

**Erzählen**

**Sie uns**, was Ihnen geholfen hat:  
 gesundheit@  
 migrosmedien.ch

**Mein Rezept**

## «Jede Woche Tai-Chi»



**Bernard Erb (90)** schwört auf Thymiantee und Tai-Chi.

«Dass ich topfit bin, ist kein Zufall», erzählt Bernard Erb. Seit 17 Jahren praktiziert der Waadtländer Tai-Chi. «Ich hatte eine schwere Jugend und ging jahrzehntelang leicht gebückt. So als würde die Verzweiflung dieser Jahre auf meinem Rücken lasten.»

**Nach Tai-Chi-Kursen**, in denen er neue Bewegungsmuster lernte, spürte Erb, dass sich seine Haltung verbessert hatte: «Es war nicht einfach für mich, die 13 Positionen zu erlernen, aber ich gab nicht auf. Für das Gleichgewicht und in mentaler Hinsicht ist Tai-Chi genial. Ich bin 90 Jahre alt und auf Wolke sieben.»

**Jede Woche besucht er die Tai-Chi-Kurse** von Pro Senectute: «Wenn ich Anfänger sehe, denke ich, dass sie grosses Glück haben, noch so viele Jahre vor sich zu haben, um diese Technik zu lernen.»

*Véronique Kipfer*

**Schicken Sie uns Ihre Tipps!** Kennen Sie eine Strategie, die für mehr Wohlbefinden sorgt? Ein Rezept aus Grossmutterns Zeiten, das bei kleinen Beschwerden hilft? Verraten Sie uns Ihr Geheimnis, das Sie mit anderen teilen möchten: [gesundheit@migrosmedien.ch](mailto:gesundheit@migrosmedien.ch)