppen, in Wohngruppen und Mädchenwohngruppen geleistet. Sozialpädagogisch betreutes Wohnen, eine Kindertagesstätte und eine Kindermensa runden das Angebotsspektrum ab. Die Kindermensa mit ihrem kostenlosen Mittagstisch für Schulkinder aus der Innenstadt musste bereits in größere Räume umziehen, so groß ist der Bedarf. Das Motto lautet: „Rund um die Uhr ist unsere Tür für Not leidende Kinder und Eltern geöffnet.“

Vor zwei Jahren feierte die Taiwan Do Sportorganisation ihr 30 jähriges Bestehen und auch hier hat sich äußerlich viel geändert. Eines ist jedoch stets Teil und Hauptaufgabe des Taiwan Do geblieben, nämlich der Umgang und die Zusammenarbeit mit Kindern. Nicht nur mit denen aus einem gesichertem sozialem Umfeld, sondern gerade auch mit jenen, die auch unsere Hilfe am meisten benötigen. Kindern, bei denen die Welt nicht in Ordnung ist und die vieles, was die Meisten als selbstverständlich ansehen, wie Eltern, Zuneigung und Liebe, Anerkennung, ein eigenes Zimmer und so weiter, eben nicht haben und nicht erfahren. Seit über 25 Jahren arbeitet Taiwan Do mit dem

## Ein Zuhause für Kinder ohne die Familie



*Taiwan Do Trainer Peter Meier mit seiner Tochter Louisa*

Kinderschutzbund Krefeld zusammen. Schon 1983 hat Shi Zhu Mario Frerker im städtischem Kinderhilfzentrum Düsseldorf, Eulerstraße, die pädagogischen Inhalte aus dem Taiwan Do mit den Themen Kung Fu Wu Shu (Kampfkunst)- und Tai Chi Chuan (Gesundheitslehre) eingebracht. Das erfolgreiche Projekt dauerte von 1983 bis 1988. Sicher damals ein exotisches Angebot, wenn man sich die Sportlandschaft anschaute, doch schon nach kurzer Zeit hatten die Taiwan Do Kurse einen festen Platz im Heimleben. Und hier verbinden sich die Traditionen des

Marianum Krefeld und des Taiwan Do. Beide helfen Kindern und Jugendlichen auf ihre spezifische Art und Weise. Um diese Traditionen weiterzuführen braucht es Leidenschaft, Demut, Eifer und Durchhaltevermögen. Umso mehr freute sich Peter Meier, als Taiwan Do Trainer zusammen mit seiner Tochter Louisa als Assistentin, den Weg seiner Vorgänger und Mitstreiter weiter gehen zu können.

## Erfolg nach vier Jahren

Ende Februar fand nach einer Dauer von fast vier Jahren die Abschlussvorführung eines Taiwan Do Projektes unter der Leitung von Shi Fu Bianca Beinecke an zwei Ganztageseinrichtungen mit dem Deutschen Kinderschutzbund (Ortsverband Krefeld) als Kooperationspartner statt. Mit dabei waren vom Kinderschutzbund Antje Siegert sowie die Leiterinnen der beiden Einrichtungen, Sabine Pothen und Jenny Pütz. Im Mittelpunkt standen natürlich die 22 Kinder der zwei Taiwan Do Gruppen aus dem Ganztage Fliegenpilz und Löwenzahn, die sich freudig und aufgeregt der Situation stellten, ihrem Prüfer, dem Cheftrainer der Taiwan Do Akademie Krefeld Shi Fu Richard Frerker, ihr erlerntes Wissen und Können zu präsentieren. Rahel Ordelmans unterstützte die Kinder als Assistentin während der Veranstaltung inhaltlich. Ein besonderes Kennzeichen beider Schulen ist die hohe Zahl von Kindern mit Migrationshintergrund, so dass anfangs im Unterricht unterschiedlichste Wertvorstellungen und Erfahrungen im Umgang miteinander zusammenkamen und sich zu einem harmonischen Ganzen finden mussten. Am Ende der Vorführung würdigte Shi Fu Richard das präsentierte Ergebnis dieses Prozesses mit der Graduierung zum 10. Tjje.

## Der Schluff und das Geheimnis der goldenen Taschenuhr

Der gewichtige Hauptdarsteller eines Spielfilmes in Krefeld hat Taiwan Do ins Spiel gebracht: „Schluff“, die historische Dampfisenbahn rollt gleich neben der Taiwan Do Akademie Krefeld an der Moritzstraße vorbei und so kam es, dass Taiwan Do nicht nur für den Schluff, sondern auch für die menschlichen Hauptdarsteller wichtig wurde. Auch einige der Repräsentanten der Sportorganisation spielen Rollen in dem Film.



Beim Tai Chi Chuan fährt hinter "Sophie" der Schluff vorbei

Worum geht es in „Der Schluff und das Geheimnis der goldenen Taschenuhr“? Die fiktive Handlung beschreibt das Sommer-Ferienabenteuer einer Gruppe von Kindern. Bei der Suche nach dem verschollenen Schluff und einer goldenen Taschenuhr, geraten sie dabei in aufregende Abenteuer.



Tom Gerhardt mit Partnerin

Ausgedacht hat sich die Geschichte Michael Schürger, der auch Regie führt und sie mit Produzent Christian Wessel, und Projektleiter Uwe Papenroth realisiert. Kooperationspartner ist die SWK Stadtwerke Krefeld AG. Die Idee kam Michael Schürger bei seinem vorigen Projekt, einer Story, die er in New York drehte. Warum, so überlegte er danach, solle er nicht mal eine Geschichte zu Hause drehen. Und die ganze Stadt machte mit als es an die Realisierung ging. Über 1000 Kinder und viele Erwachsene kamen zu dem Casting, sechs von ihnen bekamen Hauptrollen, rund acht eine Nebenrolle und ganz viele hatten Einsätze als Komparsen.



Am Set mit Shi Zhu Mario Frerker als Instruktor der Darstellerin

Karla, die im Film Sophie heißt, ist eine Träumerin, die bei der Suche nach Schluff immer wieder auch Passagen nur in ihrer Phantasie erlebt – so eine Szene, bei der sie in einem Kornfeld Tai Chi Chuan übt während hinter ihr der



Traumszene mit Taiwan Do Kämpfern

Schluff vorbei fährt. Wie sie sich bewegen muss, hat sie in der Akademie an der Moritzstraße gelernt. Ein anderes Mal erlebt sie (Taiwan Do) Kämpfer. Die Szenen „sind ein bisschen mystisch wie die ganze Suche“, sagt Michael Schürger.

Wenn man die Konzeptionsphase mitrechnet, dann wird 2013 eine zweijährige Arbeit an dem Film ihren Abschluss finden. Der Film, in dem es träumerisch, spannend und lustig zugeht – Tom Gerhardt hat ebenfalls eine Gastrolle und kauft als Erwin Botz den Schluff -, wird nach der Premiere in Krefeld auf eine Tournee durch 50 Städte im Umkreis um die Heimat der historischen Eisenbahn gehen. Danach wird man den Film auf DVD oder Blue Ray kaufen können.

# Das Hobby der Kindheit zum Beruf gemacht

Kong Shi Fu Udo Hansel war gerade einmal 10 Jahre alt, als er 1978 seine ersten Erfahrungen mit dem Thema chinesische Kampfkunst machte. Als Jüngster in der damaligen Mönchengladbacher Trainingsgruppe erlernte er verschiedene Kampfkunstinhalte und die Gesundheitslehre Tai Chi Chuan, erinnert sich der heute 45jährige. Zu diesem Zeitpunkt dachte er natürlich noch nicht daran, sein damaliges Hobby über Jahrzehnte auszuführen – geschweige es einmal als Beruf auszuüben. Die Faszination der Bewegungsabläufe und die jungerwachsenen Trainingspartner als Vorbild waren seine Motivation das Training fortzusetzen.

Als Shi Zhu Mario Frerker 1981 die erste Taiwan Do Akademie auf dem Ostwall in Krefeld eröffnete, verlagerte sich auch seine weitere Ausbildung immer mehr dort hin. Neben zahlreichen sporttechnischen Prüfungen folgten diverse Funktionsausbildungen bis zum Hauptabteilungsleiter, zunächst für den Bereich Martial Arts und danach für die Organisation in der Taiwan Do Sportorganisation. In dieser Zeit unterrichtete er verschiedene Trainingsgruppen und die ersten Ausbildungsschienen im Taiwan Do. All dies fand neben seinem Beruf als Projektleiter statt.

Mit einem Jahr der Vorbereitung entschied sich der Dipl. Sportfachlehrer und heutige 8. Toan im Jahr 2006, Taiwan Do hauptberuflich auszuüben. Er eröffnete die Akademie in Mönchengladbach – also dem Ort, wo vor fast 30 Jahren seine Ausbildung begann. Zunächst gab es zwei verschiedene Standorte (MG-Hardt und MG-Giesenkirchen), wo der Unterricht



*In der TDA Mönchengladbach von Udo Hansel trainieren alle Altersgruppen*

stattfindet. Nach zwei Jahren konnten die Trainingsgruppen zentral in die heutigen Räumlichkeiten der Akademie verlegt werden. Die Angebote richten sich an alle Alterszielgruppen vom Elementarbereich (ab 4 Jahren) - der

## Alle Altersgruppen

von seiner Frau Shi Fu Isolde Hansel geleitet wird - über Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren. Kooperationen mit verschiedenen Einrichtungen wie z. B. dem Kinderschutzbund

Mönchengladbach unterstützen insbesondere die Arbeit im Kinder- und Jugendbereich. Auch außerhalb der Akademie finden Seminare zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung in Firmen oder Präventionsangebote in Kindergärten und Schulen statt. "Zu erleben, wie sich jeder einzelne Teilnehmer generationsübergreifend im Training entwickelt, ist heute meine größte Motivation", so Hansel. "Ich freue mich einer Berufung zu folgen, die vor 35 Jahren ihren Anfang hatte und mein Leben in Bewegung hält."



*Gelenkig von Jugend an: Kong Shi Fu Udo Hansel 1978 in Mönchengladbach, 1998 in der TDA Krefeld und 2008 bei einer Fortbildung im Kloster Gerlewe*

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](http://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  
Bewegung · Praktische Lebensphilosophie

Shi Fu Dr. phil. Klaus Kriegel  
3. Toan h.c. · Abteilungsleiter Philosophie  
Zand 20 b · 47638 Straelen  
Tel.: 0 28 34 / 72 96  
[www.taiwando-straelen.de](http://www.taiwando-straelen.de)  
Information und Anmeldung täglich 12.00 - 13.00 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. Josefhospital) · 47829 Krefeld-Uerdingen  
Tel.: 0 21 51 / 51 88 73 · Fax: 0 21 51 / 51 88 75  
[www.taiwando-uerdingen.de](http://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

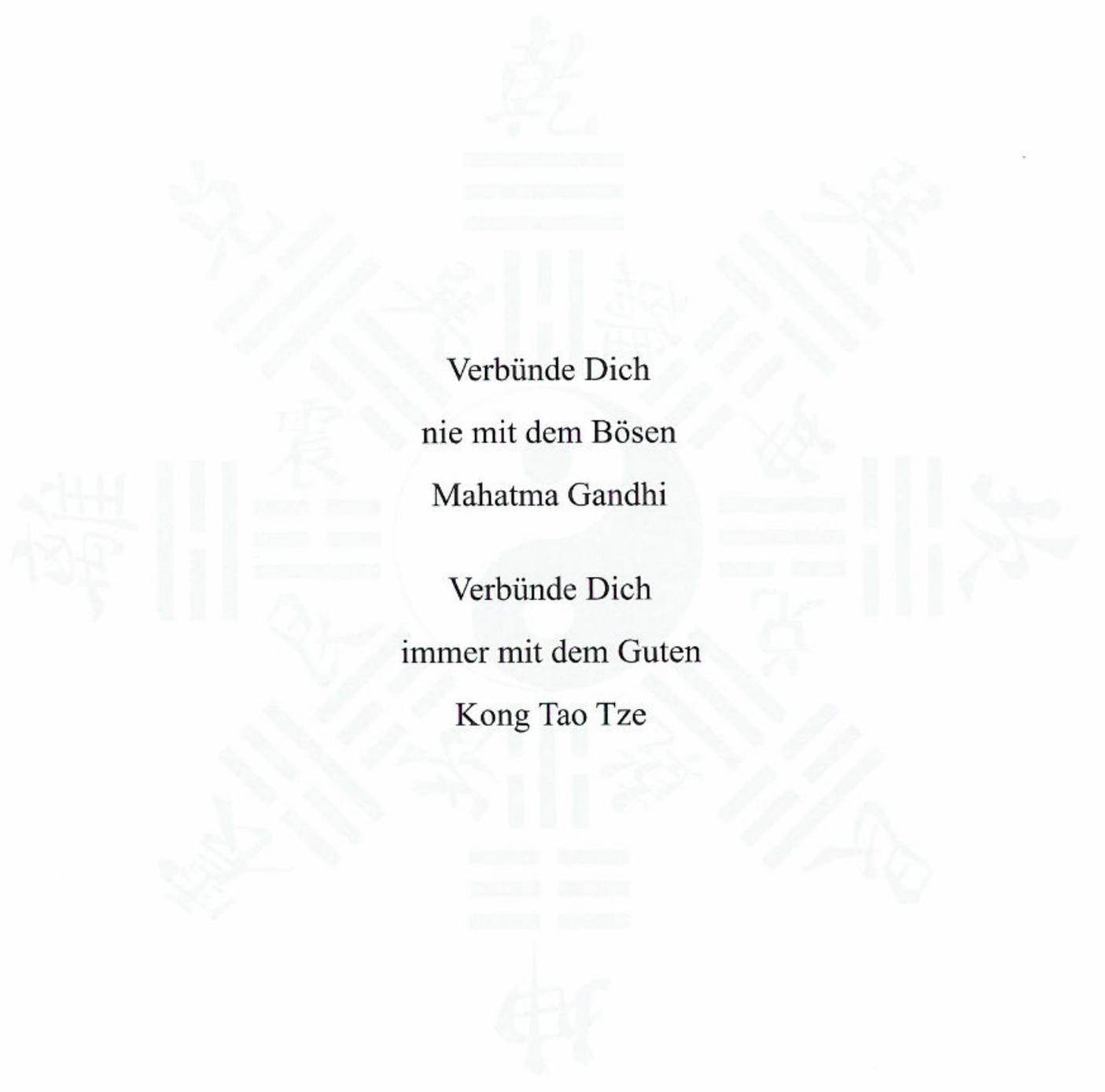


Atmung · Haltung · Konzentration  
Bewegungslehre · Praktische Lebensphilosophie

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](http://www.taiwando-wattenscheid.de)  
Information und Anmeldung täglich ab 15.00 Uhr

公道子





Verbünde Dich  
nie mit dem Bösen

Mahatma Gandhi

Verbünde Dich  
immer mit dem Guten

Kong Tao Tze