

Acem gegen den Stress

Entspannung, Erholung und eine gesteigerte Leistungsfähigkeit sind die wichtigsten Wirkungen von Acem-Meditation. Diese Meditationsmethode, die ausnahmsweise nicht aus Fernost sondern aus Norwegen kommt und hierzulande immer beliebter wird. Kurse werden an vielen Volkshochschulen angeboten, auch in Lübeck.

„Meditation öffnet den Menschen für eine stillere Dimension der menschlichen Existenz“, sagt der Acem-Lehrer Ole Nygaard. Seit 30 Jahren unterrichtet der Journalist aus Oslo Acem-Meditation in ganz Europa, am 10. und 11. November gibt er einen Kursus an der Volkshochschule Lübeck.

Moderne Psychologie und alte Meditationsmethoden

Die Acem-Meditation wurde in den 60er Jahren in Norwegen auf der Basis westlicher Psychologie und westlichem Denken entwickelt. Von moderner Psychologie bereichert wird eine alte Meditationsmethode neu verstanden und unterrichtet, ganz frei von Religion und Esoterik. „Deshalb kann man mit der Meditation bessere Resultate erzielen“, sagt Ole Nygaard. Erstaunlicherweise verbreitet sich diese Meditationsmethode auch im Osten, besonders in Indien und Taiwan, wo mehrere Tausend Menschen die Technik erlernt haben. „Es ist etwas zum Meditationsverständnis hinzugefügt worden, das Interesse in den Ursprungsländern erweckt“, vermutet Nygaard.

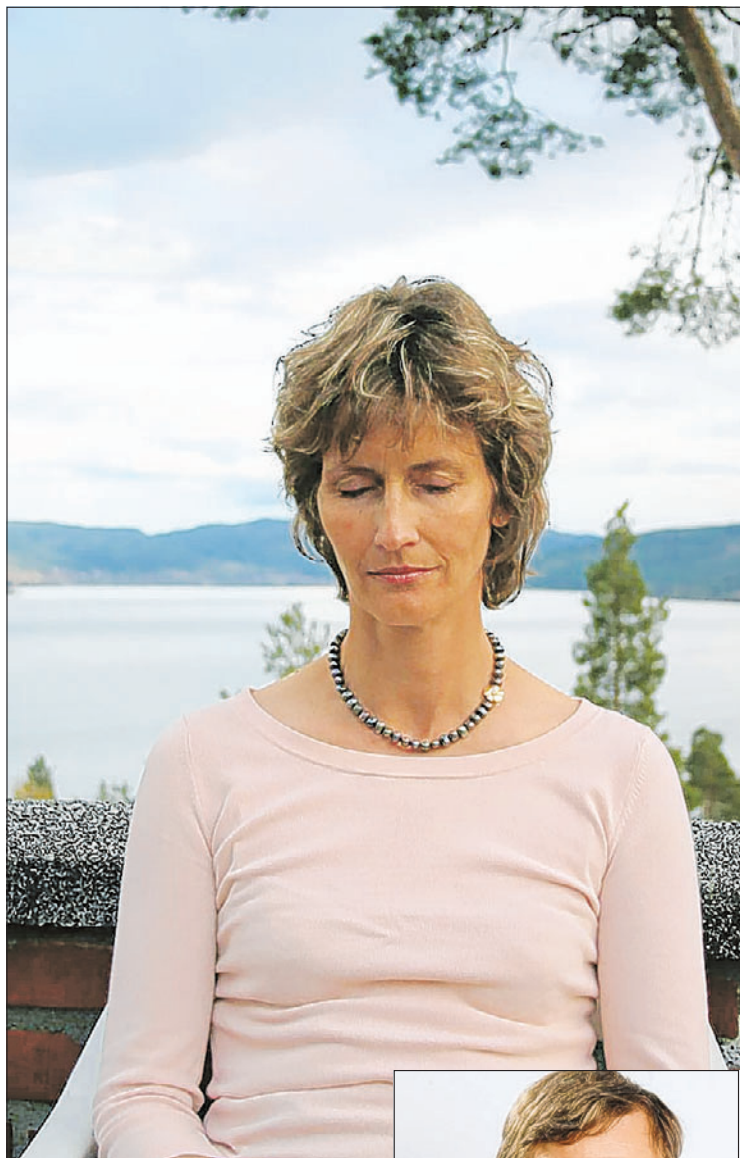
Schon bei der ersten Meditation macht der Teilnehmer die Erfahrung einer schnellen und tiefen Entspannung. Bei relativ regelmä-

ßiger Meditation spürt man schon nach einigen Wochen mehr Energie, gesteigertes Konzentrationsvermögen, entspannten Schlaf, höhere Stressresistenz und eine größere emotionale Ausgeglichenheit. Über die Jahre entwickelt der Meditierende nach und nach eine Gelassenheit und Ruhe, die ihm zum einen ermöglicht, im Alltag und Beruf seine Ressourcen besser zu nutzen und zum anderen seine zwischenmenschlichen Beziehungen harmonischer zu gestalten.

Wenn man regelmäßig meditiert, lassen auch chronische Muskelschmerzen in Kopf, Nacken, Schultern und Rücken spürbar nach. Immunsystem, Herz und Kreislauf werden gestärkt. Acem scheint wie gemacht für gestresste westliche Zeitgenossen – als effektive und garantiert nebenwirkungsfreie Alternative zu Beruhigungspillen und Aufputzmitteln. Einerseits sinken während der Meditation Herzfrequenz, Blutdruck und Puls und der Stoffwechsel verlangsamt sich. Andererseits ist man danach energiegeleierter, leistungsfähiger, konzentrierter und kreativer.

Wie funktioniert Acem-Meditation?

Acem-Meditation ist sehr ein-



Acem-Meditation kann man überall durchführen, wo man einen ruhigen Platz für sich findet. Es sollte täglich geübt werden.

fach zu erlernen. Man bekommt einen Meditationslaut, ein „Wort“ ganz ohne Bedeutung, das in Gedanken unangestrengt und gelassen wiederholt wird. Dabei lässt man die Gedanken kommen und gehen, Abschweifen in Gedanken ist – anders als bei anderen Medita-



Ole Nygaard unterrichtet seit über 30 Jahren die Acem-Meditation. Fotos: NYGAARD

tionsformen – kein Problem. „Es ist sogar sehr wichtig für Entspannung und Selbstverständnis, dass die Gedanken ganz frei laufen können, ohne dass man versucht, sie zu unterdrücken oder los zu werden“, erklärt Nygaard. Die Gedanken soll man nicht als störend empfinden, sondern als eine positive Quelle, auch wenn sie unruhig sind. Ganz „Viele Leute, die Erfahrung mit anderen Meditationsmethoden haben, finden diese Haltung zum Gedankenstrom als eine Erleichterung und erleben die gelassene Perspektive als etwas ganz neues“, so der Acem-Lehrer.

Auch die Meditationspraxis ist ganz auf abendländische Bedürfnisse zugeschnitten: Statt Lotus- oder Schneidersitz, für viele westliche Zeitgenossen eine strapaziöse Sache, sitzt man bequem aufrecht auf einem Stuhl.

Selbstversenkung produziert Glückshormone

„Die Ausschüttung von Stresshormonen im Blut – wie Adrenalin, Noradrenalin und Kortison – wird messbar reduziert“, erläutert Ole Nygaard. Während der Selbstversenkung werden im Gehirn vermehrt so genannte Glückshormone produziert, die für Wohlbefinden und reduziertes Schmerzempfinden sorgen.

Ganz von alleine verschwinden Stress und körperliche Anspannungen allerdings nicht – auch die Acem-Meditation verlangt Disziplin. Empfohlen wird, zweimal täglich Acem zu praktizieren – am besten vor dem Frühstück und vor dem Abendessen. Reicht die Zeit nicht, dann sollten es zumindest einmal am Tag 45 Minuten sein.

Info: Wochenendkurs Einführung in die Acem-Meditation
VHS II, Schwartauer Allee 44-44a
Kursleitung: Ole Nygaard
Freitag, 10.11., 18-21 Uhr
Samstag, 11.11., 9-11.30 Uhr,
32 Euro, ermäßigt 21,10 Euro
Anmeldung unter Tel.:
0451/122-40 27 oder -4021.

Dicker Bauch erhöht Risiko für Herzkrankheiten

Ein großer Bauch erhöht das Risiko für Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes. Frauen mit einem Bauchumfang ab 88 Zentimetern und Männer mit einem Umfang ab 102 Zentimetern seien besonders gefährdet. Darauf weist die Initiative gesund leben und ernähren (Ige) in Hamburg hin. Männer sollten spätestens ab einem Bauchumfang von 94 Zentimetern, Frauen ab einem Umfang von 80 Zentimetern darüber nachdenken abzunehmen. Das Bauchfett setze sich anders zusammen als beispielsweise Fett an Hüften oder Po. Da es sehr stoffwechsellaktiv sei, könnten sich die Blutfettwerte verändern, so die Initiative. Der Griff zum Skalpell bringt jedoch keine Abhilfe, ergab eine Studie der Universität St. Louis. Die Risikofaktoren blieben auch nach dem Fett absaugen weiter bestehen. Stattdessen sollte die Ernährung umgestellt und regelmäßiger Sport getrieben werden.

Inhaltsstoffe von Lebensmitteln bei WikiFood

Für Allergiker gibt es ein neues Informationsangebot im Internet: Die Datenbank „WikiFood“ (www.wikifood.lu) soll künftig die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln auflisten. Durch die Hervorhebung Allergien auslösender Bestandteile werde Allergikern die Auswahl von Produkten erleichtert. Bislang fehle ein unabhängiges und überregionales Portal, das zur Verbreitung von Inhaltsstoffen genutzt werden kann, sagt Nobert Rösch, Projektleiter am Luxemburgischen Forschungsinstitut „Centre de Recherche Public Henri Tudor“. Ab sofort können Interessierte die Inhaltsstoffe von Produkten in die Datenbank eintragen. „WikiFood“ basiert auf der Idee der Internet-Enzyklopädie Wikipedia, die von Freiwilligen gepflegt und kontrolliert wird. Ähnlich wie bei Wikipedia sollen auch bei „WikiFood“ Nutzer gegenseitig die Angaben überprüfen und gegebenenfalls Änderungen einfügen. „Alle Versionen eines Eintrags bleiben bestehen. So kann man sehen, was geändert wurde“, erläutert Rösch. Darüber hinaus sollen Fotos von den Produkten und den Angaben der Inhaltsstoffe beigefügt werden.

GMS

Redaktion:

Tessa Maiborg (Leitung), Sabine Goris
Telefon 0451/ 144-1791, Fax 0451/144-1776
Email: Kollektive@LN-Luebeck.de