

Die Lebensfreude ist der Schlüssel

Die deutsche Adelheid Ohlig ist Wahlbielerin und hat den Ansatz des **Luna-Yoga** entwickelt, eine «lustvolle Körperkunst». In den nächsten Tagen erscheint ihre erste CD.

SARAH ZURBUCHEN

Adelheid Ohligs Erscheinung ist ein Blickfang. Die 64-jährige Münchnerin trägt eine Jacke in den Komplementärfarben Rosa und Grün, die Lippen leuchten rot, ihr Blick ist wach. «Eine Leidenschaft hat mich nach Biel geführt», sagt sie. Und obwohl diese Liebe verflissen ist, besucht sie die Stadt regelmässig, um sich zurückzuziehen und zu schreiben. Adelheid Ohlig ist Yogalehrerin und Buchautorin. Bereits sieben Bücher hat sie verfasst, zu Themen wie Yoga, Gesundheit und Lebenskraft. Ihr neuestes Projekt: eine CD mit Luna-Yoga-Übungen. Die CD gibt Tipps zur Atemtechnik, enthält meditative Elemente und leichte Bewegungsabfolgen. «Die Übungen bringen Körper und Seele in Balance, fördern kreative Kräfte und stärken das Immunsystem», so die Beschreibung.

Traditionelles und Modernes

Doch worum geht es eigentlich im Luna-Yoga? «Es handelt sich um eine alte, neu belebte Heilweise und Körperkunst. Luna-Yoga verbindet traditionelle Techniken aus den altindischen Weisheitssystemen Yoga, Tantra und Ayurveda mit modernen Körpertherapien», so ist auf Ohligs Homepage zu lesen. Etwas, worauf die Yoga-Lehrerin grossen Wert legt, ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele.

«Ich betreibe seit meinem 20. Lebensjahr Yoga und bin viel herumgereist, um zu erleben, welche Kulturen welche Körperarbeiten anwenden.» Dazu gehören Tänze und Rituale aus Afrika und Asien. Doch oft hätten dabei Männer den Frauen vorgeschrieben, was für sie gut sei. Besonders interessierten Ohlig deshalb das alte Wissen der weisen Frauen. Ausserdem besuchte sie halbnomadische Stämme in Asien und wurde von den Medizinfrauen und Schamanen in ihre Heilmethoden eingeführt.

«Auch im klassischen Yoga, mit dem ich mich seit 1967 befasste, wurde der Unterschied zwischen



Buchautorin und Yoga-Lehrerin Adelheid Ohlig ist die Gründerin von Luna-Yoga.

Bild: René Villars

dem weiblichen und männlichen Körper nicht thematisiert.» Schliesslich liess Adelheid Ohlig eine Erkrankung aufhorchen. Sie hatte immer gesund gelebt, weshalb traf es gerade sie? «Ich merkte, dass Gesundheit nicht gleich Verzicht, Zwang oder Strenge mit sich selbst bedeuten kann.» Sie kam zum Schluss: «Gesundheit gleich Lebensfreude.» In Aviva Steiner, einer aus Ungarn stammende Tänzerin in Israel, fand sie eine Lehrerin, welche das Weibliche in ihre Körperarbeit miteinbezog. Steiner hatte in den 60er und 70er Jahren eine spezielle Gymnastik für den Zyklus der Frau entwickelt. Bei ihr lernte Ohlig, ihrem Körpergefühl und -gedächtnis zu vertrauen. Aus all diesen Erfahrungen und Erkenntnissen heraus entwickelte Ohlig den Luna-Yoga-Stil.

Das Lustvolle im Zentrum

Das Lustvolle, Lebensbejahende steht im Zentrum von Luna-Yoga. Ohlig sieht sich aber nicht als Autorität, die den Menschen vorschreibt, wie sie zu leben haben. «Jeder Mensch hat ein Wissen, eine Weisheit in sich», sagt sie. «Über die Bewegung finden wir einen besseren Zugang zu uns



Zur Person

- **Adelheid Ohlig:** geb. 1945, praktiziert und lehrt seit über 25 Jahren Yoga und entwickelte den inzwischen weit verbreiteten Ansatz des Luna-Yoga. Ohlig führt **Kurse und Ausbildungen** in ganz Europa durch und ist **Autorin** mehrerer Bücher.
- **Sprach-CD** von Adelheid Ohlig: «Mit Luna-Yoga durch den Tag». Laufzeit 60 Minuten. Mit 12-seitigem Booklet. Kösel-Verlag, Februar 2009. ISBN: 978-3-466-45831-8. Fr. 36.60. (sz)

LINKS: www.luna-yoga.com
www.luna-yoga.ch

selbst», ist Adelheid Ohlig überzeugt. Luna-Yoga könne deshalb jeder auch für sich alleine zu Hause machen. Die CD soll den Einstieg erleichtern: «Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.» Bedingung: Die Übungen

sollen Freude bereiten. «Sich zu quälen bringt nichts.» Auch müsse man die Übungen nicht eine Stunde lang praktizieren. 20 Minuten pro Tag würden ausreichen, um sich zu entspannen und Energie zu tanken.

Wirkung auf Beckenregion

sz. Adelheid Ohlig entwickelte Anfang der 80er Jahre Luna-Yoga, nach Aus- und Weiterbildungen in Yoga, Ayurveda, Akupunktur, Authentic Movement, Astrologie, Craniosacraltherapie, Labantentechnik, Movement Ritual und Naturheilkunde. Ohlig hatte als Journalistin und Dolmetscherin in zahlreichen Ländern der Erde stets Ausschau nach traditionellen Gesundheitssystemen gehalten.

Die ungarische Tänzerin Aviva Steiner machte Entdeckungen über den Einfluss von Körperübungen auf den weiblichen Zyklus. Dynamische Bewegungsabläufe bringen den Kreislauf in Schwung und verbessern die Durchblutung des ganzen Körpers. Luna-Yoga

wirkt besonders auf die Beckenregion und trägt zur Gesunderhaltung der Sexualorgane bei.

Luna-Yoga Übungen fördern Fruchtbarkeiten aller Arten: die körperliche Fähigkeit des Empfangens und Zeugens wird angeregt; regelmässiges Luna-Yoga-Üben kann Störungen der Funktionen der Geschlechtsorgane beheben. «Ich betreue auch Paare mit unerfülltem Kinderwunsch.»

Die Yogalehrerin bezieht die Erkenntnisse der neuen Forschungen aus der Psychosomatik in ihre Arbeit mit ein, welche die Zusammenhänge zwischen Psyche und Körper, das Zusammenspiel zwischen Gehirn, Nerven und Bewusstsein erhellen.

Schlechte Taten bleiben lange in Erinnerung

Evolutionsbiologen der Universität Bern haben herausgefunden, dass wir schlechte Taten stärker gewichten als gute Taten. Der gute Ruf ist durch unkooperatives Verhalten schnell zerstört.

mt. Die Forschung weiss, dass der Ruf einzelner Individuen die Grundlage für kooperatives Verhalten in der Gruppe ist – sowohl bei Menschen wie auch bei Tieren. Jedoch hat die Wissenschaft bisher nichts darüber gesagt, wie dieser Ruf entsteht. In einer in der Fachzeitschrift «Proceedings of the Royal Society» veröffentlichten Studie zeigen Berner Forschende vom Institut für Ökologie und Evolution (früher: Zoologisches Institut) auf, dass wir die Reputation unserer Mitmenschen verzerren, um uns einen Vorteil zu verschaffen.

Sie gehen von folgendem Grundsatz aus: Schlechte Taten, zum Beispiel jemandem Hilfe zu

verweigern, bleiben viel stärker in Erinnerung als gute Taten. «Das bedeutet, dass es viel braucht, um einer wenig hilfsbereiten Person zu verzeihen», erklärt Daniel Rankin diese Urteilsverzerrung. Er hat bis vor kurzem am Zoologischen Institut der Universität Bern geforscht und ist heute an der Universität Zürich tätig. Andererseits sei der gute Ruf schnell durch unkooperatives Verhalten zerstört.

Die Studie geht von der Idee aus, dass wir kooperativ gegenüber Menschen sind, von denen wir wissen, dass sie anderen geholfen haben. Für diese Kooperation spielt die beschriebene Urteilsverzerrung eine wichtige Rolle: Sie liefert einen Hinweis dafür, weshalb wir uns viel einfacher an Leute erinnern, die uns betrogen als an jene, denen wir geholfen haben. Sie erklärt auch, weshalb wir skandalösem Klatsch, der die Reputation der betroffenen Personen beschädigt, mehr Aufmerksamkeit schenken als jenen Schlagzeilen, die diese in ein gutes Licht stellen.

Schwangerschafts-Rätsel gelöst

Die Krankheitsaktivität der chronischen **Polyarthritis** nimmt während der Schwangerschaft ab, weil die Immunabwehr zum Schutz des ungeborenen Kindes herabgesetzt wird.

mt. Die rheumatoide Arthritis oder chronische Polyarthritis, im Volksmund «Gelenkrheuma» genannt, ist die häufigste Form von Gelenkentzündungen. Sie trifft auch junge Menschen. Die Entzündung beginnt in der Innenseite von Hand-, Knie-, Schulter- oder Hüftgelenken und zerstört mit der Zeit gesundes Knorpel- und Knochen-Gewebe. Ausgelöst wird die Krankheit durch eine Fehlfunktion der körpereigenen Immunabwehr: Der Körper wehrt sich gegen einen nicht vorhandenen Krankheits-Erreger und zerstört dabei gesunde eigene Zellen.

Seit einiger Zeit ist bekannt, dass das Gelenkrheuma bei Frauen während der Schwanger-

schaft nachlässt. Professor Peter Villiger, Direktor und Chefarzt der Universitätsklinik für Rheumatologie und klinische Immunologie am Inselspital Bern, und Dr. Thomas Häuptl von der Charité – Universitätsmedizin Berlin – wollten wissen, was dahintersteckt, in der Hoffnung, damit einem möglichen Heilverfahren auf die Spur zu kommen.

Die beiden Rheumatologen untersuchten die Aktivität von Immunabwehr-Zellen im Blut von gesunden und kranken Frauen während Schwangerschaft und Entbindung sowie 24 Wochen danach. Je mehr dieser Zellen auftreten, desto stärker ist die Entzündung.

Während der Schwangerschaft waren keine wesentlichen Unterschiede zwischen Gesunden und Erkrankten zu verzeichnen: Beide Gruppen hatten einen erhöhten Spiegel von Monozyten, den sogenannten Fresszellen. Diese gehören der angeborenen Immunabwehr an, die Bakterien und Viren anhand typischer Strukturmerkmale erkennt. Der Anteil von Lymphozyten hingegen war in

beiden Gruppen relativ niedrig. Diese Zellen sind Teil der spezifischen Immunabwehr. Sie lernen, körperfremde Antigene mit grösserer Effizienz als das angeborene Immunsystem zu zerstören.

Nach der Entbindung nahm bei den gesunden Frauen der Anteil an Monozyten wieder ab, während er bei den erkrankten Frauen erhöht blieb und diese Zellen eine verstärkte Aktivität entwickelten. Gleichzeitig nahm bei beiden Gruppen die spezifische Immunabwehr wieder zu.

Für den Berliner Forschungsleiter Thomas Häuptl ist der Befund eindeutig: «Es ist eine wichtige Tatsache, dass bei schwangeren Frauen die spezifische Immunabwehr unterdrückt wird, damit Abstossungsmechanismen gegen das ungeborene Kind vermieden werden.»

Was das für die Therapie bedeuten könnte, formuliert Peter Villiger so: «Wir hoffen, dass es uns gelingt, die Schwangerschafts-Mechanismen in der Immunabwehr künstlich in Gang zu setzen und die rheumatoide Arthritis damit zu bekämpfen.»

BUCHTIPP

Heilen mit natürlichen Medikamenten

kw. Von lauter einfachen Dingen handelt das Buch «Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten». Es ist von A bis Z praktisch – eben «heilpraktisch», auch dort, wo es Einsichten und Interpretationen der Natur, von Blumen, Tieren und Elementen, vermittelt. Heilmittel, Heilkräfte bieten sich überall dar, auch in unserer nächsten Umgebung. Der in seinem Beruf revolutionäre Naturarzt Jürg Reinhard ist nicht nur Arzt, sondern auch Physiker und Bergführer. Er gab seine erfolgreiche Arztpraxis vor einigen Jahren auf, um als Autor, Referent und Kursleiter ein breites Publikum mit den lebendigen Heilkräften der Natur vertraut zu machen. In seinem Buch zeigt der Autor einfache Wege zur Selbstheilung mit Mitteln, die in jedem Haushalt, im Kühlschrank, auf Balkon und Terrasse sowie im Garten zur Verfügung stehen. Jeder Mensch kann diese Heilmittel zubereiten und so sein eigener Apotheker werden.



INFO: Sanfte Heilpraxis mit selbstgemachten Medikamenten. AT-Verlag, 38 Fr., ISBN 978-3-03800-427-1

Nichtraucher werden, ohne zuzunehmen

kw. Viele Raucherinnen und Raucher scheuen sich davor, mit ihrem Laster aufzuhören, aus Angst, danach Gewicht zuzunehmen. Und diese Angst ist nicht ganz unbegründet. Rudolf Schoberberger kennt die Problematik aus seiner langjährigen Erfahrung in der stationären Rauchertherapie und als Begleiter des Programms «Schlank ohne Diät». Das neue Buch «Rauchstopp ohne Kilo-Flop» erklärt, warum es nach der Nikotinentwöhnung zum Zunehmen kommen kann: Der Energiebedarf reduziert sich, Essen wird oft zum Alternativverhalten, Heisshunger auf Schokolade kann sich einstellen. Wer sein Gewicht langfristig halten will, muss also seine Ernährungsgewohnheiten überdenken und meistens ändern. Zusätzlich erklärt und bewertet der Autor sämtliche Methoden der Nikotinentwöhnung. Ein 10-Wochen-Programm begleitet den Leser schliesslich auf seinem Weg aus der Sucht. Es umfasst eine dreiwöchige Vorbereitungsphase, eine vierwöchige Interventionsphase und schliesslich eine dreiwöchige Nachhaltigkeitsphase.



INFO: Rauch-Stopp ohne Kilo-Flop. Kneipp Verlag, 27.50 Fr., ISBN 978-3-7088-0439-2

NACHRICHTEN

Hepatitis-C-Test wird günstiger

sda. Deutsche Forscher haben ein neues kostengünstiges Verfahren zur Erkennung des Hepatitis-C-Virus entwickelt. Laut ihnen ist der neue Bluttest bei gleicher Empfindlichkeit wesentlich günstiger als bisherige Methoden. Das könne vor allem ärmeren Ländern zugutekommen, in denen die finanziellen Mittel nicht oder nur für ältere Tests ausreichen, teilte die Universität Bonn mit. Statt mehr als 100 US-Dollar kostet ein Test nunmehr knapp 19 US-Dollar. Ein brasilianisches Labor erprobte die Wirksamkeit des Verfahrens an 127 Patienten – mit Erfolg.