

FREITAG,
23. NOVEMBER 2007
Schaffhauser Nachrichten

extra alter

Eine Beilage der
«Schaffhauser Nachrichten»



Gesund mit Qi Gong

Qi Gong (ausgesprochen Chi Kung) ist eine uralte Selbstheilungsmethode nach Traditioneller Chinesischer Medizin. Vielfältige, aber dennoch einfache Bewegungsübungen und Entspannungsmethoden fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden. Ziel ist es, mit Ruhe durch den Alltag zu gehen und sich auch im fortgeschrittenen Alter gesund des Lebens zu erfreuen.

Qi Gong ist jedoch kein Sport! Das ist ein wichtiger Unterschied zum oft nur auf Herz und Kreislauf reduzierten sportlichen Training. Qi Gong trainiert im Gegensatz dazu den ganzen Menschen und harmonisiert die einzelnen Lebensvorgänge des Körpers: Die Organe werden angeregt und damit empfänglicher für vitalisierende Nährstoffe und Botenstoffe, Zudem werden Bein- und Rückenmuskulatur, die Wirbelsäule und der gesamte Bewegungsapparat gestärkt.

In der Regel sorgen spezielle Knochenzellen für den Auf- und Abbau des Knochens – im Verlauf eines Lebens erneuert sich das Skelett sogar mehrmals. Ab dem 25. Lebensjahr sind die Zellen, welche die Knochen aufbauen und die Zellen, welche die Knochen abbauen, normalerweise im Gleichgewicht. Verschiedene Einflüsse tragen dazu bei, dieses Gleichgewicht zu stö-

ren. Arthrose, Osteoporose oder Rheuma sind mögliche Folgen. auch Infektionen treten bei älteren Menschen wegen dem daraus resultierenden schwächer reagierendem Immunsystems häufiger auf. Un dinnerhalb des Kreislaufsystems muss das Herz meistens bei einem höheren Blutdruck die Herzarbeit verstärken.

Qi Gong beeinflusst den ganzen Stoffwechsel positiv, stärkt das Immunsystem, verbessert die Sauerstoffaufnahme, regelt den Blutdruck und trägt damit zu einer umfassenden Gesundheit bei. Zudem schult das Training das Gleichgewicht, was das Sturzrisiko stark vermindert. Einfache Übungen für den Alltag helfen, diesen so genannten «Alterskrankheiten» vorbeugend aus eigener Kraft entgegen zu wirken.

Angeboten wird das Training in der Region Schaffhausen von SKEMA Organisation (Suny Kamay Energy and Martial arts Academy) ist seit 1980 mit diversen Schulen in der Schweiz mit dem Ziel bemüht, Kampfkunst und gesundheitsfördernde Methoden einem interessierten Publikum jedem Alters näher zu bringen. Das Training erfolgt in eigenen Schulungsräumen, die ein sehr angenehmes Trainingsklima und Ambiente bieten.

SKEMA Neuhausen, www.skema.ch

Wer 1968 auf der Strasse war, war damals meistens um die 20 Jahre alt – und ist deshalb jetzt im Rentenalter oder wird demnächst 65.