



Mit transzendentaler Meditation (TM) wollen Hildegard und Rainer Waldschütz Menschen helfen, ihre Lebensqualität zu steigern. Sie laden zu neuen Veranstaltungen ein. BILD: INGBORG MEIER

Leben Sie – oder sind Sie noch im Stress

Viele Menschen leiden heute unter dem ständig stärker werdenden Druck und den Anforderungen des Alltags. Fast jeder Dritte klagt laut einem Bericht der Frankfurter Allgemeinen Zeitung über Schlafstörungen. Man wacht müde und alles andere als erholt auf, fühlt sich gestresst und angespannt. Der promovierte Mediziner Rainer Waldschütz, Facharzt für Allgemeinmedizin in Singen, setzt bei seinen Patienten gegen Stress und Überlastung seit vielen Jahren nicht nur verschiedene naturheilkundliche Verfahren ein. Sondern insbesondere auch die Transzendente Meditation (TM). Die TM ist eine uralte – mit Ayurveda verwandte – Tiefenentspannung. Er und seine Ehefrau Hildegard Waldschütz, Leiterin der Institute für Vedisches Wissen in Singen und Dresden, sind absolute Verfechter dieser Entspannungstechnik. Durch die TM lassen sich nach ihrer Erfahrung bei stressbedingten Gesundheitsstörungen innerhalb kurzer Zeit sehr gute Erfolge erzielen.

Herr Dr. Waldschütz, wie erklären Sie sich, dass so viele Menschen heute unter Stress leiden?

Unser rasanter Lebensstil hat zur Folge, dass die täglichen Belastungen Ein-

drücke in unserem Körper, unserem Nervensystem hinterlassen. Normalerweise gleicht ein guter Nachtschlaf dies wieder aus. Wenn jedoch weder Qualität noch Dauer des Schlafs ausreichen, sammeln sich Stress und Verspannung in unserer Physiologie und es entstehen Erkrankungen wie hoher Blutdruck oder Arteriosklerose. Das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, steigt. Genau hier kommt die TM ins Spiel: Durch sie lässt sich eine zwei bis drei Mal tiefere Ruhephase als während des Tiefschlafs erreichen. Selbst heftiger Stress und Verspannungen können gelöst werden. Sechshundert veröffentlichte wissenschaftliche Studien weltweit sprechen hier für sich. Auch, dass die American Heart Association – die größte Ärztevereinigung weltweit für Herz-Kreislaufkrankungen – seit einigen Jahren aufgrund dieser Studienlage die TM bei hohem Blutdruck empfiehlt. Dies ist ein Novum. Zuvor wurden nur Medikamente empfohlen.

Frau Waldschütz, Sie haben in den letzten Jahren über fünfhundert TM-Kurse geleitet, in denen Sie den Menschen praktische Methoden zur Stressreduktion beigebracht haben. Welche Erfolge konnten Sie dabei verzeichnen? Und

könnten Sie konkretisieren, was die Kursteilnehmer bei Ihnen lernen?

Die TM ist eine uralte, stille Denktechnik, die recht schnell Tiefenentspannung bringt. Sie ist mühelos, natürlich und leicht zu erlernen und braucht keine Konzentration. Der Körper erfährt dabei sehr tiefe Ruhe, während der Geist wach ist. Dies ist sehr angenehm. Diese tiefe Entspannung ist der Schlüssel: In Ruhe nämlich lässt der Körper von sich aus Spannung und Druck los. Die natürlichen eigenen Heilkräfte und Reparaturmechanismen des Körpers werden aktiviert. Der Blutdruck normalisiert sich, Depressionen, Ängste und Stressgefühle schwinden. Man findet wieder zu sich selbst, erfährt eine angenehme Stille und inneres Glück, denn in tiefer Ruhe nimmt das Glückshormon Serotonin zu. Unsere Kursteilnehmer berichten schon nach wenigen Tagen von spürbaren Verbesserungen, von einer Zunahme ihrer inneren Gelassenheit, Freude und geistiger Klarheit. Sie schlafen gut, die stressbedingte Erschöpfung weicht. Sie fühlen sich wieder dem Alltag gewachsen. Zusätzlich erhalten unsere Kursteilnehmer individuell abgestimmte Tipps aus dem Ayurveda zu Ernährung, Stressmanagement und anderen Lebensberei-

chen. Wir beziehen auch einige Yoga-Übungen ein. Wer mehr dazu erfahren möchte, ist herzlich eingeladen, unsere kostenfreien Vorträge im Oktober in Singen und Konstanz und unseren Tag der Offenen Tür in Singen am Sonntag zu besuchen.

INGBORG MEIER

Tag der offenen Tür

Am Sonntag, 7. Oktober, gibt es am Institut für Vedisches Wissen, Danzigerstr. 2 in Singen, einen Tag der offenen Tür. Von 11-12.30 Uhr Tipps von Dr. Rainer Waldschütz als Hilfe gegen Stress mit Fragen und Antworten. Von 14-15.30 Uhr lautet das Thema: Was bringt die TM. TM-Ausübende berichten über ihre Erfahrungen mit der TM. Mit Gelegenheit zur Diskussion. Von 16-16.40 Uhr wird erläutert wie TM funktioniert. Von 18.30-20.00 Uhr gibt es einen Infovortrag. **Weitere kostenfreie Vorträge** über die TM gibt es im Singener Institut für vedisches Wissen, Danzigerstr. 2, am Donnerstag, 11. Oktober, um 19 Uhr, am Sonntag, 14. Oktober, um 18 Uhr und am Donnerstag, 18. Oktober, um 19 Uhr so wie Donnerstag, 25. Oktober, um 19 Uhr. **In der Konstanzer Filiale** an der Marktstraße 15 am Mittwoch, 10., Dienstag, 16., und Mittwoch, 24. Oktober, jeweils um 19.30 Uhr. Anmeldung: Tel. (0176) 32 91 68 80, oder per E-Mail an: tm.bodensee@icloud.com, im Internet unter: www.meditation.de

Transzendente Meditation
So sollte Meditation sein:
Einfach, angenehm und wirksam
Institut für Vedisches Wissen · Danzigerstr. 2, Singen
017632916880 · tm.bodensee@icloud.com · meditation.de

SCHOCH
SEIT 1903

10 Jahre
cafe C3 restaurant
Kulinarische Spezialitäten aus
Deutschland, Italien & Griechenland
Georg-Fischer-Str. 27 in Singen (bei Obi)
Telefon 07731 - 92 68 18

UNSERE LEISTUNGEN FÜR SIE:
• FENSTERDEKORATIONEN
• BODENBELÄGE
• POLSTERARBEITEN
• SONNENSCHUTZANLAGEN
• SERVICELEISTUNGEN

Reinhold Speichinger
INDIVIDUELLE BERATUNGSTERMINE
AUSSERHALB DER ÖFFNUNGSZEITEN
SIND FÜR UNS EINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT

D-78224 SINGEN | SCHWARZWALDSTR. 14
TEL. +49 (0)7731 - 69005 | WWW.SPEICINGER.DE

CENTRAL APOTHEKE
... die smarte Apotheke!
Inh. Johannes Danassis · Telefon 07731/64317 · Fax 07731/60126
Hegaustraße 26 · 78224 Singen · www.centralapothek.com

RENAULT
Winterräder gratis
Für viel Renault-Modelle

Autohaus SCHEU
Rudolf-Diesel-Str. 11
78239 Rielasingen-Worblingen
Telefon 07731 22872
www.autohaus-scheu.de

ORTHOPÄDIE-TECHNIK
SANITÄTSHAUS
REHABILITATION

Jäckle
SINGEN · HEGAUSTR. 28
TELEFON 0 77 31 / 6 28 72

**VERTRAUEN SIE AUF
KOMPETENZ UND ERFAHRUNG.**
www.orthopaedie-jaeckle.de

Zufahrt mit Parkberechtigung zu unserem
Geschäft frei. Weitere Parkplätze
im Karstadt-Parkhaus mit Wertgutschein.

Reinhard Schlegel
Steuerberater

Telefon 07731/9308-0
Telefax 07731/9308-10
78239 Rielasingen-Worblingen
Reinhard.Schlegel@t-online.de

Jederzeit bereit sich
zu beweisen.

Ihr Mercedes-Benz Partner Südsterm - Bölle.

Anbieter: Daimler AG, Mercedesstraße 137, 70372 Stuttgart

Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service
Georg-Fischer-Straße 55-57 Maybachstraße 9
78224 Singen 78467 Konstanz
www.suedstern-boelle.de konstanzt@suedstern-boelle.com

Südsterm - Bölle

Wenn Sie etwas
loswerden möchten.
www.suedkurier.de/anzeigen
SÜDKURIER

Ihre Ansprechpartnerin:
Für die Gebiete Singener Süden, Bohlingen
und Überlingen a. Ried.

Celine Wellingerhoff
Erzbergerstraße 2, 78224 Singen
Telefon: +49 (07731) 8305-6623
Fax: +49 (07731) 8305-77-6623
celine.wellingerhoff@suedkurier.de
www.suedkurier-medienhaus.de

SÜDKURIER