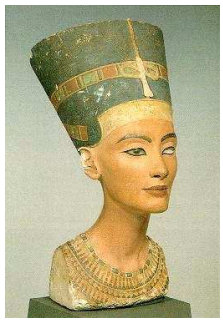
KÖRPER UND SCHÖNHEIT IM LAUF DER ZEITEN



Historisch-interkultureller Querschnitt durch das Verhältnis des Menschen zu seiner Physiologie und Anatomie

Arbeitswoche der Klassen
A4b/N4b
Sport & Geschichte
P. Gagliardi & J. Soom

Tenero
1998

Arbeitswoche G4aN2b

Thema für den Geschichtsteil

KÖRPER UND SCHÖNHEIT

Historisch-interkultureller Querschnitt durch das Verhältnis des Menschen zu seiner Physiologie und Anatomie

Ziele:

- Mittels Fallstudien zu verschiedenen Epochen und Kulturkreisen sollen die SchülerInnen erkennen, dass dem Körper zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Gesellschaften eine unterschiedliche Bedeutung zugemessen wurde und wird.
- Sie sollen weiter die Ansichten der jeweiligen Epoche und Kultur über die Funktionsweise des Körpers und seiner Organe darstellen.
- Ausgehend davon sollen sie erarbeiten, welche Merkmale in der jeweiligen Epoche und Kultur die „Schönheit“ eines Menschen bestimmten.

Gruppen (Vorschläge):

- Altägypten: Mumifizierung und Anfänge der Medizin.
- Griechisch-römische Antike: Die Suche nach dem idealen Körper, Olympische Spiele, die Ärzte Hippokrates und Galen*, mens sana in corpore sano*.
- Hochmittelalter: Körper und Seele, christliche Kirche und menschlicher Körper.
- Renaissance: Die Wiederentdeckung der körperlichen Schönheit, Leonardo da Vinci und die Anatomie des Menschen.
- 20. Jahrhundert: Der Körper als Biomaschine, Spitzensport: mit Chemie zu Höchstleistungen, jugendlich, sportlich, schlank: Schönheit und ihr Preis.
- China: Die chinesische Medizin und ihr Bild vom menschlichen Körper.
- Naturvölker: Die Schönheit bei den „edlen Wilden“.

INHALT

Schönheit und Medizin im alten Ägypten 3

Renaissance: Die Wiederentdeckung der körperlichen Schönheit 6

Sport im 20. Jahrhundert 8

Schönheit im 20. Jahrhundert 12

Schönheit bei den Naturvölkern.....16

Die chinesische Medizin 18

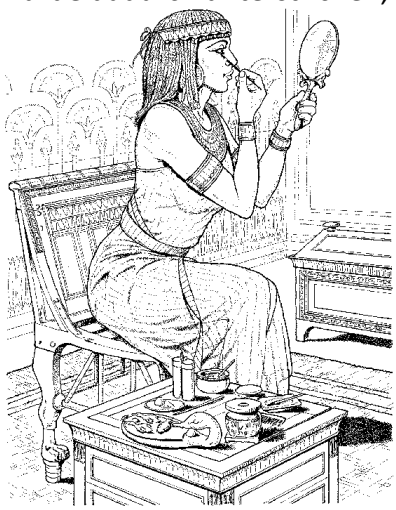
SCHÖNHEIT UND MEDIZIN IM ALTEN ÄGYPTEN

Schönheit

Wäre man ein Schönheitschirurg, hätte man auch in der Vorzeit und bei den Ägyptern immer etwas zu tun gehabt. Schon immer war die Idee, seinen Körper bis zum Perfekten hinzubiegen, in den Köpfen der Menschen. In der Vorzeit waren die Mittel zwar eher primitiv, die Ziele aber oft gleich. So waren Tätowierungen, Narben und vor allem Bemalungen hoch im Trend. Aber auch Hilfsmittel wie Federn und Blumen wurden zur Verschönerung benutzt.

Ägypten

Der Körper hatte im alten Ägypten viel mit Religion zu tun. So hatten die Ägypter eine Göttin, Ma`at genannt, die Ordnung, Balance, Harmonie, inneres und äusseres Gleichgewicht symbolisierte. So ging es auch um die Ästhetik. Die Ägypter und Ägypterinnen waren geradezu besessen von Schönheit und Körperpflege. Der Körper musste so schlank sein wie möglich, auch wenn dies mit brutalen Kräften erzwungen werden musste. Dies war auch der Beginn der Schönheitskrankheiten wie Bulimie und Magersucht. Künstlicher Durchfall wurde mittels Feigen oder Feigensäften herbeigeführt. Gleichermassen erzwungen wurde die jugendliche Schönheit der Haut, denn es galt: jugendlich gleich schön!
Damit die vornehmen ÄgypterInnen einen feinen Geruch ausstrahlten, badeten sie sich oft und rieben sich anschliessend mit köstlich riechenden Ölen und Salben ein. Da die Öle und Parfums auf natürlicher Basis hergestellt waren, wirkten sie auch sehr gesund. Für schwangere Frauen gab es spezielle Salben, die Schwangerschaftsstreifen verhindern sollten. Dann gab es natürlich das berühmte Eselsmilchbad, das einen sofort an Kleopatra erinnert. Es wurde aber auch künstlich verschönert, das heisst Schafwolle für Perücke verwendet und mit Leinenläppchen, das in gelbliches Ockerwasser getaucht wurde, Haare gefärbt. Die gelbliche Farbe der Haare wurde dadurch unterstrichen, dass ebenfalls Gesicht, Hals und Arme gelb gefärbt wurden.



Dem Augenmakeup widmeten die Frauen besonders viel Aufwand. Es bestand vorwiegend aus Khol (Kajal), der in grossen Mengen auf die oberen Augenlider und Wimpern aufgetragen wurde. Er diente auch dazu, Augenentzündungen vorzubeugen.
Obwohl die Ägypter nicht im Besitz eines Epilader waren, waren die Frauen sowie die Männer dennoch im Stande ihre unerwünschten Körperhaare zu entfernen.
Um an einem Fest besonders gut zu riechen, bekamen die BesucherInnen einen parfümierten Ölkegel auf den Kopf gesetzt. Dieser verschmolz mit der Zeit durch die Körperwärme und verteilte sich wohlriechend bis auf die Kleider.
Die Ägypter waren kleinlicher als es manche Leute des 20. Jahrhunderts sind. Sogar die Sommersprossen mussten daran glauben. Man entfernte sie, wie auch unerwünschte rote Flecken mit folgendem Rezept, das aus dem 16. Jahrhundert vor Christus erhalten geblieben ist: Getrocknetes Griechischheu enthülsen, mit etwas Flüs-

sigkeit einen Teig aus den Samen und einem gleich grossen Quantum Hülsen herstellen. Einkochen, bis das Wasser verdunstet ist, die übriggebliebene Masse verrühren, wieder erhitzen bis sich eine dünne Ölschicht auf der Oberfläche bildet, die dann abgeschöpft wird.
Immer wieder festzustellen ist: Schönheit und Gesundheit lagen eng beieinander!

Medizin

Die Ägypter bezeichneten die Heilkunst als „die notwendige Kunst“. Von den neun bekannten Papyri weiss man, dass es wissenschaftliche und magische Behandlungsmethoden gab.
Die angesehensten Ärzte waren Priester der löwenköpfigen Göttin Sechmet. Sie war komischerweise die Schutzgöttin der Heilkunde, denn sie war in der ganzen altägyptischen Geschichte wegen ihres unberechenbaren Zorns gefürchtet und wollte sogar einmal die Menschheit vernichten.
Auch die Götter Isis, Horus und Thot waren mit der Heilkunst verbunden. Isis, weil sie Osiris wieder zusammengefügt hat. Horus und Thot, weil Thot Horus’ nach seinem heftigen Kampf mit Seth herausgerissenes Auge wieder einsetzte. Dadurch wurde die Behandlung der Augen erlaubt und Thot wurde der Schutzgott der Augenärzte.

Magie

Vor allem wenn die Ursache einer Krankheit nicht klar war, wie bei einem Fieber, wurde diese meistens Dämonen oder einem bösartigen Zauber zugeschrieben und darum mit magischen Mitteln behandelt. Es gab sogar Spezialisten, die sich mit der Heilung von „unbekannten Krankheiten“ beschäftigten.
Da die Ärzte zugleich Priester waren, wurden die Kranken im Tempel behandelt. Im Tempel von Dendera wurden die magische Wasserkur und der Heilschlaf angewandt. Bei der Wasserkur badeten die Leute in Wasser, dass zuvor über Statuen mit eingemeisselten, heilkräftigen Zauberformeln geschüttet wurde. Beim Heilschlaf schliefen die Leute in kleinen Räumen des Tempels, in denen besondere Lampen brannten, damit die Kranken im Traum ihren Heilungsweg erfahren konnten.
Die Ägypter glaubten, dass Gleiches durch Gleiches zu heilen sei, darum verwendeten sie oft seltsame Zutaten für ihre Heilmittel wie Mäuseschwänze oder Katzendung. Ein zerquetschter haarloser Wurm auf den Kopf eines Menschen aufgetragen, konnte Kahlköpfigkeit bewirken.

Wissenschaftliche Medizin

Die Ägypter hatten ein erstaunlich hohes Niveau der Knochenchirurgie erreicht, denn die Ursache von Knochenbrüchen war klar und die Ärzte hatten sehr viel Erfahrung damit. Geradezu fortschrittlich ist die Behandlung für Wunden am Gemaknochen (laut Papyrus zwischen Augenwinkel, Ohrläppchen und Unterkiefer):
Wenn du einen Mann untersuchst mit einer Wunde an seinem Gemaknochen, die nicht klafft, aber doch eine Wunde ist, die bis auf den Knochen geht, so sollst du seine Wunde untersuchen. Findest du seinen Gemaknochen heil, ohne dass ein Spalt, Loch oder Bruch an ihm ist, so sollst du zu ihm sagen: „Du bist einer mit einer Wunde am Gemaknochen, eine Krankheit, die ich behandeln will.“
Du sollst ihn verbinden mit frischem Fleisch am ersten Tage. Du mögest ihn danach mit Salbe und Honig behandeln jeden Tag, bis es ihm besser geht. Eine Wunde, die nicht klafft und die doch bis zum Knochen geht, das ist eine kleine Wunde. Die jedoch bis zum Knochen geht, ohne dass ein Klaffen an ihr ist, ohne dass es Lippen an der Wunde gibt, nennt man schmal.

Die Ägypter kannten sogar eine Medizin um ein schreiendes Kind zu beruhigen. Man soll ihm einen Trank mit dem Zusatz von Opium zubereiten. Es gibt Angaben über Bandagen, Schienen, Vernähungen von Wunden und andere Informationen, die heute noch gebraucht werden.

Martina, Karin G., Anna, Roger

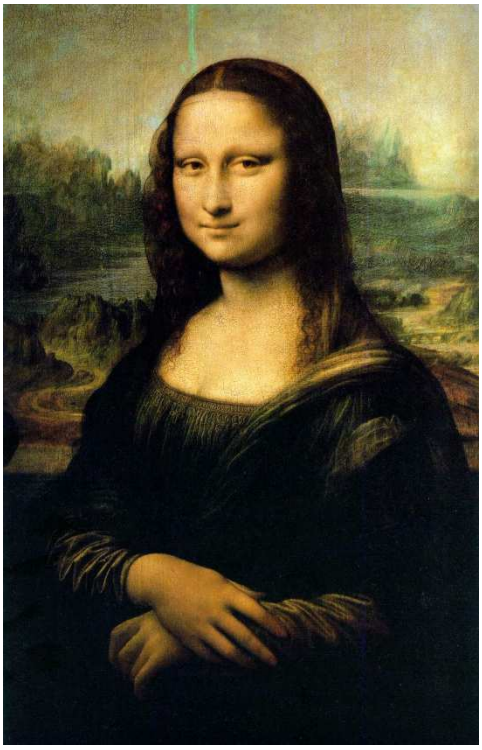
RENAISSANCE

1. Einführung

Am Anfang der Renaissance begannen die Menschen die Erde plötzlich mit anderen Augen zu sehen. Sie entdeckten die Schönheit der Natur, und fingen an, die antiken Bauten in den Städten als Überreste der Vergangenheit, und nicht mehr als Steinbrüche der Gegenwart zu sehen.
Allmählich erkannte man die Schönheit der Antike und nahm sie zum Vorbild. Die Menschen befassten sich intensiv mit den alten Schriften der Römer und Griechen, und versuchten, deren Philosophie nachzuahmen. Diese Schriften wurden zu einer wichtigen Quelle des Wissens und traten neben die bisher dominierende Bibel und die Kirchenväter. Diese Wiedergeburt der Antike nennt man die Renaissance.

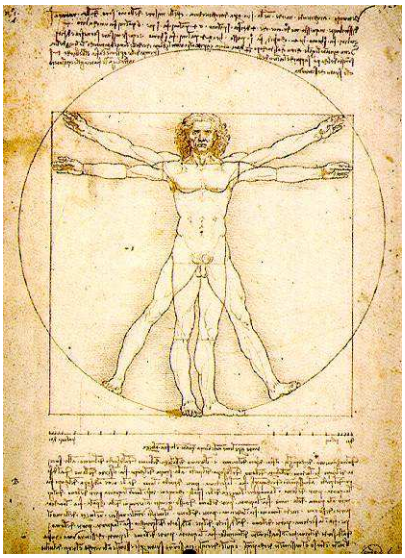
Im Mittelalter waren die Menschen der Lehre der Kirche gefolgt und sahen ihr Leben nur als Vorbereitung auf das Jenseits. Jetzt stimmte man mit der Meinung der Antike überein, dass der Mensch die Herrlichkeit des Diesseits frei und glücklich geniessen sollte.
Alles, was sich auf den Menschen bezieht (lat.: *humanus*) gewann eine neue Bedeutung: Man schenkte dem Körper nun wieder aufmerksame Beachtung. Dieses Streben nach einem irdisch vollkommenen Menschen, bezeichnet man als Humanismus.

2. Leonardo da Vinci (1452-1519)



Wer kennt sie nicht, die Mona Lisa. Es ist wohl das berühmteste Bild Leonardo da Vincis, einem der grössten Maler und Denker der Renaissance.
Sie wurde oft kopiert und karikiert, oftmals sogar von Leonardos Schülern.
Von Leonardos Kindheit und Jugend ist nicht viel bekannt. Wir nehmen an, dass er eine glückliche Kindheit hatte, da sich in vielen Werken die wunderschöne Landschaft, in der er aufwuchs wiederspiegelt. Zu seiner Zeit war Maler ein wenig geachteter Beruf. Aus einer Überlieferung ist jedoch bekannt, dass Leonardo schon im Kindesalter grosses Talent hatte.
Bis zu seinem Tod am 2. Mai 1519 beschäftigte er sich mit Studien der Malerei, in denen er das Idealbild des Menschen verherrlichte.
Um seine Bilder möglichst naturgetreu malen zu können, schreckte er vor nichts zurück: Er grub sogar Leichen aus, um sie zu sezieren und das Innere des Menschen genau zu erforschen.
Vor allem interessierten ihn Muskeln, Sehnen, Knochen, Gelenke und die daraus folgenden Bewegungsabläufe.
Bevor er ein Bild endgültig malte, studierte er Gesichter, Landschaften, etc. und malte unzählige Skizzen.

3. Das Schönheitsideal Leonardo da Vincis



Leonardo dachte, die menschlichen Proportionen seien durch mathematische Formeln ausdrückbar.Nach Leonardos Meinung ist der Bauchnabel das Zentrum des menschlichen Körpers. Die Armspanne sollte gleichlang wie die Körpergrösse sein. Steht der Mensch mit geschlossenen Beinen da, passt er in ein Quadrat; mit gespreizten Beinen und Armen in einen Kreis.
Auch das Gesicht ist proportional unterteilbar. Diese Proportionen nützten Leonardo, um die Menschen möglichst naturgetreu zu malen.
Aus seinen Bildern lesen wir das damalige Schönheitsideal und die damalige Mode: Die Frauen hatten ausgezupfte Augenbrauen und Wimpern und waren kalkweiss geschminkt. Wie in der Antike hatten sie eine schlanke Figur. Die Männer hatten einen athletischen Körperbau, wie die Teilnehmer der antiken olympischen Spiele.

Ganz anders malte Peter Paul Rubens. Sein Schönheitsideal war ein molliger, aber auch blasser Frauentyp.
Die drei Grazien wurden in der Geschichte der Malerei mehrmals gezeichnet und entsprachen dem Schönheitsideal der jeweiligen Zeitepoche.

Aus diesen Beispielen kann man erkennen, dass die Maler das Schönheitsideal der Menschen stark beeinflusst haben; ähnlich der heutigen Werbung.

Lili, Ilona, Barbara, Larissa, Jeannine B.

SPORT IM 20. JAHRHUNDERT

Der Sport mit all seinen Einwirkungen ist nicht mehr wegzudenken aus unserer Welt. In den letzten 150 Jahren hat er unser Leben mehr und mehr beeinflusst und nicht nur unseren Körper, sondern auch unseren Geist in Anspruch genommen. Durch diese Denkweise wurde der Sport immer mehr als Hilfsmittel zum grossen Geld missbraucht. Da der Sport nicht mehr bloss eine Sache des Vergnügens ist, werden immer mehr Doping- und Aufputschmittel verwendet.

„Normaler“ Sport - Fitness

Wir haben uns Gedanken darüber gemacht, was „normaler Sport“ eigentlich bedeutet. Schliesslich, nachdem wir in einigen Büchern nachgeschlagen hatten, kamen wir darauf, dass er wohl mit Fitness gleichzustellen ist.
Fitness ist die Voraussetzung dafür, dass der Mensch mit den Anforderungen seiner Umwelt fertig wird und im Leben besteht. Fitness bedeutet Gesundheit plus Leistungsfähigkeit. Organisch bedingtes Fitsein ist eine Vorbedingung für alle körperlichen Aktivitäten. Es umfasst Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit und vor allem Freude an der eigene Leistungsfähigkeit.
Durch Fitness soll eine Harmonie zwischen Körper und Psyche erlangt werden. Nur so wird der Mensch zu Leistungen befähigt, die seinen persönlichen Möglichkeiten entsprechen. Man kann also beispielsweise fit sein für einen Wettkampf, für den Beruf oder aber auch fit genug sein, um eine Grippe oder andere Krankheiten besser zu überstehen.
Häufig hat man den Eindruck, dass viele Menschen unter dem Begriff Fitness nur die volle Leistungsfähigkeit eines Spitzenathleten verstehen. Fitness lässt sich jedoch auch ohne Höchstleistungen erlangen.
Was es dafür aber braucht, ist eine ausgewogene Ernährung. Wie sieht aber die Ernährungssituation gegenwärtig aus? Eine Studie über das Gesundheitsprofil und die Lebensgewohnheiten berufstätiger Frauen zeigte:

- 52 % schränken sich beim Essen bewusst ein
- jede vierte bedient sich ausschliesslich künstlicher Süssstoffe
- bei rund einem Drittel dieser Frauen beginnt der Tag ohne Frühstück

Da unzweckmässige Essgewohnheiten die körperlichen Funktionen nachteilig beeinflussen können, ist es das Ziel einer künftigen, gesunden Ernährung im Jahr 2000, den Energiebedarf des Körpers zu decken und durch schmackhafte Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel ihren Nährwert, die Vitamin- und die Mineralspiegel zu erhalten.

Spitzensport

Schon bei den alten Griechen war der Sport ein wesentlicher Bestandteil des Lebens. Das ist auch heute bei uns noch der Fall. Man unterscheidet zwischen „normalem“ und Spitzensport. Im Gegensatz zum normalen Sport, zählt im Spitzensport nur noch die Leistung; immer schneller, höher, weiter.
Spitzensportler leben für den Sport. Sie betreiben einen enormen Trainingsaufwand. Es werden mehrere Stunden pro Tag abwechslungsreich trainiert. Zum Training gehören aber nicht

nur Übungen zur ausgeübten Disziplin, sondern auch Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit etc. werden gefördert. Eine Stabhochspringerin beispielsweise spielt unter anderem auch Tennis oder schwimmt. Auch Massagen, Sauna und andere Erholungsphasen dürfen nicht fehlen.
Spitzensportler trainieren oft schon von Kindesbeinen an, doch schaffen es nur die wenigsten bis ganz an die Spitze; viele bleiben auf der Strecke.
Dafür kann es verschiedene Gründe geben:

- Unfälle (bleibende Schäden)
- Desinteresse (Pubertät)
- Leistungsdruck (nicht standhalten können)
- körperliche Hindernisse (Grösse, Gewicht,...)

Neben dem enormen Trainingsaufwand, spielt aber auch die Nahrung und deren Einteilung eine wichtige Rolle. In jeder Sportart müssen sich die Athleten anders verpflegen. Man bemüht sich um das Beste und mit grösster Sorgfalt zubereitete Essen.
Da die Kostgewohnheiten eines Menschen nicht von einem Tag auf den anderen umgestellt werden sollten, muss der Athlet seine Ernährungsweise langsam ändern.

Worauf sollte man achten?

Einige Beispiele:

- zu jeder Hauptmahlzeit gehört eine Rohkostspeise wie z. B. Salat, Obst, Früchte, Beeren, etc.
- Vitaminmangel reduziert die Leistungsfähigkeit
- Fleischprodukte wie Brät- und Wurstwaren sollten höchstens einmal pro Woche als Hauptmahlzeit aufgenommen werden

Doch wie gross ist die Opferbereitschaft für Höchstleistungen??
Immer öfter hört man, dass Spitzensportler ihre sportlichen Ziele nicht mehr aus eigener Kraft, sondern nur noch mit Hilfe von chemischen Präparaten erreichen. Die Ansprüche an die Sportler werden immer grösser, so dass viele Zuflucht bei Medikamenten suchen um mithalten zu können.

Doping im Sport

Der Wunsch der Menschen, ihren Körper und seine Zustände zu beeinflussen, die eigene Leistung zu steigern und damit über den Konkurrenten zu siegen, reicht bis zu den Anfängen der sportlichen Wettkämpfe zurück.
Die griechischen Olympioniken zum Beispiel assen Hoden von Ebern. Damit nahmen sie männliche Geschlechtshormone zu sich, die heute noch als Anabolika Verwendung finden.
In einem Wörterbuch tauchte Doping 1889 auf. Damals war es eine Mischung aus Opium und Narkotia, das bei Pferden zur Leistungssteigerung angewandt wurde.
Heute wird jede Einnahme eines Medikaments - ob es wirksam ist oder nicht - mit der Absicht der Leistungssteigerung während eines Wettkampfs als Doping bezeichnet.

Wie wirkt Doping?

Etwa 80% der maximalen Leistungsfähigkeit kann man durch normalen Willenseinsatz erreichen.
Die restlichen 20% werden als „autonom geschützte Reserven“ bezeichnet. Sie werden bei Extremsituationen wie Lebensgefahr, Wut und Angst eingesetzt.
Dopingsubstanzen durchbrechen die Barriere dieser Reserven, so dass die Ermüdungszeichen erst nach dem Verbrauch verspürt werden. Dadurch fällt die Leistung massiv ab: Herz- und Kreislaufschocks, Versagen von lebensnotwendiger Funktionen bis zum Tod können Folgen davon sein.
Darüber ist Doping nicht nur gefährlich für die Gesundheit, sondern verstösst auch gegen die Fairness und Wettkampfregeln, die Aufputschmittel verbieten.
Leider kann die Einnahme von Dopingsubstanzen während der Trainings- und Vorbereitungsphasen nicht berücksichtigen werden. Besonders Anabolika kann so eingesetzt werden, dass es am Wettkampftag noch Wirkung zeigt, bei der Dopingkontrolle aber nicht mehr nachweisbar ist.

Dopingsubstanzen und ihre Wirkungen bzw. Nebenwirkungen

Psychomotorische Stimulanzien

Psychomotorische Stimulanzien, auch Weckamine genannt, sind chemisch mit unseren körpereigenen Hormonen Noradrenalin und Adrenalin verwandt.
Daher haben sie ähnliche Wirkungen:
Anstieg der Herzfrequenz, Blutdruckanstieg, Unterdrückung der Müdigkeitsempfindung, Euphorie, Verbesserung der spontanen koordinierten Bewegung, Abnahme der Nahrungsaufnahme und des Wasserverbrauchs, Anstieg der Körpertemperatur, Unruhe, Erregung, Aggressivität, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit und Suchtgefahr.
Beispiel: Strychnin, eine stimulierende Substanz stärkt das Wachsen, fördert die Aggressivität und bringt den Körper in einen psychischen Ausnahmezustand, der Stoffwechselentgleisung und die Gefahr, vor Erschöpfung zu sterben, zur Folge hat.

Anabolika

Anabolika sind synthetisch hergestellte Abkömmlinge der männlichen Keimdrüsenhormone, die einen anabolen (aufbauenden) Effekt haben. Anabolika steigern das Körpergewicht, den Umfang der trainierten Muskulatur und die Muskelkraft.
Anabolika werden eingesetzt, wo die Kraft eine leistungsentscheidende Bedeutung hat, z.B. im Kraftsport und in den Sprung- und Wurfdisziplinen der Leichtathletik.
Anabolika bedeuten ein hohes Gesundheitsrisiko, da die in kurzer Zeit erworbene zusätzliche Muskelkraft die Sehnen- und Bänder belastet. Die Gefahr von Sehnenrissen steigt.
Die hochdosierte Einnahme von Anabolika kann ebenfalls zu Schäden des Magen-Darm-Trakts, der Leber und der Niere führen.
Die Suchtgefahr bei Anabolika ist ebenfalls sehr hoch, da es nach der Einnahme ein Gefühl von Euphorie und Stärke vermittelt, das nach Absetzen in eine schwere Depression umschlagen kann.

Corticosteoride (Nebenrindenhormone)

Corticosteoride werden bei extremen Dauerbelastungen (zum Beispiel im Radsport) verabreicht. Die Cortisonpräparate stimulieren das zentrale Nervensystem, was zu Störungen des Gleichgewichtsempfindens, Auftreten von Magengeschwüren, Störungen der Hormonregulation und psychische Störungen führen kann.

Betarezeptorenblocker

Sie blockieren die Herzschlagfrequenz. Dieser Effekt wird in Wettkampfsportarten wie Skispringen oder Bogenschiessen ausgenutzt, um die Herdreaktion zu beruhigen.

Koffein, Alkohol und Nikotin

Die drei Genussmittel werden nicht als Dopingsubstanzen bezeichnet, obwohl sie in bestimmten Disziplinen leistungssteigernde Effekte haben.

Die Dopingliste des IOC

1972 erstellte das Olympische Komitee erstmals eine Dopingliste nach folgenden Kriterien auf:

1. Gesundheitsgefährdung
2. nachgewiesene Leistungssteigerung
3. Nachweismöglichkeit

Übersicht über die verbotenen Wirkstoffe und Methoden (IOC, Stand 1988)

Verbotene Wirkstoffgruppen	Verbotene Methoden	Mit Einschränkung zugelassene Wirkstoffgruppen
Stimulanzien (1968) einschl. Koffein mit Grenzwert 12µg/ml Narkotika Anabole Steroide Betablocker Diuretika	Blutdoping Physikalische, chemische und pharmakologische Manipulation	Alkohol Lokalanästhetika Corticosteroide

Karin J., Esther, Julia, Claudia, Tabea

SCHÖNHEIT IM 20 JAHRHUNDERT

Menschen verschiedener Epochen und Kulturen haben unterschiedliche Vorstellungen darüber entwickelt, was „schön“ ist.
Je nach dem war das Krankheit oder Leibesfülle, ein kleiner oder ein großer Busen, eine hohe oder eine fliehende Stirn, ein bärtiges oder ein glattrasiertes Gesicht. Schon vor Jahrtausenden wurde versucht, mit ausgeklügelter Technik der Natur nachzuhelfen, um dem jeweiligen Ideal näher zu kommen.

Auch dass Schönheit „leiden muss“, gilt nicht nur für Europäerinnen und Amerikanerinnen des 20. Jahrhunderts, die der Schlankheit zuliebe hungern und für eine „gesunde“ bräune Hautkrebs riskieren, die sich zu kleine Brüste mit Silikon füllen und sich überschüssiges Fett aus den Schenkeln saugen lassen. Auch in anderen Kulturen werden oder wurden im Namen der Schönheit Nasen gebrochen und flach gedrückt, Gesichter und Körper mit Narben versehen, Lippen gestreckt und Ohrläppchen in die Länge gezogen, Zähne gefeilt oder Füsse abgebunden, um sie in die gewünschte Form und Grösse zu zwingen.
Kosmetische Eingriffe am menschlichen Körper sind oft mehr als reine Dekoration, weil sie die Traditionen und die Einstellung ganzer Gesellschaften wiederspiegeln..

→ Weil die Kulturen und deren Vorstellung von Schönheit so unterschiedlich sind, konzentrieren wir uns auf die westlichen Schönheitsideale!!!

WITZ DES TAGES:
MANCHMAL STRESST ES, WENN SICH EINER NUR FÜR MEIN AUSSEHEN INTERESSIERT UND ÜBERHAUPT NICHT FÜR MEINE PERSÖNLICHKEIT! ! !

Wie jung darf Mama aussehen? - Das Skalpell hilft der Schönheit auf die Sprünge

Frauen, die es sich leisten können, lassen nicht mehr nur ihr Gesicht liften, sondern den ganzen Körper: den Bauch, den Po, die Oberschenkel. Sie geben dabei rasch einmal so viel aus, wie gewisse ältere Herren für ihre schnittigen Luxusautos bezahlen. Doch sie tun es nicht, und das betonen alle mit Nachdruck, um einem Schönheitsideal nachzueifern oder eine langweilig gewordene Beziehung zu retten, sondern ganz allein für sich selbst, für ihr persönliches Wohlbefinden und Selbstbewusstsein. Männer dagegen unterziehen sich nach wie vor kaum je Schönheitsoperationen. Trotzdem verkörpern sie hier, in der Gestalt von Michelangelos David, das Prinzip der Schönheit.

Was in den USA gang und gäbe ist, zum guten Ton gehört wie der gesellschaftlich längst akzeptierte Besuch beim Psychiater, zählt in der Schweiz nach wie vor zu den bestgehüteten Geheimnissen: Ist sie, oder ist sie nicht? Geliftet selbstverständlich. Und genau dieser maliziöse Unterton verhindert, dass sich Frauen dazu bekennen, in ihren eigenen Körper zu investieren. Trotzdem tun es immer mehr Frauen immer häufiger. Verkürzt könnte man sagen: Was dem alternden Mann mit Bierbauch sein Sportwagen ist, in dem sich seine blutjunge Freundin ausfahren lässt, ist der nicht mehr ganz taufrischen Frau ihr Facelifting.
Ganz so einfach ist es allerdings nicht, denn während Männer eher zu «Accessoires» greifen, um dem nagenden Zahn der Zeit ein Schnippchen zu schlagen, gehen Frauen zum Schön-

heitschirurgen, um sich selbst zu gefallen. Sie wollen nicht um jeden Preis mit der nächstjüngeren Generation mithalten. Sie möchten lediglich so vital aussehen, wie sie sich fühlen. Denn der gute Charakter ist nicht unbedingt an der Anzahl und Tiefe der Hautfalten ablesbar. Die Frauen wissen deshalb sehr genau, was sie tun.
Trudy Vogt gehört zu den Pionieren der plastischen und ästhetischen Chirurgie in der Schweiz. Sie wird denn auch gelegentlich als First Lady des Skalpells bezeichnet. In ihrer eigenen Klinik am Zürcher Bellevue kann sie vier Patientinnen eine komplette Operations- und Aufenthaltsstruktur sowie eine 24-Stunden-Betreuung anbieten. Niemand sieht die Patientinnen herein- und schon gar nicht herauskommen, denn auf Diskretion und Anonymität wird grosser Wert gelegt.
Trotz ihres Übernamens ist Trudy Vogt auch für sanftere Techniken zu haben. Zum Beispiel bei der Behandlung der Fettleibigkeit. Über eine Patientin erfuhr sie von einem Kollegen in Rom, der eine spezielle Methode zum gezielten Abnehmen an den gewünschten Stellen entwickelt hatte. Seit ihrem Besuch in der italienischen Hauptstadt wendet die Chirurgin diese Methode, die den Körper animiert, das Fett selbst zu verarbeiten, mit grossem Erfolg an: Ihre Patientinnen werden intensiv betreut und ausführlich informiert, damit sie ihre eigenen Fettstoffwechselstörungen verstehen. Zusammen mit einer Diätassistentin wird ein persönlicher Ernährungsplan entwickelt. Das Skalpell setzt Trudy Vogt bei ihnen nur noch ein, wenn sich die überschüssige Haut nach erfolgreicher Abnahme nicht mehr alleine zurückbildet. Auf die Frage nach Lasertechnologie reagiert sie eher zurückhaltend. «Solange man die Langzeitfolgen nicht kennt, bin ich mit dem Laser nicht sehr draufgängerisch. Die Lasertechnologie wird erst seit kurzer Zeit angewendet, und wenn man ein gleich gutes Resultat mit dem Skalpell erzielt, bevorzuge ich persönlich diese Methode.»Patientinnen, die mit Fotos von Liz Taylor oder Audrey Hepburn kommen, widmet Trudy Vogt besonders viel Zeit, denn es bedarf äusserstem Feingefühl, solche überhöhten Erwartungen abzubauen. «Sorgfältige Aufklärung, was realistisch ist, muss gewährleistet sein. Wir stehen nicht mit einem Zauberstab bereit und kreieren keine Filmstars.» Allerdings kann sie sich manchmal ein Schmunzeln nicht verkneifen, wenn wieder einmal in einer Frauenzeitschrift Stars und Sternchen vehement eine Manipulation an ihrem Körper leugnen, die vor noch nicht allzu langer Zeit in der Nähe des Zürcher Bellevue gesehen wurden...

Schönheit und Liebe

Seit Menschengedenken wird der Schönheit die Weiblichkeit zugeordnet. Auf der einen Seite ist das ein fantastisches Kompliment an die Frauen. Auf der anderen entsteht ein ungeheurer Druck, ein Zwang zur Schönheit. Männern ist es bis heute leichter möglich, mangelndes gutes Aussehen wettzumachen: mit Statussymbolen wie Ansehen, Geld, Macht. In Versuchen hat sich gezeigt, dass Frauen der körperlichen Schönheit des anderen Geschlechts weniger verfallen sind als Männer.
Der Berner Paartherapeut Klaus Heer bestätigt diese Beobachtung: «Ein geflügeltes Wort besagt, die Schönheit einer Frau sei die stärkste Droge der Welt. Manche Männer riskieren Kopf und Kragen für sie. Ein zweischneidiges Spiel: riskant, aber deshalb auch erotisierend. Eine schöne Frau ist eben eine enorme Bestätigung für einen Mann.»

Vergleicht man Kontaktanzeigen in Zeitschriften, so fällt auf, dass Männer viel öfter Ansprüche ans Aussehen einer Frau stellen als umgekehrt. Vor allem Herren ab 40 wagen genaue Wünsche. Sie muss «gepflegt» sein, wenn nicht gar «attraktiv», «hübsch», «elegant» oder

«jugendlich». Entsprechend preisen sich über 40jährige Frauen häufiger mit Äusserlichkeiten an als jüngere. Ihnen ist der Vorsprung der Jugend sehr wohl bewusst.
Männer dagegen - vor allem ältere - heben häufig ihren Status hervor: «gut situiert», «Akademiker», «in gefestigter Position». Geht es ausnahmsweise einmal ums Aussehen, so sind sie meistens «sportlich», «schlank», «vital».

Missbrauchte Schöne

«Gerade Männer überprüfen bei einer Frau oft nur die Abweichung vom Schönheitsideal. Die Frau merkt das und fühlt sich missbraucht.» Wer nur auf das Äussere schaue, verlasse sich auf eine zu schmale Bandbreite von Beurteilungskriterien. Eine solche Beziehung habe auf Dauer keine guten Chancen, lautet die Erfahrung des Paartherapeuten.

Dass Schönheit auch ein Vorteil in der Berufswelt sein könnte, wäre der Gipfel der Ungerechtigkeit, finden wir Graumäuse. Es darf einfach nicht sein, ausser bei Stellen mit Repräsentationspflichten wie Model, Fernsehansager oder Schauspielerin. Personalchefs bestreiten meist heftig, dass das Aussehen eines Stellenanwärters oder einer -anwärterin den Ausschlag geben könnte. Dabei haben Forscher herausgefunden, dass schöne Menschen durchschnittlich grössere Chancen haben, einen Job zu bekommen und mit höheren Gehältern einsteigen als ihre blasseren Rivalen oder Rivalinnen.

Romeo Crippa, Gerant einer Zürcher «In»-Bar mit gutaussehender Bedienung, erklärt: «Bei der Auswahl meines Barpersonals spielen Aussehen und Intelligenz unter anderem eine Rolle. Jeder geht schliesslich gerne in eine Bar, wo das Personal gut aussieht und flirten kann.» Sabine Lüthi, zuständig für die Selektion der Flight Attendants der Swissair, sagt: «Wir legen Wert darauf, dass unser Kabinenpersonal gepflegt aussieht. Statt Mannequinschönheit zählt bei uns eine positive, wache Ausstrahlung, ein Lachen im Gesicht. Wir suchen Leute, die herzlich und zugänglich sind.» Allerdings ist für Flight Attendants eine reine Haut Bedingung. Im Unterschied zu manch anderen Fluggesellschaften können Angestellte der Swissair bis zur Pensionierung fliegen.

Adel Abdel-Latif, «Mister Schweiz 1996»

Für den schönsten Mann der Schweiz hält sich Adel Abdel-Latif nicht: «Ich sehe überall schönere Männer. Aber ‚Mister Schweiz' muss auch repräsentieren können, etwas im Kopf haben.» Der 24jährige Basler Medizinstudent glaubt, eine bestimmte innere Schönheit zu besitzen. «Ich habe eine positive Lebenseinstellung und versuche, den Menschen zu helfen.» Im Gegensatz zu innerer hält er äusserliche Schönheit für Geschmackssache.
Der Sohn eines Ägypters und einer Schweizerin ist stolz auf seine schönen Hände. «Ein orientalisches Sprichwort besagt, die innere Schönheit eines Menschen erkenne man an den Augen und an den Händen», erklärt der gläubige Muslim. Und auch bei Frauen achtet er auf diese beiden Merkmale.

Als Kind sei er herzig, aber stinkfrech gewesen. «In der Schule musste ich wie andere Kinder meine Leistung erbringen. Weil ich bereits damals kontaktfreudig war, mochten mich die Schulkameraden.» Auch die Mädchen.
«Ein gepflegtes Aussehen erleichtert die Kontaktaufnahme», gibt Adel Abdel-Latif zu. «Wenn man jedoch in einem Gespräch nichts Gescheites herausbringt, hat man verspielt.»
Er sei Menschen begegnet, die sich nur für den Kickbox-Schweizer-Meister oder Medizinstudenten Adel interessiert hätten. Aufgrund seines Aussehens sei er auch auf Ablehnung gestossen: «Manche Frauen denken, ich sei ein Frauenheld. Auf der Suche nach einer dauerhaften Partnerschaft steht gutes Aussehen im Weg.»

Stefanie Berger, «Miss Schweiz 1995»

Schönheit kann ein ganzes Leben auf den Kopf stellen: Seit sie zur «Miss Schweiz» gewählt wurde, ist für Stefanie Berger praktisch nichts mehr wie früher. «Die Erfahrungen als Model haben mich reifen lassen», sagt die 19jährige Zahnarztgehilfin aus Männedorf im Kanton Zürich. Es waren positive und negative Erlebnisse, doch sie gefielen ihr so gut, dass sie teilzeitlich weiterhin als Model tätig sein möchte.
Ihre Mutter fand klein Stefanie herzig, doch sie selbst gefiel sich als Kind nicht. «Ich kam aber bei anderen Menschen immer gut an», versichert sie. Heute aber gefalle sie sich und habe sich sehr gerne. «Ich bin stolz auf meine Selbstsicherheit und mein Gesicht.» Ihr Körper, meint sie, könnte schlanker und durchtrainierter sein. «Früher trieb ich viel Sport.»
Natürlich sei es für einen gutaussehenden Menschen einfacher, Kontakte zu knüpfen. «Mit der Auszeichnung ‚Miss Schweiz' erfahre ich teils bevorzugte Behandlung. Aber am Ende sind die inneren Werte massgebend», betont sie. Auch sie machte früher in der Schule die Erfahrung, dass manche Jungen nur an der repräsentablen Fassade interessiert waren und überhaupt nicht an der Person, die in dieser hübschen Haut steckte. «Heute merke ich nach den ersten paar Worten, ob ein Mann mich oder nur die, Miss Schweiz' kennenlernen möchte», sagt sie mit Bestimmtheit.
«Ich denke, heutzutage ist es allgemein schwierig, einen Menschen zu finden, der einem sowohl äusserlich als auch innerlich gefällt, mit dem man eine Familie gründen möchte», so Stefanie Berger. Auf gutes Aussehen legt sie wert, sowohl bei sich wie auch bei möglichen Partnern. Sie findet schöne Menschen reizvoll, erotisch, anziehend, «aber noch wichtiger ist für mich die innere Schönheit eines Menschen.» Deshalb könnte sie sich auch vorstellen, ihr Leben an der Seite eines Mannes zu verbringen, der vorwiegend über charakterliche Qualitäten verfügt: Er muss rücksichts- und verständnisvoll sein, zärtlich und nett. Äusserlich achtet sie bei Männern speziell auf Hände und Augen.

Meinung der Arbeitschreibenden:
ICH BIN SCHÖN
DU BIST SCHÖN
ER IST SCHÖN
WIR SIND SCHÖN
IHR SEIT SCHÖN
SIE SIND SCHÖN
!!!!!!!!!!!

© by Kamel, Punker & Blondie (Daniel, Tommy, Marcel)

Schönheit bei den Naturvölkern

“Schön ist alles, was man mit Liebe betrachtet“
(C. Morgenstern)

Die Hälfte aller Frauen im Westen glaubt, zu dick zu sein. Viele hungern sich dünn, Millionen leiden an Essstörungen. Die Ängste der Frauen schaffen Märkte für neue Kosmetika und Diätprodukte. Tagtäglich gehören wir einer „Schönheitshackordnung“ an. Dabei gilt in weit mehr Ländern der Welt - genauer gesagt auf 80 % der Erdoberfläche - das Ideal: Je runder desto besser. Denn runde Formen signalisieren hier Wohlstand. Wer hier keine Speckröllchen vorweisen kann, hat schlechte Chancen auf dem Heiratsmarkt. In Nigeria beispielsweise werden junge Frauen im heiratsfähigen Alter vier Wochen lang eingesperrt und dürfen nichts anderes tun als essen, essen und nochmals essen.
Im Südpazifik sind weibliche Rundungen nicht nur ein Schönheitsideal, sie sind auch ein soziales Symbol.
Obwohl das westliche Idealbild der schlanken Frau auch in Indien längst verbreitet ist, sind wohlgeformte Frauen mit prallen Brüsten und rundem Hintern immer noch das Schönheitsideal. Welche Körperfülle angesagt ist, hängt von der jeweiligen Kultur und auch von der Zeit ab.

Jede dritte Frau in des Schweiz ist unzufrieden mit ihrem schlaffen Hängebusen. In Neuguinea wären diese Frauen Anwärterinnen auf den Titel der Schönheitskönigin. Denn dort gilt ein Busen erst dann als schön, wenn er bis zum Bauchnabel hängt. In der Pubertät wird der Busen täglich gezogen und gerollt, bis er - dem dortigen Ideal entsprechend - attraktiv ist.

Im Winter braten wir in Sonnenstudios, im Sommer sonnen wir uns in Freibad, bis wir die erwünschte Bräune erreicht haben. Falten und Hautkrebs sind die traurigen Folgen dieses Schönheitsideals.
Umgekehrt wünschen sich viele schwarze Frauen in Afrika einen hellen Teint, der dort für Wohlstand und einen hohen sozialen Rang steht. Viele Afrikanerinnen bleichen sich die Haut, was zu Gesundheitsschäden führt.

In Australien und weiten Teilen Afrikas geben Hautverzierungen und Narben Auskunft über den gesellschaftlichen Rang. Man und frau kerben sich die Oberfläche ihrer Haut ein und verändern wie Bildhauer ihre Beschaffenheit.

Kleine zierliche Füsse, Grösse 37, fein manikürt, in Sandalen- das ist das Schönheitsideal der westlichen Welt in punkto Frauenfüsse. Auf die Spitze trieben es die Chinesen mit der glücklicherweise heute verbotenen Tradition des Füssebindens. Trauriges Resultat: Millionen von Frauen mit verkrüppelten Füssen.

Bei uns beneidet man Frauen um ihr strahlendes Lächeln und ihren grossen Mund mit den sinnlichen Lippen. Doch in Burma, im Tschad, in Westafrika oder im Kongo hätte Julia Roberts keine Chance bei Männern. Nur wer eine riesige Tellerlippe aufweisen kann, hat Chancen beim anderen Geschlecht. Erst kleine, dann immer grössere Holz- oder Metallstücke werden in die eingeritzte Unter- oder Oberlippe eingesetzt, die sich dann immer weiter ausdehnt.

Die Massai und andere Stämme in Afrika hängen sich zahlreiche Ornamente an einen Ring im Ohrläppchen. Durch das Gewicht wird das Ohrläppchen immer mehr zu den Schultern gezogen, was bei den Massai als schön gilt.

In Burma und im afrikanischen Transvaal gilt es als Schönheitsideal, einen möglichst langen Hals zu haben. Die Frauen strecken ihn mit Ringen. Von Kindesbeinen an, werden nach und nach immer mehr Ringe aus Metall, Rattan oder Holz aufeinandergestapelt. Würden der Frau die Ringe abgenommen, könnte das bei einer unbedachten Bewegung den Tod bedeuten - eine Strafe, die in diesen Ländern auch heute noch bei Ehebrecherinnen angewandt wird.

In Afrika werden aus "kulturellen Gründen" Beschneidungen des weiblichen Genitals vorgenommen. In 80% der Fälle werden die Klitoris und die inneren Schamlippen beseitigt. Diese extreme Form nennt sich „Infibulation". Dabei werden alle äusseren Genitalien beschnitten und die vaginale Öffnung zugenäht, bis nur noch eine kleine Lücke übrigbleibt. Die Konsequenz dieser mehr als zweifelhaften Tradition: Endlose Qualen für die Frauen, die somit wie Menschen zweiter Klasse behandelt werden. Wenn diese Frauen später heiraten, wird im Falle einer Infibulation die zugenähte Vagina geöffnet. Entweder dringt der Mann mit aller Gewalt in die Frau ein oder er schneidet sie buchstäblich auf. Bei einer Geburt wird die Vagina vorher ganz geöffnet und danach wieder vernäht. Wenn eine Frau mehrere Kinder in die Welt setzen will, muss sie sich diesem gnadenlosen Tun immer wieder von neuem unterwerfen.

Ein bekanntes Beispiel ist das Topmodel Waris Dirie. Sie ist Somalierin und gestand öffentlich, dass sie mit fünf Jahren beschnitten wurde. Nun änderte sich ihr Leben schlagartig: Sie wurde von der UNO zur Botschafterin gegen die Beschneidungen ernannt.

Rebecca, Andrea, Lisanne, Jeannine H.

DIE CHINESISCHE MEDIZIN

Einführung

Die chinesische Medizin zeichnet sich vor allem durch eine eigene Lehre von der Anatomie aus, die den menschlichen Körper in einer Weise unterteilt, die sich nicht mit der westlichen Auffassung deckt. Es gibt Kraftströme und die Vorstellung von Yin und Yang. In der Physiologie tauchen sie oft als heisse und kalte Felder auf und bewegen sich in Kanälen durch den Körper, die weder mit dem System der Blutadern, noch mit den Nervenbahnen der westlichen Medizin korrespondieren.
Die Chinesen haben die Diagnose aufgrund der Untersuchung von Veränderungen des Pulses entwickelt, die sie in „beobachten“ und „messen“ unterscheiden. Der Puls wird nicht einfach als Zeichen des Herzschlags verstanden, sondern als Veränderung im Kreislauf der energetischen Schwingungen.
In der Therapie wurden die Akupunktur und die Verwendung von natürlichen Stoffen, vor allem Pflanzen und Mineralien, als Medizin entwickelt. Man legt in China seit alters her grossen Wert auf Hygiene und Diätetik; bestimmte Kochbücher betonen so zum Beispiel die Vor- und Nachteile bestimmter Nahrungsmittel für die Gesundheit.
Die Medizin wird in zwei grosse Gruppen unterteilt: die interne, sowie die externe Medizin. Die externe Medizin deckt Störungen und Beschwerden an der Oberfläche des menschlichen Körpers, wie Abszesse und Tumore, sowie das gesamte Feld der Chirurgie ab.

Akupunktur

Diese Art von Medizin betrachtet die Krankheit als Störung im Energiebereich. Jeder Körperteil wird nämlich durch bestimmte, in genauen Bahnen verlaufende Energieflüsse versorgt. Beginnt dieser Energiefluss zu versiegen, so ist das Lebensgleichgewicht gestört - wir stehen vor einer Erkrankung.
Dieser Energiefluss durchläuft den Körper durch sogenannte Meridiane. Von diesen gibt es zwölf Hauptmeridiane.
Durch Stechen bestimmter Energiesammelpunkte führt der Akupunkteur starke Energie aus gesunden Körperzonen in die erkrankte Gegend, wo diese gesunde Energie die eingedrungene, kosmische Energie neutralisiert.
Beispiel : Ein Mann liess sich ohne Narkose an seinen Lungen operieren. Dank speziell gesetzten Nadeln verspürte er aber keinen Schmerz. Die Nadeln nämlich reizten bestimmte Körperstellen, so dass nur diese vom Hirn wahrgenommen wurden.

Yin und Yang

Überall wo Leben ist, sind Energien im Spiel. Energie strömt aus dem Kosmos auf die Erde und bringt die leblose Materie zum Leben. Leben ist also leblose Materie, die durch Energie in Bewegung gesetzt wird. Die lebende Materie bringt wiederum Energie hervor, welche auf die Materie wirkt und sie in Bewegung hält.
Das Energiespiel zwischen Kosmos und Erde wirkt auch im menschlichen Organismus. Dieses Energiespiel zwischen Himmel (Yang) und Erde (Yin) findet sich wieder im Energiezyklus zwischen Kopf (Yang) und Füssen (Yin) zwischen Körperoberfläche (Yang) und Körperinnerem (Yin), zwischen Rücken (Yang) und Körpervorderseite (Yin), zwischen den Gliedern (Yang) und dem Rumpf (Yin).
Das Yang belebt das Yin und versetzt es dadurch in Bewegung, während das lebende Yin Yang hervorbringt und damit sein eigenes Leben ermöglicht.
Yin und Yang sind nie absolut, sondern immer relativ zu verstehen. Auf jeder Stufe befindet sich beides, sowohl Yin wie Yang. Beides ist notwendig zur Erhaltung des Lebens.

Die traditionelle Medizin

Akupunktur, Ernährungsvorschriften, Heilgymnastik, Massage, und Atemtherapie bilden zusammen das Mittel zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten. Früher setzte man mehr auf die westliche Medizin, weil die chinesische Infektionskrankheiten und Epidemien weitgehend machtlos gegenüberstand. Doch heute hat man sie wieder ganz neu entdeckt und anerkennt sie öffentlich.
Neben dem Nadelstechen (Akupunktur) arbeitet man auch mit Arzneien auf Heilpflanzenbasis. Dabei fühlen sie zur Diagnose nur den Puls und verordnen verschiedene Heilkräuter als Rezept. Viele Male nützt diese Methode mehr als eine westliche Behandlung mit Medikamenten oder Antibiotika.
Teil der traditionellen Medizin sind auch verschiedene Gymnastikarten und -techniken, welche keine Kraftsportarten sind, sondern eher dazu dienen, ein Zustand des Gleichgewichts zwischen Geist und Körper herstellen. Dazu kommt das richtige, gesunde Essen, welches oft mit Heilkräutern zubereitet wird, die auch viele Beschwerden heilen.

Daniela, Franziska, Monika