



GESUND

MIT NICOLE UNGER

Im Westen viel Neues

Als Wellnessstrend der Zukunft bezeichnet man manche Behandlungsmethoden aus dem fernen Osten. Im Grunde stecken dahinter uralte Massagetechniken, die seit Jahrhunderten von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Doch warum sollte man nicht auch bei uns im Westen die Vorzüge der fernöstlichen Heilkunst näher kennen lernen? Die traditionelle Thai Massage zum Beispiel. Bei dieser Technik denkt man vielleicht oft fälschlicherweise an eine Massagebehandlung mit Öl. Dabei meinen Asiaten, wenn sie von Massage sprechen, eigentlich Druck. Im Falle der Yoga Thai Körperarbeit wird sogar in Bekleidung behandelt. Im Prinzip geht es darum, dem Körper vorbeugend etwas Gutes zu tun, damit Beschwerden erst gar nicht aufkommen. nicole.unger@blattwerk.com

GESUNDHEITSNOTIZEN

- **Gläserner Körper:** Nur 40 Sekunden brauchen Hochleistungs-Computertomographen heute, um einen menschlichen Körper vollständig abzutasten und all das sichtbar zu machen, was anders ist, als es sein sollte. Das berichteten Experten beim Europäischen Radiologenkongress in Wien. Das Anwendungsgebiet solcher „Total Body Scans“ reicht von der raschen Komplettuntersuchung von Unfallopfern über das Aufspüren von Krebsmetastasen und Gelenkentzündungen, bis hin zu neuen Methoden der virtuellen Autopsie.
- **Lebensalter:** Wenn die Eltern sehr alt werden, steigt auch bei den Nachkommen die Chance auf ein langes Leben. Eine amerikanische Studie zeigt, dass Menschen, deren Eltern mindestens 85 Jahre alt wurden, im mittleren Lebensalter eher gute Blutdruck- und Blutfettwerte haben als der Nachwuchs von Eltern, die in jüngerem Alter starben. Die größten Risikofaktoren für Herzerkrankungen, darunter Bluthochdruck und hohe Cholesterinwerte, hatten diejenigen Personen, deren Eltern beide früh starben.



Foto: MEV

TERMINE

- **Handwerkszeug für Selbsthilfegruppen** will ein Seminar des Dachverbands der Selbsthilfe Tirol am Samstag, 28. April, vermitteln. Geleitet wird es von Andreas Schultz (SHZ München). Infos und Anmeldungen bei der Selbsthilfe Tirol (Tel. 0512/577 198).
- **Mini-Med-Studium:** Schwerpunkt des nächsten Vortrags am Dienstag, 27. März, ist das Thema „Moderner Impfschutz – Neue Erkenntnisse 2007“. Der Vortrag mit Reinhard Würzner beginnt um 19 Uhr im großen Hörsaal der Frauen-Kopf-Klinik (Innsbruck, Anichstraße 35). Weitere Informationen im Internet unter www.minimed.at
- **Diabetiker-Schulungen:** Der avomed veranstaltet mit den Sozial- und Gesundheitssprengeln Mayrhofen sowie Stubaital vom 26. bis 29. März eine kostenlose dreiteilige Schulung für Typ-2-Diabetiker und ihre Angehörigen. In Mayrhofen findet der Kurs in den Räumlichkeiten des Kindergartens Mayrhofen statt (Info und Anmeldung unter Tel. 052 85/64 000-15, von 8 bis 12 Uhr). In Fulpmes ist die Schulung im SGS Stubaital (Bahnstraße 18) vorgesehen (Infos und Anmeldung unter 052 25/65 286, von 8.30 Uhr bis 13 Uhr).



Entspannt mit NUAD

Nuad Thai Massage fördert die Beweglichkeit des Körpers und löst Energieblockaden und Verspannungen. Fotos: Hubert Schneeberger

Als „Yoga für Faule“ wird die Nuad Thai Massage oft bezeichnet. Dabei steckt hinter der Jahrhunderte alten fernöstlichen Heilkunst wesentlich mehr.

Von NICOLE UNGER

INNSBRUCK. Was bei uns als neuer Trend in der Wellnessbewegung gilt, ist im Grunde eine uralte Massagetechnik. Die Thai Massage – in der Urschrift „Nuad Thai Paen Bo Ram“ – basiert auf der altindischen Ayurveda- und Yoga-Lehre und integriert gleichzeitig Einflüsse der traditionellen chinesischen Medizin. Mit viel Gefühl werden in unterschiedlichen Dehnübungen, Drucktechniken und Griffarten Energielinien und Akupressurpunkte bearbeitet,

der Körper gedehnt, gestreckt, gedreht, gewalzt und gelockert. Bei dieser Technik liegt man auf dem Boden und wird – ohne Öl – in bequemer, leichter Kleidung massiert. Da der Behandelnde bei den aus dem Yoga entstehenden Dehnübungen eine passive Haltung einnimmt, ist die Bezeichnung „Passives Yoga“ oder „Yoga für Faule“ entstanden.

Neue Energien

Hubert Schneeberger, der ein Nuad-Studio und eine Traditionelle Thai Massage Schule in Innsbruck betreibt, kennt die Vorzüge dieser Massage, die übrigens bei Personen jeden Alters angewandt werden kann. „Die Behandlungstechniken beeinflussen den ganzen Körper. Die Beweglichkeit wird gesteigert, man spürt sich selbst wieder. Oberflächliche und tiefe Spannungen werden gelöst und die natürlichen Körperenergien zum Fließen gebracht.“ Schneeberger selbst hat die Ausbildung in Bangkok im berühmten WatPo-Tempel genossen und versucht nun, auch hier diese Lehre anzubieten.

Schneller Erfolg

Die Ausbildung zum Thai-Masseur ist ausschließlich erfahrenen thailändischen Lehrern vorbehalten, die für



Der Thai-Masseur biegt und dehnt den Körper – intensiv und dennoch sanft.

diesen Zweck in Schneebergers Studio kommen. Auch Gabriele Vogel, Masseurin im Aqua Dome, hat diesen Kurs absolviert und wendet die Nuad Thai Massage bei ihren Kunden an: „Gearbeitet wird mit dem ganzen Körper, angenommen ist nur der Bauch. Wenn man die Massage öff-

ters macht, wirkt sie fast wie eine Jungbrunnenkur“, berichtet die Masseurin von ihren Erfahrungen. Bereits nach der ersten Behandlung, die etwa 90 Minuten dauert, erlebt man in der Regel eine äußerst wohltuende Wirkung auf Körper und Geist, die noch Tag später zu spüren ist.

Informationen

Ausbildungskurs

Der nächste Kurs für Masseure mit Lehrern aus Bangkok findet von 16. bis 28. April im Gesundheits-Zeit NUAD-Studio statt (Casino Passage, Innsbruck). Infos: www.nuad-thaimassage-ausbildung.at

SCHLANK durch Appetitzügler

Zur Behandlung von Übergewicht und zur Gewichtskontrolle

Immer wieder stehen neue Schlankheitsprodukte zur Diskussion. Der Informationsbedarf ist groß. Viele Menschen wollen endlich ein paar Kilos loswerden und vor allem auch das Wunschgewicht halten. Die neue Abnehmkapsel RDH wirkt als Appetitzügler und steht ab sofort allen Übergewichtigen in der Apotheke rezeptfrei zur Verfügung. Ernährungswissenschaftler Dr. Vita und Mitarbeiter berichten über eine drei Monate dauernde Studie, deren Ergebnisse eine signifikante Gewichtsabnahme bei den Übergewichtigen brachte. Die Studienteilnehmer berichteten über weniger Hunger, der Stoffwechsel wurde erheblich verbessert.

Diese positiven Ergebnisse führten jetzt zur Freigabe der Kapsel für den Endverbraucher. RDH wirkt wie eine Essbremse und hilft Gewicht zu reduzieren.

Die neue Schlank-Kapsel signalisiert dem Körper, dass man keinen Hunger mehr hat!

Ab sofort in allen Apotheken erhältlich!

BEZAHLTE ANZEIGE

Hilfe, damit der Darm wieder optimal funktioniert

Stress, Fast food und Antibiotika vernichten in unserem Darm die gesunde Darmflora. Pilze siedeln sich an, Gärgease entstehen und immer mehr Menschen haben Ärger mit ihrer Verdauung.

„Omni-BIOTIC 6“ wurde entwickelt, um Betroffene sofort wieder „darmfit“ zu machen.



„Mit einem funktionierenden Darm fühlt man sich vital und aktiv.“

ANITA FRAUWALLNER

Fotos: Allergosan



Omni-BIOTIC 6 – für einen funktionierenden Darm.

liarden aktiver Bakterien den Darm von faulenden und gärenden Resten zu befreien, die Aufnahme von Vitaminen und Spurenelementen zu erhöhen und die Abwehrkräfte zu stärken. Nähere Infos gibt es bei Mag. Anita Frauwallner am Institut Allergosan (Tel. 0316/466819 oder unter www.allergosan.at). (PR)

Es ist das biologisch aktivste Probiotikum Österreichs mit den sechs wichtigsten Bakterienstämmen für Dünn- und Dickdarm! Ein Kaffeelöffel „Omni-BIOTIC 6“ genügt, und sofort beginnen zwei Mil-