

# Gala

DIE LEUTE DER WO



Marius Müller-Westernhagen über seine Ehe mit Romney

## „WIR TURTELN WIE AM ERSTEN TAG“



**Heidi Klum**  
verwöhnt ihre Lieben mit einem Sack voller Geschenke



**Sarah Connor & Marc Terenzi**



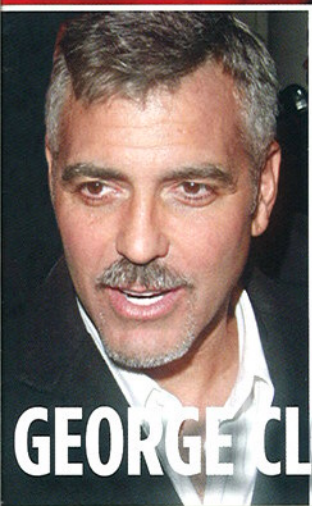
**Cameron Diaz & Paul Sculfor**

# Fest der LIEBE?

Heidi Klum feiert mit der ganzen Familie – aber wie sieht es bei den anderen aus? Der große GALA-Weihnachts-Check von Happy Family bis frisch getrennt



**Sadie Frost & Jude Law**



## GEORGE CLOONEY Wilde Partywoche in Berlin und London

Österreich 2,80 € | Schweiz 5,10 sfr | Frankr. 3,50 € | Ital. 3,50 € | Griech. 3,90 € | Span. 3,50 € | Ung. Ft 930 | Benelux 3,00 € | Portugal 3,50 € (cont.) | Slow. 3,50 € | Nor. NOK 37 | Kanar. Inseln 3,70 €

Mehr als Schall und Rauch: Im Winter ist „Moxen“ ideal. Das dampfende Beifußkraut wärmt und wirkt gegen Erschöpfung und Schmerzen. Besonders gut übrigens in Kombination mit Akupunktur





# ALLES schön im Fluss

Die Traditionelle Chinesische Medizin geht aufs Ganze: Sie vereint Körper und Seele, hat für jeden das passende Mittel und bringt Harmonie ins Leben

TEXT: SUSANNE FAUST/CAROLIN LOCKSTEIN

**S**tellen Sie sich vor, Ihr Arzt bekäme nur dann sein Honorar, wenn Sie gesund sind. Unvorstellbar? Im alten China gängige Praxis. Denn, so die mehrere tausend Jahre alte Logik, ein Kranker kann nicht arbeiten und hat somit kein Geld für die Therapie. Womit wir auch schon bei der Grundidee der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind: Vorsorge ist wichtiger als Heilung. Deshalb begleitet sie die Patienten nicht nur, wenn der Körper mal streikt, sondern sie gehört auch zum chinesischen Alltag wie Reis zu jeder Mahlzeit. „Im Unterschied zur westlichen Medizin verbindet TCM die verschiedenen Ebenen des Menschen miteinander statt sie zu trennen. Psyche und

Emotionen werden in enger Verbindung mit dem Körperlichen gesehen“, so die TCM-Koryphäe Dr. Maurizio Corradin. Im Zentrum steht die Lebensenergie (Qi), die entlang der 20 Energieleitbahnen (Meridiane) fließt. Gerät der Fluss ins Stocken, verlieren wir die Balance – das Risiko steigt, krank zu werden. Akupunktur, Ernährung, Bewegung, Massagen, Moxibustion und pflanzliche Arzneien haben das Ziel, sie wieder herzustellen. Mit der politischen Öffnung Chinas trat die TCM ihren internationalen Siegeszug an, doch sie war nie so populär wie heute. Auch bei VIPs: Kronprinzessin Mette-Marit ließ sich während der Geburt ihrer Tochter akupunktieren, Demi Moore hält sich fit mit chinesischen Kräutern. Sehr weise, die Damen!

# Die Methoden

## AKUPUNKTUR

Sticheleien sind in China schon seit jeher erwünscht. Die ersten Akupunkturadeln wurden vor ca. 5000 Jahren gesetzt und waren aus Stein. Heute sind sie aus Stahl und zwischen 0,2 und 0,4 Millimeter fein. Bis zu 20 der **365 Akupunkturpunkte**, die entlang der Meridiane liegen, behandelt der Arzt pro Sitzung. Dabei werden die Nadeln mehr oder weniger tief in die Haut gedreht, bleiben dort etwa 30 Minuten und sollen so den Fluss der Lebensenergie in Richtung Harmonie korrigieren. Manche Patienten spüren das als **warmes Kribbeln**, andere als deutliches Ziehen. Die Behandlung wirkt u. a. gegen Verspannungen, Allergien, Stress, Dauererkältungen, Kopf- und Rückenschmerzen – und zur Nikotinentwöhnung.

## AKUPRESSUR

Statt mit Nadeln behandelt der Akupressur die Energiepunkte mit Fingerdruck. Der **gezielte Druck** schafft eine Verbindung zu den Organen oder Gefäßen, in denen die Energie gestört ist. Eine Variante dieser Heilmethode ist die in Japan entwickelte **Shiatsu-Massage**. Im Gegensatz zur Akupressur stimuliert sie nicht nur einzelne Punkte, sondern behandelt entlang der verbindenden Meridiane. Das Treatment beginnt meist mit einer sanften Berührung an Bauch oder Rücken. Von dort aus „erspürt“ der Therapeut Verspannungen und „Energielöcher“. Dann aktiviert er bestimmte Akupressurpunkte, bewegt und mobilisiert Gelenke. Shiatsu stärkt das Immunsystem, wirkt gegen Stress, Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit und soll Nervosität lindern.

## SCHRÖPFEN

Diese TCM-Variante kommt Ihnen gar nicht chinesisch vor? Das liegt daran, dass Schröpfköpfe oder -gläser auch bei uns traditionell im Einsatz sind. Sie werden **auf den Rücken** gesetzt und saugen sich dort fest, wenn die Luft in den Gefäßen abgesaugt wird. Durch den Unterdruck beim Schröpfen bestimmter Reflexzonen wird die **Durchblutung der Haut** und der tieferen Muskelschichten gefördert, dazu werden die inneren Organe angeregt. Schröpfen hat sich u. a. bei Verspannungen, Rheuma, Bandscheibenproblemen, Hexenschuss und Bluthochdruck bewährt.

## MOXIBUSTION

„Moxa“ oder „Moxen“ (umgangssprachlich) ist eine der ältesten Heil- und Entspannungstechniken. Ihre Wirkung verdankt die Anti-Stress-Methode dem Beifußkraut (chin.: moxa). Es wächst im Hochland Chinas, wird nach der Ernte getrocknet und in Hütchen- und Zigarrenform gepresst. Die Asiaten setzen die **kleinen Kräuterkegel** auf bestimmte Stimulanzpunkte des Körpers und zünden sie an: Die Wärme der Glut und die Wirkstoffe des Beifußkrauts, das die Vitamine A, B, C und D, ätherische Öle, Gerbsäuren, Kaliumchlorid, Eisen und Magnesium enthält, regen die Schweißdrüsen in der Haut an. Dadurch werden Hirnanhangdrüse und Nebennieren aktiviert und Hormone ausgeschüttet, die die **Selbstheilungskräfte** ins Rollen bringen. Gleichzeitig entspannt sich der Körper. Einzige Nebenwirkung: Der krautige Beifußgeruch hängt leider ziemlich lange in der Luft.



**KATE MOSS**

Die feierfreudige Modelkone schwört auf TCM als Detox-Methode. Eine 14-Tage-Kur mit entgiftenden Säften und Akupunktur lässt lange Partynächte vergessen



**GWYNETH PALTROW**

Der Rückenausschnitt eines Kleides outete die Schauspielerin als TCM-Anhängerin: Ihre Haut zeigte deutliche Spuren der Schröpfgläser, die ihre Rückenschmerzen lindern sollten

**Tuina Anmo:**  
Die älteste Massage  
der Welt ist seit der Tang-  
Dynastie (ca. 618 – 907) nach-  
weisbar und hat einen hohen  
Stellenwert in der TCM. Wobei

## VIER SANFTE GRIFFE

„Tui“ schieben, „Na“ greifen, „An“  
drücken und „Mo“ streichen  
heißt. Die vier ergänzenden  
Grifftechniken lösen  
Qi-Blockaden.

# Im Detail liegt die Kraft

## QI GONG

Auch Körperbeherrschungstechniken wie Qi Gong und Tai Chi unterstützen den ganzheitlichen Ansatz der TCM. Dabei war Qi Gong, die Kombination von meditativer Entspannung, Muskel- und **Beweglichkeits-Training**, lange der Kaiserfamilie vorbehalten. Heute starten schon ABC-Schützen mit acht Alltagsübungen in den Tag. Denn sie **stärken das Immunsystem**, mildern Beschwerden, machen frisch und stimmen positiv. Das klappt auch bei uns und ist in Intensivkursen, z. B. über [www.shenzai.com](http://www.shenzai.com), schnell erlernbar.

## TAI CHI

Die ursprüngliche chinesische Kampfkunst steckt voller Poesie. **Umarme den Tiger** heißt eine der fließenden Zeitlupenbewegungen. Die meisten Figuren sind vom Verhalten der Tiere inspiriert und wirken gegen den größten Feind: den inneren Schweinehund. Tai Chi stärkt die Psyche, regt den Kreislauf an, hält Sehnen und Gelenke geschmeidig. Mit zunehmender Übung kommt auch der natürliche **Atemrhythmus** zurück, der im Alltag verloren geht. Tai Chi gibt es in Fitness-Studios auch in modernen Varianten, z. B. [www.meridianspa.de](http://www.meridianspa.de).



Statt U-Bahn-Hetze: In China beginnt jeder Tag mit Tai Chi

Die Rinde des Zimtbaums gehört zu den ältesten Heilmitteln. Sie hilft gegen innere Kälte im Bauch und gegen kalte Füße. Die chinesische Medizin verwendet zirka 2800 natürliche Substanzen

## TEM TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN



Im Westen nichts Neues? Stimmt. TEM baut auf das antike Wissen der Griechen und Kelten. Die Theorie: Im gesunden Körper müssen die Eigenschaften warm, kalt, trocken und feucht ausgeglichen sein. Störungen werden mit **Kräutern, Kälte und Wärme**, Reinigungs- und Bewegungstherapien behandelt. Bei Kneipp und F. X. Mayr lebt die ebenfalls ganzheitliche TEM aktuell wieder auf.



## 1. RE-BALANCE AUF BRITISCH

Der Spa am Hyde Park hat Kultstatus und gilt in der Branche als Trendsetter in Sachen Stil und Ausstattung. Neuester Coup: donnerstags und freitags können Gäste des Hauses die TCM-Ärztin Clair Beardson und ihr Team konsultieren. Die 80-minütige Session beinhaltet Zungendiagnose, Akupunktur oder Moxa, sowie individuelle Medikation aus 2000 verschiedenen Kräutern. Enjoy!

Mandarin Oriental Hyde Park, 66 Knightsbridge, England SW1X 7LA London, Tel. 00 44/20 72 01 37 73, [www.mandarinoriental.com](http://www.mandarinoriental.com)

# Ich bin dann mal weg

Ein gefühlter Trip nach China muss nicht zwangsläufig ins Reich der Mitte führen: Einge der schönsten TCM Hot Spots liegen mitten in Europa



## 2. DEM HIMMEL SO NAH

Ein China-Holzhaus mitten in Kärnten? Nein, Sie haben keine Halluzinationen: Im Asiaturm des Hotels „Hochschober“ erleben Gäste seit 2005 fernöstliches Wohngefühl, genießen Ruhe im Teehaus und im Meditationsraum. Im TCM-Bereich bringen Fachkräfte aus dem Reich der Mitte blockiertes Qi wieder zum Fließen. Ehrensache.

Hotel Hochschober, Turracher Höhe 5, A-9565 Turrach, Tel. 00 43/42 75 82 13, [www.hochschober.at](http://www.hochschober.at)



## 3. HARMONIE TO GO

„Der chinesische Weg durch den Winter“ ist ein Schwerpunktthema im Hotel „Post“. TCM-Ärztin Dr. Brigitte Klett hat aber noch mehr Ideen, wie Körper und Geist zurück in die Balance kommen und man Harmonie und Kraft mit nach Hause nehmen kann. Außer ihren individuell zusammengestellten Behandlungen sehr hilfreich in Sachen Entspannung: das schön pure Ambiente.

Kur- und Sporthotel POST, Brugg 35, A – 6870 Bezaun, Tel. 00 43/55 14 22 07, [www.hotelpostbezaun.com](http://www.hotelpostbezaun.com)



## 4. SEELE MIT SEEBLICK

Fünf Sterne bietet das nagelneue Resort am Gardasee. Und vermutlich strahlen noch ein paar mehr, wenn Sie die Praxis von Dr. Maurizio Corradin verlassen: Patienten kommen in den Genuß des besseren Lebensgefühls, das sein TCM-Programm bewirkt. Das harmonische Gesamtkonzept des Hotels und der Blick über den See tun ihr Übriges.

Lefay Resort & Spa, Via Feltrinelli 118, I-Gargnano (BS), Tel. 00 39/03 65 24 18 00, [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com)



## Fünf Fragen an...

DR. MAURIZIO CORRADIN, TCM-ARZT IM RESORT LEFAY

### Warum macht TCM auch in Europa Sinn?

Weil die TCM auf der Krankheitsvorbeugung basiert, regen die Methoden eine Veränderung des Lebensstils an. Damit geht es uns oft einfach besser.

### Bei welchen Beschwerden haben Sie die besten Heilerfolge?

Bei Störungen, die noch zu keiner Organerkrankung geführt haben. Also bei Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Asthma und bei emotionalen Problemen wie Panikattacken.

### Was kann Akupunktur in der Schulmedizin leisten?

Sie kann das westliche Modell unterstützen, zum Beispiel in der Schmerztherapie. Sie kann den Gebrauch von Medikamenten einschränken oder sogar verhindern. Und damit die Lebensqualität enorm verbessern.

### Welche TCM-Massage ist die wirkungsvollste?

Tuina Anmo. Sie ist circa 2000 Jahre alt und hat große Kraft in der Behandlung von psychischen und körperlichen Störungen, die durch Stress entstehen.

### Was fasziniert Sie als Profi an den Methoden?

Dass es immer wieder gelingt, den Einzelnen durch die 365 Akupunkturpunkte ins Gleichgewicht zu bringen.

### MATT DAMON

Mit Hypnose hat sich der Schauspieler das Rauchen nicht abgewöhnen können. Dann kam der Knopf ins Ohr, der den Suchtpunkt ständig stimulierte – mit Erfolg!

