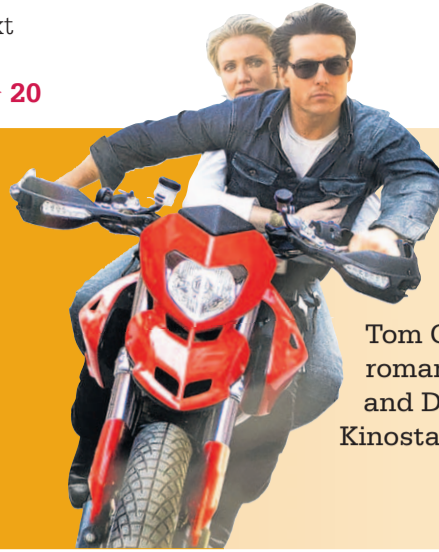




TIENGENER SOMMER

Jazz-Queen

Die amerikanische Blues- und Jazz-Queen Sydney Ellis ist mit ihrer Band in diesem Jahr wieder musikalischer Gast am Tiengener Sommer. Mehr auf Seite ► 15



NEU IM KINO

Cruise & Diaz

Tom Cruise und Cameron Diaz sind in der romantischen Action-Komödie „Knight and Day“ permanent auf der Flucht. Alle Kinostarts auf Seite ► 14

Neues Buch vom Hochrhein: „Meditation und Gehirn“

Kein Platz für Esoterik

Unsere Leser kennen Heinz Hilbrecht als Mitarbeiter des Hochrhein Anzeigers. Jetzt hat er ein Buch geschrieben, das neue Maßstäbe zum Thema Meditation und Gehirn setzt.

Heinz Hilbrecht, was hat Sie dazu bewegt, ausgerechnet ein Buch über Meditation und Hirnforschung zu schreiben?

Ich meditiere seit über 30 Jahren und wollte weg von der Esoterik, die das Thema hier im Westen oft beherrscht. Wer die alten Meister liest, begegnet Logik und Wissenschaft und nicht Spekulationen.

Was qualifiziert Sie als promovierter Geologe und freier Journalist, dieses Thema, das ja eigentlich außerhalb Ihres Fachgebiets liegt, anzugehen?

Ich taste mich gerade durch die obere Stufe der Meditation. Es gibt nicht viele in Deutschland, die dahin vorgestoßen sind. Der Geologe ist ein knallharter Naturwissenschaftler, der wissenschaftliche Artikel lesen und verstehen kann. Der Journalist kann schließlich so schreiben, dass jeder es versteht.

Wir bewegen uns hier auf wissenschaftlichem Boden. Können auch Menschen Ihr Buch verstehen, die nicht studiert haben?

Absolut ja. Es wird alles von Anfang an erklärt. Meditation soll mündige und selbstbewusste Menschen hervorbringen. Die entstehen nicht, wenn man ihnen Fachchinesisch um die Ohren knallt.

Warum muss man Ihr Buch unbedingt gelesen haben?

Weil Meditierende ihr unbewusstes Denken bewusst erleben und davon



Kein Gruß an Buddha: Heinz Hilbrecht erklärt Steffi Griner, wie Meditation durch Bewusstsein für den Körper das Gehirn trainiert. Manche Teile im Gehirn wachsen dabei auch. Bild: alk

berichten können. Das normale Denken ist nicht unser eigentliches Denken, auch wenn das ungewöhnlich klingt. Wer sich dafür interessiert, wird das Buch interessant finden. Für Meditierende ist es außerdem ein Handbuch, das von der ersten Sitzung bis kurz vor die Erleuchtung alles beschreibt und naturwissenschaftlich erklärt. Da geht es auch um Gefahren beim Meditieren und intuitive Ernährung.

Warum sollte ich meditieren und woher nehme ich die Zeit dafür?

Meditation schiebt Angst und Stress überraschend schnell in den Keller. Sie verschafft ein starkes Gefühl für sich und andere Menschen, auch weil sie das Unbewusste öffnet. Wir wissen dann, warum wir Gefühle

haben, woher unsere Persönlichkeit kommt, wie andere Menschen auf uns einwirken. Im Buch steht auch, wie man abends im Bett vor dem Einschlafen meditieren kann. Diese Zeit hat jeder. Wer dabei einschläft hat es gut gemacht.

Bleibt nun wirklich keine Esoterik mehr, nichts „Unerklärliches“ hinter der Meditation?

Ich sehe keinen Bedarf mehr. Allerdings habe ich eine Überraschung. Viel „Unerklärliches“ ist tatsächlich messbar geworden und wissenschaftlich erklärbar. Unser Gehirn hat das Speichervermögen des gesamten Internet. Die „Wunder“ produziert es, weil es unvorstellbar leistungsfähig ist.

Die Fragen stellte Steffi Griner

Der Autor und das Buch

Heinz Hilbrecht Dr. rer. nat., Naturwissenschaftler, freier Journalist und Zeitungsredakteur, meditiert seit über 30 Jahren. Das „Unerklärliche“ in der Meditation hat er selbst erlebt und sieht die Erklärungen dafür in normalen Hirnfunktionen, die der Wissenschaft erst heute zugänglich sind. Sein Buch „Meditation und Gehirn: Alte Weisheit und moderne Wissenschaft“ erscheint am 27. Juli im Schattauer Verlag und kostet 19,95 Euro. Mehr Information: www.fuhrmann-hilbrecht.de

Leute



Mountainbike: Für Trainer Toni Uecker (SG Rheinfelden) verliehen die Deutschen Meisterschaften in Bad Salzdetfurth sehr erfolgreich. Seine Bikerinnen und Biker vom Freiburger Team Rot-Haus Cube gewannen bei den nationalen Titelrennen zwei Gold- und eine Bronzemedaille. Unter der Regie Ueckers siegten bei den Cross-Country-Meisterschaften im Harz Felix Euteneuer (Freiburg) in der U 23-Kategorie und die Schülerin Kim Riesterer (Breitnau) in der U 15-Klasse. Dieses Duo bildet den glanzvollen Rahmen für Rang drei der Freiburger Studentin Hanna Klein (bei den Elite-Frauen Bronze wie 2009).



Mountainbike: Eine Handverletzung machte Helen Grobert (Remetschwil/LRT Kirchzarten) bei den Deutschen Meisterschaften der Mountainbiker in Bad Salzdetfurth zu schaffen. Die Vize-Europameisterin der Juniorinnen hatte sich bei den Europameisterschaften in Israel bei einem Sturz die Bänderzerrung zugezogen. Hinter Johanna Techt (Lindau) wurde Helen Grobert Zweite bei den Deutschen Meisterschaften in der Altersklasse U 19. Ihr Bruder Henrik Grobert belegte beim Titelrennen der Jugend in der Klasse U 17 in einem stark besetzten Feld den siebten Platz.

Künstler gegen Komasaufen – Erster Preis nach Waldshut

Cool statt blau



Das Sieger-Plakat aus Waldshut. Übrigens: Die Behandlung einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus kostet 2000 Euro. Bild: DAK

Ministerpräsident Stefan Mappus ließ sich die Siegerehrung nicht nehmen. Leere Flaschen, Totenköpfe und coole Sprüche standen im Rennen bei den kreativen Ideen von über 2000 Jungen und Mädchen aus Baden-Württemberg. Es galt, eine DAK-Kampagne gegen das Komasaufen zu bestücken. Landessieger beim Plakatwettbewerb „bunt statt blau“ wurden zwei 17-jährige Schüler des Hochrhein-Gymnasiums in Waldshut Tiengen. „Echte Leuchten bleiben trocken“ hatten Christian Deter und Marc-Philip Damm ihr Plakat getitelt und den Hauptpreis von 500 Euro gewonnen. „Dank der hohen Schüler-

beteiligung ist der DAK-Plakatwettbewerb ‚bunt statt blau‘ ein großer Erfolg“, sagte Stefan Mappus. Und: „Durch die Aktion ist über das Thema Alkoholmissbrauch verstärkt im Unterricht gesprochen worden. Hoffentlich findet bei den Jugendlichen dadurch ein Umdenken statt. Dies ist ein weiterer Beitrag, die Zahl der Jugendlichen, die durch übermäßigen Alkoholkonsum im Krankenhaus landen, zu senken.“ Allein 2008 wurden bundesweit 25 700 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen zehn und 20 Jahren mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt. In den vergangenen fünf Jahren hat sich die

Zahl der Behandlungen fast verdoppelt. In Baden-Württemberg landeten über 4000 Jungen und Mädchen im Krankenhaus. Vom 1. März bis 30. April haben sich bundesweit 8000 Schüler an der Aktion der Krankenkasse gegen den zunehmenden Alkoholmissbrauch von Kindern und Jugendlichen beteiligt. „Beim Komasaufen sprechen die Teilnehmer eine sehr einfache und klare Sprache“, erklärt DAK-Landeschef Markus Saur. „Trinken ist nicht cool. Die Plakate decken die dunkle Seite schonungslos auf. Ein Bild sagt mehr als tausend Worte. Die vielen bunten Bilder setzen so ein eindrucksvolles Zeichen gegen blaue Kids.“