

Minimaler Aufwand und maximale Versprechungen: Die «Fünf Tibeter» treffen den Nerv der Zeit.

Jungbrunnen für Eilige

Esoterik liegt voll im Trend – das bestätigt spätestens ein Blick auf die Nachttische von Bekannten, Verwandten und Freundesfreunden. Neuerdings liegt dort nicht selten ein und derselbe Bestseller mit dem verworrenen Titel «Die fünf Tibeter» obenauf: Die Rede ist nicht etwa von fünf Angehörigen des asiatischen Bergvolkes. Vielmehr soll auf siebz'g Seiten ein altes «Geheimnis aus den

Hochtälern des Himalaya» verraten werden, das Eingeweihte «Berge versetzen» lässt.

Für ewige Jugend

Das Geheimnis besteht aus fünf einfachen Übungen, so einfach, dass sie sich ohne spezielle Anleitung und unabhängig von Alter und Beweglichkeit ausführen lassen. Nicht eben

bescheiden dafür klingt die versprochene Wirkung: Die «Fünf Tibeter», so das Vorwort, stellen «den Schlüssel zu anhaltender Jugend, Gesundheit und Vitalität» – also schlicht zum legendären Jungbrunnen dar.

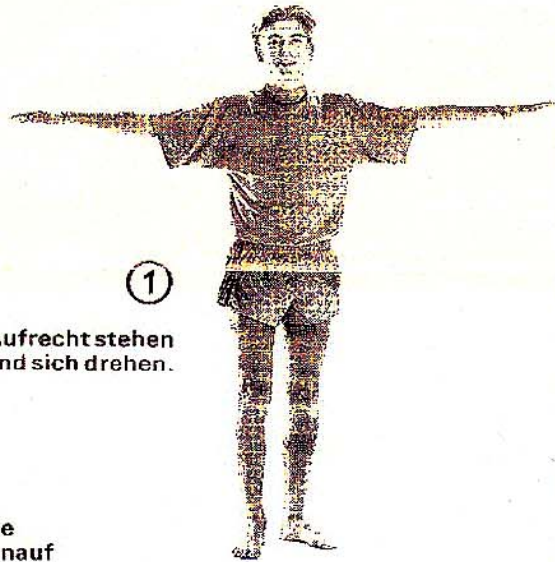
Kaum weniger exotisch hört sich die Rahmengeschichte des amerikanischen Autors Peter Kelder an: Sie erzählt von Kelders greisem Freund

Die «Fünf Tibeter»



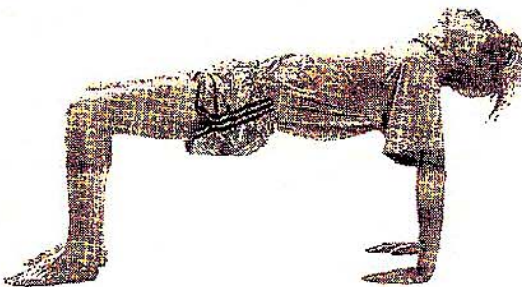
②

Liegen. Beine senkrecht hinauf strecken und den Kopf heben.



①

Aufrecht stehen und sich drehen.



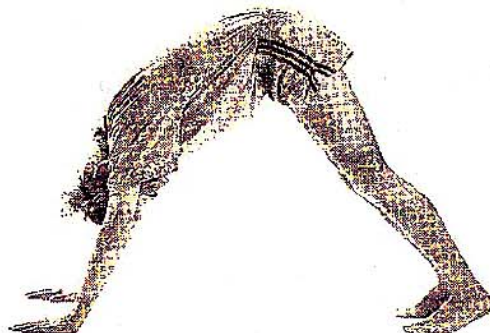
④

Sitzen. Körper zu einer «Brücke» heben. Auf Arme und Beine abstützen.



③

Knien. Den Körper behutsam nach hinten beugen.



⑤

Vom Liegen aus Becken hochheben und Hände aufstützen.