



## Zu dieser Ausgabe

Glaubt man den Zukunftsforschern, dann werden wir uns bald weniger über unsere kulturelle Zugehörigkeit als vielmehr über unseren gesundheitlichen Lebensstil definieren. Lifestyle wird «Healthstyle». Wer etwas auf sich hält, investiert in seine Gesundheit. Mit dem gewachsenen Bewusstsein für Gesundheit wächst die Nachfrage nach neuen Produkten, nach neuen Fitness-Methoden und nach Antworten auf die Frage: «Was tut mir gut?». Jeder kann sich sein individuelles Gesundheits-Package zusammenstellen.

Der Oberbegriff Wellness taugt hingegen nur noch als vage Umschreibung des Bedürfnisses nach ganzheitlichen Methoden der Pflege. Körper und Seele werden als Einheit betrachtet. So wie im Qi Gong oder beim Tanzen – zwei Fitnessstrainings, die wir in diesem «Stil»-Spezial «Gesundheit und Fitness» vorstellen. Auch die Hotels profitieren von der Nachfrage nach Harmonie von Körper und Geist – Adressen dazu in dieser Ausgabe. Selbst Wasser soll noch gesünder werden – deshalb unser Überblick über das, was die Lebensmittelindustrie dazu anbietet. Denn: Gesund zu leben, soll mit Genuss verbunden sein. (sue.)



Erfordert höchste Konzentration: Teilnehmer eines Qi-Gong-Kurses verbessern mit langsamen Bewegungen ihren Energiefluss. (Nicole Angstenberger/Ostkreuz)

# Innere Ruhe sorgt für äusserere Spannkraft

Eine gesunde und fitte Ausstrahlung entsteht, wenn Körper und Geist in Einklang sind. Qi-Gong-Übungen verhelfen dazu

Es ist kurz vor sieben Uhr auf einer Finca im Hinterland von Mallorca. Glutrot erhebt sich die Sonne am Horizont. Die Vögel drehen übermütig ihre Loopings, gerade so, als wollten sie die sieben Menschen, die auf dem Hof der Finca im Trainingsanzug stehen, entmutigen und ihnen zuzwitschern: Seht nur, so leicht und elegant kann eine perfekte Bewegung sein. In den Gliedern der auf dem Hof herumstehenden Menschen steckt noch der Schlaf – bei manchen auch etwas mehr: Verspannungen, Stress, Frust und andere zivilisationsbedingte Beeinträchtigungen des Wohlfühlens. Deshalb haben sie das «Entschleunigungs-Seminar» gebucht. Eigentlich verbirgt sich dahinter ein Kurs in der chinesischen Meditations- und Bewegungskunst Qi Gong. Doch «Entschleunigungsseminar» klingt marketingtechnisch einfach eingängiger – anders als Qi Gong, wo sich jeder Zweite fragt: «Tschi-was?». Und jeder Dritte an einen esoterischen Selbstfindungstrip denkt.

Wie bei einer Katze, die aus Nachbarns Schälchen schlürft, schleicht sich die Befangenheit in die Gruppe. So müssen sich Chinesen fühlen, die zum ersten Mal an einem Sechseläuten-Umzug in Zürich teilnehmen: fremdartig. Doch die dynamische Blondine, die leichten Fusses die Morgenszenerie betritt, entsorgt aufkommende Zweifel mit der Frische eines extra starken Halsfegers. Es ist die Qi-Gong-Lehrerin Susanne Preiss, und für die Teilnehmerinnen steht fest: Wenn Qi Gong einem diese geschmeidige Körperhaltung verleiht, dann ist das hier genau der richtige Kurs.

Popdiva Madonna sieht mit ihren Muskelpaketen neben der grazilen Susanne aus wie ein Möbelpacker neben einer Elfe. Madonna, die wie keine zuvor lehrte, dass der Körper ein Medium der Selbstverwirklichung sein kann, hat einen Trend verschlafen. Es gilt nicht mehr,

dem Körper seinen Willen aufzuzwingen, sondern Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Indische oder asiatische Formen der Gymnastik wie Yoga, Tai-Chi oder eben Qi Gong kommen dem gewachsenen Bewusstsein der Ganzheitlichkeit von Gesundheit entgegen.

Mit Qi bezeichnen die Chinesen die Lebensenergie, die man im Fluss halten muss. Qi-Stau bedeutet Krankheit. Bei einigen der Teilnehmer des Kurses ist der gesunde Energiefluss augenfällig ins Stocken geraten. Die rothaarige Karin, Mitte 40 und SAP-Entwicklerin, weiss nur, dass sie jetzt «einfach mal runterkommen» muss. Und Johann hat zwar den ruhigen, verständnisvollen Blick, den Herren auf der Human-Resources-Etage kultivieren, bekennt aber, dass er seine äusserliche Ruhe mit innerer Anspannung und Nackenschmerzen bezahlt.

Skeptiker wie diese gut situierten Stress-Menschen sind Susanne Preiss' liebste Klientel. Denn bei ihnen ist ihre Geschichte besonders wirkungsvoll. Es ist die Geschichte der erfolgreichen Werberin, Mutter zweier Kinder, Vielreisende, die plötzlich nicht mehr konnte. Burnout mit Anfang dreissig. Die Rettung begegnete Preiss in den Parks von Schanghai in Gestalt eines Qi-Gong-Meisters, der sie lehrte, die innere Balance wiederzufinden. Sieben Auslandjahre in Asien und Südamerika später ist die heute 37-Jährige selbst Aushängeschild ihres Unternehmens «Shenzai – The Qi Gong Company». Sie unterrichtet Führungskräfte, die unter anderem ihre eigene Gesundheit ausbeuten, aber auch Hausfrauen, denen das Familien-Management

über den Kopf wächst. Ausserdem produziert die in der Nähe von Hannover lebende Balance-Unternehmerin erfolgreich DVDs mit Qi-Gong-Übungen.

Susanne Preiss verspricht keine Wunder. Dennoch sagt sie selbstbewusst, dass man schon nach einem Tag etwas spüren werde. Und sie hat Recht. Die jahrtausendealten Qi-Gong-Übungen verändern die Wahrnehmung: des eigenen Körpers. Der Fluss des Atmens, die Anspannung der Muskeln, die Durchblutung derselben bei der Entspannung. Überdies trainieren die Übungen die Körperhaltung. Ähnlich wie beim Tanzen entwickelt sich mit dem Training die Spannkraft des Körpers.

Wer aber glaubt, Qi Gong sei ein wenig mit den Händen wedeln und sich langsam drehen, hat die Bilder aus den Parks in China falsch interpretiert. Was wie ein Ballett in Zeitlupe aussieht, erfordert Konzentration und Körperbeherrschung. Anfänger lernen meist als einfache Übungen konzipierte Abläufe wie die «Harmonie in 18 Figuren». Es sind langsame, eingängige Bewegungen, von denen man ahnt, dass das Geheimnis in ihrer Perfektion liegt.

Man kann Qi Gong überall ausüben und es leicht in den Alltag integrieren: Ob in einem Hotelzimmer oder auf dem Gipfel eines Berges, es braucht nur die eigene Konzentration. Anders als in China braucht es in der westlichen Büro-Welt allerdings ein Selbstbewusstsein aus Teflon, um bei einem Müdigkeitsanfall mit der Figur «Tauben, die mit den Flügeln schlägt» den Energiestau zu lösen. *Susanna Heim*

## Qi Gong – Wege zur neuen Ausgeglichenheit

**Kurse:** Ein gepflegtes Ambiente, umgeben von schöner Natur, ist ideal für den Einstieg in Qi Gong. Susanne Preiss bietet zum Beispiel auf der Nordseeinsel Sylt einen Wochenend-Kurs an (11. bis 13. Juni). Kurs und Unterkunft kosten 507 €. Im Herbst gibt es zwei Kurse auf einer mallorquinischen Finca: Anfängerkurs (vom 9. bis 13. 10. 06) und Fortgeschrittene (vom 13. bis 17. 10. 06), Kurs und Unterkunft: 820 €. Ausserdem bietet sie Kurse in



Qi-Gong-Lehrerin Preiss.

einem deutschen Kloster an. **Kontakt:** Shenzai, Qi Gong Company, Susanne Preiss, Tel. +49 40 69 66 51 77; www.shenzai.com. Unter dieser Adresse kann man auch die DVDs mit Qi-Gong-Übungen bestellen.

**Adressen Schweiz:** Hierzulande gibt es ein gutes Angebot an Qi-Gong-Kursen – zum Beispiel in den Migros-Fitnessparks. Einen Überblick findet man unter [www.praxis-info.ch](http://www.praxis-info.ch). (sue.)