

Cellagons **AbisZett**

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Nr. 3 | 2008

Tanzen: lebendiger Ausdruck | Magnesium: fleissiges Lieschen | Bewegung: sorgfältiges Mit-sich-umgehen



Editorial

Lieber Leser, liebe Leserin

Vor einiger Zeit haben mich Freunde zu einem Klassikkonzert eingeladen. Ich sah dem Abend mit gemischten Gefühlen entgegen; neugierig, aber auch unsicher, da klassische Musik für mich eher «Terra incognita» ist. Was wird mich erwarten? Und sind die Werke von Richard Wagner nicht schwer und traurig ...?

Es wurde ein wunderbarer Abend. Und ich war erstaunt, wie mich diese Musik berührte und bewegte. Auch die Stücke von Wagner überraschten mich: frühe Kompositionen, die leicht und verspielt daher kamen.

Welche Musik bewegt Sie? Lassen Sie sich beim Laufen, Walken oder Krafttraining via iPod bewegen? Nutzen Sie meditative Stücke, um die Bewegungen der Seele zu beruhigen? Welche Songs lösen in Ihnen Erinnerungen an Situationen, Begegnungen, Erlebnisse aus? Und welche Stücke lassen Sie das Radio lauter drehen und bringen Ihren Körper in Bewegung?

Irgendwo habe ich gelesen, dass der Tanz und die Musik Schwestern sind, die ursprünglich ein und demselben Keim entsprungen sind. Ein schöner Gedanke. Und seit meinem Konzertbesuch ist mir noch bewusster geworden: Gleichgültig, welcher Art Musik ist, ob wir sie mögen, verstehen oder nicht: Immer vermag sie uns zu bewegen.

Ihre Christine Zweifel



Der Tanz: Ausdruck bewegten Lebens

Wann haben Sie das letztmal getanzt, sich von Musik bewegen lassen? Bei Songs den Takt mitgeklopft, mit den Fingern geschnippt, sich im Kreis gedreht? – Das Tanzen, dieses wunderbare «Lebensmittel», gehört zu den ältesten Kulturleistungen des Menschen. Die «Sprache des Tanzes» – viel älter als die Sprache selbst – ist die elementarste Art der Kommunikation. Damals wie heute hat der Tanz seinen Platz in der Religion und im täglichen Leben, ist die Bewegung zu Musik oder rhythmischen Geräuschen Ausdruck inneren Erlebens. | zusammengestellt von gabriele clara leist, texterin

Die ältesten erhaltenen Dokumentationen des Tanzes wurden in den Höhlen von Bhimbetka in Indien gefunden. Sie entstanden im Zeitraum zwischen 5000 und 2000 v.Chr. In seinem Ursprung war der Tanz in erster Linie ein religiöser Akt. Viele Naturvölker tanzen, um die Götter zu ehren, dämonische Einflüsse abzuwehren und eins mit der göttlichen Schöpferkraft zu werden.

In Afrika ist der traditionelle Tanz zusammen mit Gesang und Rhythmus bis heute bei allen wichtigen Lebenssituationen wie Geburt und Tod, Initiation und Heirat, bei Krankheit oder Anru-

fung der Ahnen tragender Bestandteil. Auf dem Gebiet der heutigen Schweiz gab es ebenfalls im Brauchtum verankerte rituelle Tänze, die an bestimmte Termine – Eierauflesertänze zu Ostern – und Orte – Silvester-Kläuse in Appenzell Auser rhoden – gebunden waren.

Sich verrückt aufführen

Zur Herkunft des Wortes *tanzen* heisst es in Meyers grossem Konversationslexikon, dass das Wort dem altfranzösischen Wort *danse* entlehnt, vermutlich aber germanischen Ursprungs ist. Es



« Der schnellste Weg,
dein Denken zu
beruhigen, ist deinen
Körper zu bewegen. »

Gabrielle Roth,
international anerkannte
amerik. Theaterdirektorin,
Tanzlehrerin und -forscherin,
Philosophin und Heilerin

könnte eine Ableitung von *tun* sein, mit der Bedeutung *heruntun, sich verrückt aufführen*. Im Deutschen Wörterbuch leiteten die Gebrüder Grimm das Wort *danse* vom italienischen Verb *danzare* ab, das vom althochdeutschen *dansôn* – für *ziehen, dehnen* – stammt, das verwandt ist mit dem mittelhochdeutschen *dinsen*, das *schleppen, tragen* meint.



Von Gott beseelt oder vom Teufel besessen?

Das Judentum wie auch das frühe Christentum kannten den sakralen Tanz. Im frühen Mittelalter lehnte die Kirche diesen Tanz jedoch wegen seiner Weltlichkeit ebenso ab wie die in kirchlicher Sicht entarteten Tänze der Spielleute, Gaukler und des Volkes. In Zürich gab es 1370 sogar eine Verordnung, die besagte, dass bei Hochzeiten «nieman kein tanz, weder heimlich noch öffentlich» betreiben sollte. Bei Verstoss gegen das Tanzverbot gab es Bussen und Gefängnisstrafen, und man riskierte sogar das Seelenheil zu verlieren.

In den Jahren 1021, 1278, 1375 und 1418 trat eine epidemische Volkskrankheit auf, Tanzwut genannt. Ergriffen von religiösem Wahnsinn tanzten Tausende, bis ihnen Schaum vor dem Mund stand, der Unterleib unförmig aufquoll und sich Zuckungen einstellten. Die Kirche hielt diese Tänzer für vom Teufel besessen und versuchte sie mit Beschwörungen zu «heilen» ...

Volkstanz – Kunsttanz – Tanztheater

Im 13. Jh. entstand an den Fürstenhöfen eine ständische Tanzkultur. Aus dem höfisch-aristokratischen Gesellschaftstanz wuchs im 15. Jh. eine Vielfalt von Paartänzen. Im 17. Jh. führte der französische Hof das Ballet de Cour ein. Es verband Dichtung, Tanz, Vokal- und Instrumentalmusik miteinander und wurde nur von Berufstänzern getanzt; aus ihm entwickelte sich der Kunsttanz.

Neue Tänze kamen im späten 18. und frühen 19. Jh. dazu, z. B. der deutsche Tanz und der Ländler; aus ihnen entwickelte sich u. a. auch der Walzer. Im 20. Jh. formte sich neben dem klassischen Ballett der Ausdruckstanz. Seine ameri-

Kennen Sie diese Tänze?

Bolero. Charleston. Disco-Fox. English Style. Foxtrott. Habanera. Jitterbug. Kasatschok. Limbo. Maxixe. Onestep. Paso Doble. Quadrille. Ragtime. Saunter. Turkey Trot. Westcoast Swing. Yale Blues.

(Mehr unter: www.tanzsportzentrum-braunschweig.de, Tanzsportlexikon)

kanische Form, der Modern Dance, prägte das moderne Ballett, das auch einen wesentlichen Einfluss auf das Tanztheater hatte.

Nicht Schritte zählen ...

Bei *tanzen* denken wir meist an feste Bewegungsabläufe zu bestimmter Musik. Doch beim Tanzen geht es mehr als um Schritte und Figuren. «In meinem Unterricht will ich die Menschen dazu anregen, sich von der Musik bewegen und führen zu lassen», so Sonja Wenzler, Tanzlehrerin aus Stäfa (s.wenzler@freesurf.ch), «und das Tanzen als eine Vielfalt von Übergängen, als ein Ineinanderfliessen von Bewegungen zu entdecken. Mit jedem Schritt, jeder Figur, jedem Tanz, wird der <Tanzwortschatz>, werden die Ausdrucksmöglichkeiten erweitert. Letztlich gibt die Umarmung im Paar – so nenne ich die Tanzhaltung – Sicherheit und Geborgenheit und verbindet miteinander.»

Körper bewegt. Verstand schweigt.

Anfangs des 20. Jh. entwickelte der schweizerische Musikpädagoge Jacques Dalcroze die sog. Rhythmiklehre: Durch Körperrhythmik soll der Mensch die Gestalt und das Wesen der Musik erleben und so – tanzend – seine seelisch-schöpferischen Kräfte lösen und steigern können.

Die Tanzlehrerin und -forscherin Gabrielle Roth entdeckte schliesslich in den Bewegungsformen des Lebens fünf universelle Grundmuster: das *Fliessen*, das *Staccato*, das *Chaos*, das *Lyrische* und die *Stille*. Ein ständiges Werden und Vergehen, eine Welle. Daraus entwickelte sie den «5-Rhythmen-Tanz», den sie seit mehr als 40 Jahren unterrichtet: einen, so sagt sie, Tanzweg ohne Grenzen und Begrenzungen, ohne Schritte, ohne Anfänge, ohne Enden ... nur ein bewegtes Zentrum: der Mensch.

Quellen: www.grin.com (Lena Kreyer, Zur Entwicklung von Bewegungsausdruck im Tanz) www.lexikon.meyers.de www.gabrielleroth.com www.5rhythms-berlin.de www.5rhythmen-tanz.com

Magnesium: Besänftigt Herz und Nerven

Dort, wo Leben entsteht, regt sich dieses Element als allererstes: Magnesium. Es kontrolliert einen Grossteil aller chemischen Reaktionen in unserem Körper – zum Beispiel, wenn Herz und Nerven «tanzen». Ja, dieses Mineral ist fast alleine zuständig für die Gesundheit und das Funktionieren jeder einzelnen unserer 70 Billionen Zellen. | Ursula Burri, Ernährungsberaterin SVDE

Magnesium wirkt dort mit, wo unser Stoffwechsel seine höchste Intelligenz entfaltet, nämlich in allen Lebensprozessen sowie im kreativen Konzert unserer Hormone, Neuropeptide und Nervenreize. Im Blutserum wird seine Konzentration konstant gehalten. Gespeichert wird es hauptsächlich im Skelett (wo es nach Bedarf freigesetzt wird) und den Muskeln. Nur ein geringer Teil zirkuliert in der «Nährstoffsuppe» zwischen den Billionen von Körperzellen.

«Tänzer» auf vielen Hochzeiten

Magnesium aktiviert mehr als 300 Enzyme, und mehr als hundert verschiedene Magnesium-Enzyme entscheiden fast alleine über Funktion und Gesundheit jeder einzelnen Zelle: Es ist nötig für die Herstellung des Stresshormons Adrenalin, es greift tief in den Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel ein und ist einer der grossen «Baumeister» des Eiweissstoffwechsels. Es verbessert die Leistung des Herzmuskels, erweitert die Herzkranzgefässe, wirkt sich günstig auf die Blutgerinnung aus und senkt das Thrombosenrisiko, indem es das Verkleben der Blutplättchen vermindert. Als Gegenspieler von Kalzium hemmt es Erregungsvorgänge von Nerven und Muskeln, wirkt also krampflösend. Da es Gereiztheit und Aggres-

sivität zu dämpfen vermag, gilt Magnesium auch als Anti-Stress-Mineral.

Magnesium steckt in vielem

Im Blattgrün (Chlorophyll) bildet Magnesium einen Teil des Farbstoffes; entsprechend sind grüne und dunkelgrüne Blattpflanzen wie Spinat, Broccoli oder Blattsalate besonders reich an Magnesium (nicht zu lange im Wasser liegen lassen oder kochen). Noch höhere Magnesiummengen finden wir dort, wo die Natur neues Leben vorbereitet: in Samen, Kernen und Nüssen. Auch in Dörrobst, Hülsenfrüchten, Vollkorn und im Kakao steckt viel Magnesium. Eher magnesiumarm sind Fisch, Fleisch, Milch, Milchprodukte sowie die meisten Früchte, ausser Bananen.

Wieviel ist nötig?

Ein gesunder Mensch ohne Stress und Krankheiten braucht täglich 300 bis 400 mg Magnesium, was 200 g Hirse entspricht. Eine abwechslungsreiche Kost liefert normalerweise 250 bis 400 mg Magnesium. In der Regel gelangen aber nur 30 bis 40% via Darmschleimhaut ins Blut. Eine Magnesium-Unterversorgung macht sich zuerst in Muskeln und Nerven bemerkbar. Anzeichen sind z. B. «Ameisenlaufen», Kribbeln, Taubheits-



gefühle, Wadenkrämpfe, Krämpfe an Herz- und Blutgefässen, Nervosität, Angstzustände und depressive Verstimmung.

Magnesium-Vernichter

Stress, Schwangerschaft und Stillzeit sowie Alkohol und starkes Schwitzen erhöhen den Bedarf, wie auch eine eiweissreiche Kost. Viel Magnesium wird auch bei Nieren- und Darmkrankheiten ausgeschieden ebenso bei kalziumreicher Kost oder dem Verwenden von Abführmittel und Diuretika. Die Aufnahme hemmen zudem übersäuertes Blut, Lärmstress, Ballaststoffe mit viel Phytin (Pflanzenstoff), zu viel Phosphat (Wurst, Fleisch, Süssigkeiten, Cola), zu viel Eiweiss und zu viel Vitamin D oder auch ein Mangel an Vitamin B1, B2 und B6.

«Körnli picken» bringt's

Der stets belächelte Körnlipicker und die Nüssli-fanatikerin machen's richtig: Wer sich die dunkelgrünen Salatblätter aus der Schüssel angelt, den Blattsalat oder Peterli aus der Garnitur greift, das Joghurt mit Weizenkeimen anreichert, den Reis mit Cashewnüssen verfeinert, Nuss- und Kernbrot isst und sich nicht mit Eiweiss, Fett und Kalzium überdosiert, versorgt seine Nerven und Muskeln mit genügend Magnesium.



Regelmässigkeit bringt's.

Was heisst, sich bewegen? Den einen genügen ein paar Schritte täglich, andere machen lieber ausgedehnte Spaziergänge. Einige joggen ausgiebig, andere ziehen das Walken vor. Manche verausgaben sich gerne beim Krafttraining, gehen schwimmen oder regelmässig tanzen. Und es gibt auch solche, die sich am liebsten geistig bewegen und es beim Nachdenken belassen. Ob Bewegungsmuffel oder Extremsportler: Meist fehlt das gesunde Mittelmass. Denn letztlich ist es die Regelmässigkeit, nicht die Intensität, die gesundheitsfördernd ist. | Doris Gadoni, dipl. Wellness- und Rückentrainerin

Im Alltag werden wir im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten laufend mit neusten Erkenntnissen konfrontiert, was, wie, warum und wo gemacht oder auch unterlassen werden soll. Doch das richtige Mass ist für jeden anders.

Im Fitness-Center, wo ich seit vielen Jahren tätig bin, betreue ich Mitglieder im Alter von 16 bis 80. Entsprechend sind die Bedürfnisse und der Gesundheitszustand sehr verschieden. In der Beratung muss ich also vieles berücksichtigen, von der Rehabilitation, wie bei Rückenproblemen, künstlichen Gelenken und Herzschrittmachern bis hin zu Übergewicht – gleichgültig ob Freizeit- oder Spitzensportler/-in.

Grundsätzlich gilt jedoch, dass bereits ein 30minütiger Spaziergang an der frischen Luft drei Mal die Woche positive Auswirkungen auf Körper und Psyche hat.

«Lastenträger» Rücken

Erfahrungsgemäss haben etwa 50% der Mitglieder Rückenprobleme. Die Ursachen reichen von Fehlhaltungen und einseitiger Belastung bis hin zu falscher Ernährung, keine Entspannung und

Eine Kundin erzählt

«Wir kennen Cellagon aurum schon seit 1993 und sind davon hellauf begeistert. Am meisten schätze ich daran, dass alles Nötige darin enthalten ist und ich nicht Dutzende von verschiedenen Mitteln kaufen muss. Für mich und meine Familie ist es ein richtiges Lebenselixier, das uns fehlt, sobald wir es eine Weile nicht nehmen.

Unser Organismus ist vital, wir verrosten nicht und bleiben lebendig und fit. Wir schätzen ganz besonders, dass Cellagon aurum eine so gute Komposition ist. Als Sportlerin brauche ich speziell viele Vitalstoffe. Die Gewissheit, dass wir uns selbst etwas Gutes tun und für unsere Gesundheit vorsorgen, gibt uns grosses Vertrauen in dieses Produkt. Darum empfehlen wir es gerne weiter. Zu erwähnen ist noch: Wir leiden fast nie an Grippe oder andern ernsthaften Krankheiten, es scheint das Immunsystem zu stärken und ich als Sportlerin schätze das.»

Laura Jud, Kaltbrunn

zu wenig Bewegung. Hier lindert ein Aufbau der Muskulatur oft schon nach kurzer Zeit die Schmerzen und allfällige Medikamente können reduziert werden. Bei regelmässigem Training können die Schmerzen sogar ganz verschwinden. Auch Mobilisationsübungen und Stretching fördern die Beweglichkeit.

Kinder machen es uns vor

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang, da Neugier sie antreibt. Und so steht bei optimalen Voraussetzungen einer gesunden Entwicklung nichts im Wege. Doch dies ist heute nicht selbstverständlich. Vielfach sind die Möglichkeiten für bewegungsreiche Aktivitäten eingeschränkt durch Platzmangel, fehlende Gärten, verkehrsreiche Strassen, fehlende Spielkameranen, Fernseher, Computerspiele und die Abwesenheit der Eltern.

Viele Kinder sind aufgrund falscher Ernährung übergewichtig und bewegungsarm. Eltern können dies leicht mit spielerischem Tun verändern. Die Freude daran kann Grundstein zur Gewichtskontrolle sein und zu Erfolgserlebnissen führen. Ja, hier sind Vorbilder gefragt.

Kraft und Beweglichkeit erhalten

Mit zunehmendem Alter verlangsamt sich die Zellteilung. Infolge struktureller Veränderungen in Muskulatur und Sehnen nimmt die Beweglichkeit ab. Es kommt zudem zu einer Abnahme der elastischen Fasern und Wasserverlust, was die Dehnfähigkeit vermindert.

Zum Glück lässt sich die Muskulatur in jedem Alter trainieren. Wohl besteht ein Unterschied zwischen einer 20- und einer 80jährigen Person. Doch im Alter geht es darum, die Kraft und Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern; das fördert den Sauerstofftransport und die Durchblutung.

Eine trainierte Muskulatur reagiert schneller, z. B. bei einem Sturz. Auch der Alltag lässt sich besser bewältigen. So fällt das Treppensteigen oder Aufstehen am Morgen leichter. Letztlich ist es ein gutes Gefühl, seinen Körper im Griff zu haben – statt umgekehrt.



Zwei Vitalstoffgetränke: ein Team.



Cellagon Vertrieb Schweiz
Christine Zweifel
Herti 20, 8471 Oberwil-Dägerlen
Fon 052 316 21 84
Fax 052 316 20 39
cellagon.schweiz@bluewin.ch
www.cellagon.de

Hersteller
H.-G. Berner GmbH
Hasenholz 10, D-24161 Altenholz