



## Gesundheit ist natürlich

**Carolin und Alexander Toskar. Gesundheit als Weg zum Selbst. Ein Handbuch zur Heilung und Gesundheitsförderung im Alltag. Aquamarin-Verlag, 2010. 240 Seiten, zahlreiche S/W-Abbildungen. Fr. 30.50**

«Gesundheit ist der natürliche Zustand des Menschen.» Der erste Satz des Buches mag für viele eine Provokation sein. Doch die beiden Autoren sind alles andere als Provokateure, im Gegenteil: Carolin und Alexander Toskar sind weltweit als Heiler anerkannt und haben mit ihrer Methode der «Geistigen Aufrichtung» vielen Menschen sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene geholfen. Sie führen spirituelle Zentren in Zürich, München und Köln.

Jetzt legen sie erstmals ein Handbuch vor, das über ihre Arbeit Auskunft gibt, aber durchaus auch als Hilfe zur Selbstheilung verstanden werden soll.

Ihr System ist so einfach wie einleuchtend. Aus ihrer Sicht ist es wesentlich, sich, statt der Konzentration auf eine Krankheit, zuerst mit der Gesundheit zu befassen. Ein Geist, der Krankheiten hervorrufen kann, ist auch fähig, den Körper wieder ge-

sund zu machen und zu erhalten. Gefragt ist ein Umdenken. Laut den beiden Autoren ist dies der Ansatz der spirituellen Medizin, die sie als Weg vorschlagen. Mittels Übungen, in denen der physische Körper bewusst erfahren werden kann, entwickelt man wieder seine wirklichen Bedürfnisse und bekommt ein Gefühl für die richtige Ernährung, genügend Bewegung und Zeiten des Rückzugs.

Die zahlreichen praktischen Übungen sind gut erklärt und teils bebildert: Yoga-, Atem- und Energieübungen, Meditation und Bewusstseinsübungen, Gebete und Mantras werden angeboten auf dem Weg zur Gesundwerdung. Ein Buch für die tägliche Praxis und gegen Alltagsbeschwerden, das ansprechend und sehr spirituell ist. Es ist gut gemacht und gibt viele Impulse zur Anregung der eigenen Heilkräfte.

Irène Fasel



## Keine Angst vor dem Alter

**Prof. Dr. Ernst Pöppel, Dr. Beatrice Wagner. Je älter desto besser – Überraschende Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Gräfe und Unzer Verlag, 2010. 272 Seiten, Fr. 34.50**

Der Einband dieses Buches sprach mich überhaupt nicht an, aber sein Untertitel liess mich aufhorchen: Warum das Altern eine Bereicherung ist. Tatsächlich ist das Buch nicht einfach eine billige Schönmacherei des Alterns, aber auch kein trockener Bericht aus der Hirnforschung.

Das Autorenduo führt durch 10 Kapitel, die jeweils aufgeteilt sind in Forschung, Selbstreflexion und Tipps für den Leser. Das Kapitel 7 etwa trägt den Titel: Ich werde älter und öffne mich für das Rätselhafte der Welt. Hier wird das Verhältnis von Rationalität und Spiritualität erforscht. Es fliessen anschauliche Erfahrungen des Autors ein. Er erzählt beispielsweise von einer Unendlichkeitserfahrung aus der Kindheit, die ihn neugierig gemacht habe auf weitere mystische Erlebnisse. Er fügt spätere Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Forschung hinzu und kommt zum Schluss, dass Menschen nicht zu unterteilen sind in Rationalität und Spiritualität. Sie bilden vielmehr eine Einheit aus Geist und Gefühl.

Jedes Kapitel wird abgerundet durch den Beitrag einer gestandenen Persönlichkeit, die zum jeweiligen Thema ihre Lebenserfahrungen mit einbringt.

Das Kapitel 9 trägt den Titel: Ich werde älter und hoffentlich auch weise. Der Autor erzählt von einer prägenden Begegnung mit dem Dharma Meister Hsin Tao und er fragt: Was macht Weisheit aus? Als Schlusssatz formuliert er: Weisheit ist kein Zustand, sondern ein Prozess, und durch Grenzerfahrungen können wir Weisheit erlangen.