

tina

für die Frau von heute

Nur in tina
Geliebte
Träumerin
S. 44
der Hera-Lind-Roman

Osterreich ab 1,80 € - Schweiz ab 2,40 €
Belgien 1,90 € - Frankreich 1,95 € - Griechenland 2,30 € - Italien 1,95 €
Niederlande 1,90 € - Norwegen 1,90 € - Portugal 2,00 € - Spanien 1,90 €
Sachsen 2,30 € - Schweden 2,70 € - Tschechien 1,90 €

Nr. 31 - 24. Juli 2003
1,25 € Inland



Schlank mit Nudel-Salat



Es klappt! Mit neuen
Rezepten unter 400 kcal s. 36

Für Sie entdeckt: Bluse, Kleid, Zweiteiler
Super-Sommer-Mode ab 14 € s. 8

Blitz-Übungen & Tipps für Büro, Auto, Haushalt

So tut Ihr Rücken nicht mehr weh!

s. 60

Deko-Ideen

*Blau-Weiß bringt Frische
in die Wohnung s. 34*

■ **SCHICKSAL**
Spielsüchtig - das Ende
einer Karrierefrau

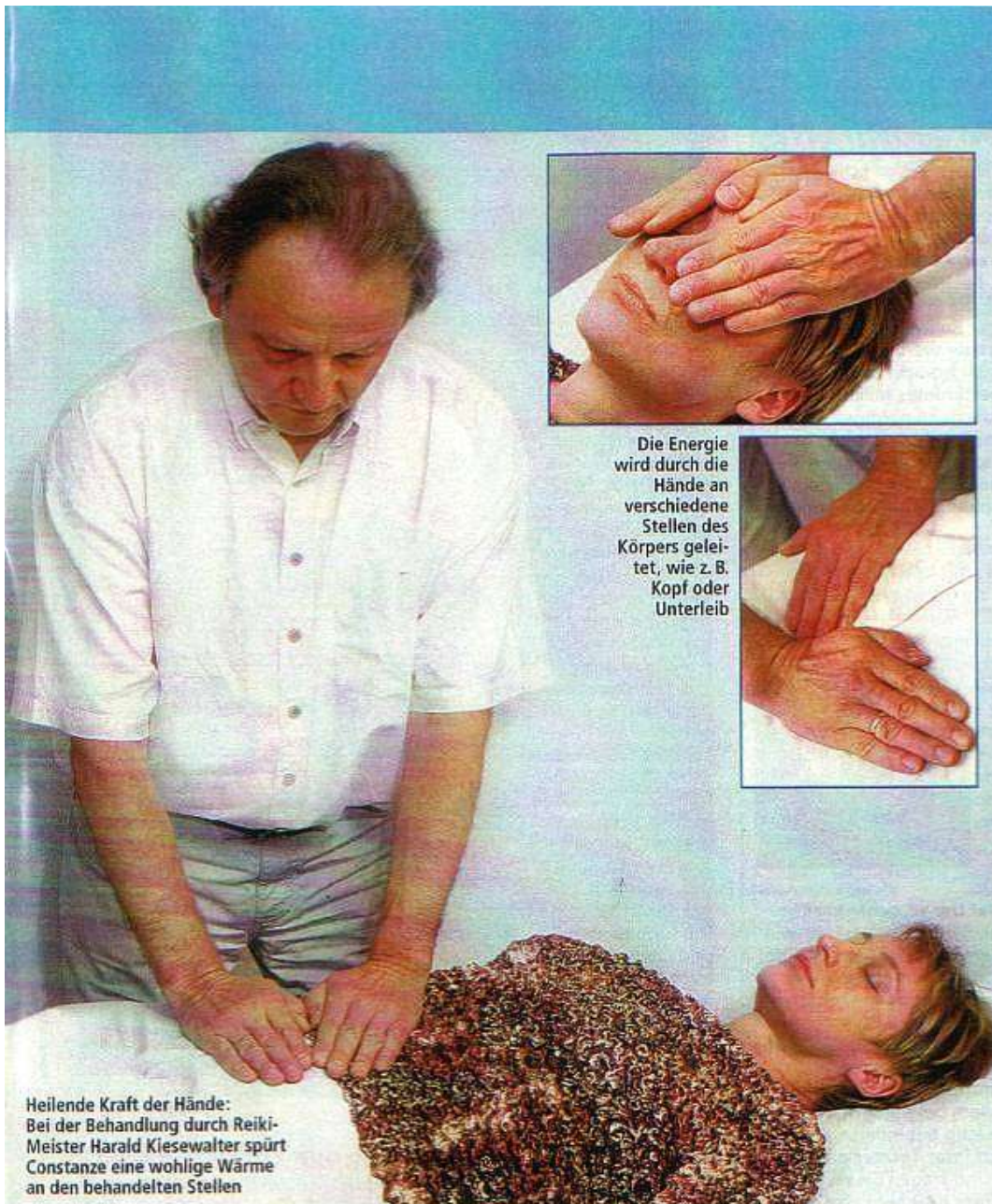
Barbara S. (47) unterschlug in ihrer Firma
250 000 Euro s. 24

■ **REPORT**
Der beste Schutz
vor Betrugern

Im Urlaub oder zu Hause - alle Infos, damit
Sie nicht Opfer werden s. 46

Schnell gestylt: Frisuren-Hits

Natürlich, romantisch oder trendy - ein neuer Look für jede Stimmung



Heilende Kraft der Hände: Bei der Behandlung durch Reiki-Meister Harald Kiesewalter spürt Constanze eine wohlige Wärme an den behandelten Stellen



Die Energie wird durch die Hände an verschiedene Stellen des Körpers geleitet, wie z. B. Kopf oder Unterleib



heit!“ Auch Constanze Aouchari: „Ich fand die Behandlung sehr angenehm und sehr entspannend. Aber am nächsten Tag war ich von der Wirkung doch ein bisschen enttäuscht: Denn die Beschwerden waren sogar stärker geworden. Als ich Harald darauf ansprach, meinte er nur, das wäre ganz normal. In vielen Fällen würde es vor der Heilung erst mal eine Verschlechterung geben.“

Und tatsächlich: Am dritten Tag sind die Beschwerden verschwunden – ohne dass Constanze zusätzliche Medikamente brauchte. „Zwei Jahre ist das jetzt her, und seitdem hatte ich keine einzige Blasen-Entzündung mehr!“ freut sie sich. „Endlich kann ich Spätsommer und Herbst genießen, ohne immer Angst vor Blasen-Problemen haben zu müssen!“

Reiki – was ist das eigentlich?



Reiki-Meister
Kiesewalter

Dr. Mikao Usui, christlicher Priester und Leiter einer Universität in Kyoto, in alten buddhistischen Schriften wiederentdeckt.

„Reiki wirkt durch Handauflegen, ohne dass die behandelte Person an die Methode glauben muss. Das wird besonders bei der Behandlung von Babys oder Tieren deutlich – denn bei ihnen ist der so genannte Placebo-Effekt auszuschließen“, erklärt Reiki-Meister

Reiki (aus dem Japanischen, sprich: ree ki) bedeutet „universelle Lebenskraft“. Das Geheimnis zur Aktivierung dieser Lebensenergie wurde vor

gut 100 Jahren von

Harald Kiesewalter, der in Nützen bei Hamburg regelmäßig Reiki-Seminare hält. „Ganz wichtig: Reiki ist eine sanfte Energie. Man kann niemandem damit schaden!“ Neue wissenschaftliche Untersuchungen stützen die Lehre von der heilenden Kraft der Berührung. Schwedische Forscher z. B. wiesen in mehreren Studien nach, dass jedes Streicheln, jede Massage den Hormonhaushalt beeinflusst. Die ausgeschütteten Botenstoffe können Ängste nehmen, Schmerzen lindern, Stress und Verspannungen abbauen und das Immunsystem stärken. Eine Untersuchung der Uni Miami (USA) mit Krankenschwestern zeigt, dass Berührungen wie Reiki die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessern.

Blasen-Probleme: „Mit der Kraft seiner Hände half mir ein Reiki-Meister“

25 Jahre lang litt Constanze Aouchari (45) immer wieder an schmerzhaften Entzündungen der Blase. Durch eine sanfte fernöstliche Behandlung wurde sie endlich ihre Beschwerden los

Schon ein paar Schritte barfuß über einen kühlen Steinfußboden reichten oder fünf Minuten ohne Jacke vor dem Café draußen sitzen – und bald hatte Constanze Aouchari die ersten Beschwerden. „Meistens fing es fast harmlos mit verstärktem Harn-drang an“, erzählt die 45-Jährige. „Nach ein paar Stunden kam dann das typische Brennen und Stechen. Spätestens da wusste ich: Schon wieder eine Blasen-Entzündung!“

„Auf das Penicillin reagierte ich allergisch!“

Seit ihrem 18. Geburtstag hat sie diese häufigen Harnwegs-Infektionen. Oft passiert ihr das zwei- oder dreimal im Jahr, regelmäßig aber zum Ende des Sommers. Mit Schmerzen, die manchmal sogar bis in Bauch und Rücken ausstrahlen.

Die Infektion entsteht, wenn Bakterien durch die Harnröhre in die Blase wandern und die Blasenschleimhaut reizen. „Ein Arzt sagte mir mal, dass in Deutschland pro Jahr schätzungsweise rund zwei Millionen Frauen dieses Schicksal mit mir teilen“, berichtet die Hamburgerin. Auslöser sind meist

so genannte E.-coli-Bakterien, die in der Blase gute Bedingungen zur Vermehrung finden.

Wichtig ist eine rechtzeitige Therapie, sonst können die Krankheitserreger über die Harnleiter weiter hoch bis zu den Nieren aufsteigen und dort eine schwere Entzündung auslösen. Zum Glück kommt es bei Constanze nie so weit: Die Antibiotika, die ihr der Arzt verschreibt, wirken immer wieder zuverlässig.

Aber dann, im Laufe der Jahre, reagiert sie allergisch auf das verordnete Penicillin. Sie leidet unter Hautjucken, hat Probleme mit dem Darm.

Der Arzt versucht es mit einem anderen Antibiotikum. Ohne Erfolg. „Deshalb bekam ich gegen die allergische Reaktion ein Antihistaminikum, wie z. B. gegen Heuschnupfen. Aber auf Dauer waren mir das viel zu viele Tabletten“, so die Leiterin einer Niederlassung einer Zeitarbeitsfirma.

Mit alten Hausmitteln versucht sie nun, ihre Beschwerden in den Griff zu kriegen. Doch weder viel Kräutertee trinken und Preiselbeersaft noch homöopathische Mittel können richtig helfen.

Mehr zufällig erzählt sie dem befreundeten Reiki-Meister Harald Kiesewalter aus Nützen nahe Hamburg von ihren Beschwerden. Er praktiziert seit 1987 die fernöstliche Methode Reiki (wird „ree ki“ ausge-

sprochen), bei der durch Hand-auflegen die natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert werden sollen.

Constanze: „Harald bot mir spontan eine Behandlung an. Und weil ich nach all den Jahren genug vom Tabletten-schlucken hatte, sagte ich zu. Aber in Wirklichkeit konnte ich mir nicht vorstellen, dass die Kraft der Hände mehr erreichen soll als starke Antibiotika.“

Ein Energiestrom verbindet Körper und Seele

Diese ungewöhnliche Heil-methode ist eigentlich uralt und wird auch schon in der Bibel beschrieben: Die Kunst des Handauflegens. Aber auch in anderen Kulturen der Welt wird danach therapiert, z. B. Ayur-veda aus Indien, Chi Gong aus China.

„Was diese Theorien miteinander verbindet, ist der Glaube, dass Geist und Körper durch einen bis heute nicht messbaren Energiestrom verbunden sind“, sagt Harald Kiesewalter. „Dabei kann der Energiefluss sowohl im Inneren stattfinden – die Chinesen haben aus dieser Vorstellung die Akupunktur entwickelt – oder außerhalb des Körpers – wie in der indischen Lehre von den sieben Chakren, den Energiezentren des Menschen zwischen Kopf und Unterleib!“

Die Anwendung von Reiki ist ganz einfach: „Die Heil-energie wird beim Auflegen der Hände des Behandlers weiter-geleitet in den Körper der behandelten Person“, erklärt der Reiki-Meister. „Die Person, die dabei meist liegt, ist bekleidet, meist sogar mit einer Decke wohlrig geschützt. Denn die übertragene Energie geht durch alle Materialien. Während der Sitzung spüren die Menschen häufig eine angenehme Wärme und ein Gefühl von Geborgen-

■ Kosten & Adressen

Eine Sitzung kostet zwischen 30 und 50 Euro. Wer selber Reiki lernen und geben möchte, zahlt für ein Seminar etwa 180 Euro. Internet: www.reikialliance.com

Info-Adresse: Harald Kiesewalter, Am Hasenberg 12, 24568 Nützen, Telefon: 0 41 91/95 90 85, Internet: www.traummacher.de