

**FREIZEIT**

„Nathan der Weise“ – der Klassiker von Lessing, ist auch heute noch aktuell. Am 5. Februar gibt's die Premiere im Lübecker Theater. Seite II



**LEBENSART**

Saubere Schuhe sind ein Muss! Was Sie für die richtige Schuhpflege benötigen und was Sie beachten sollten, auf Seite II



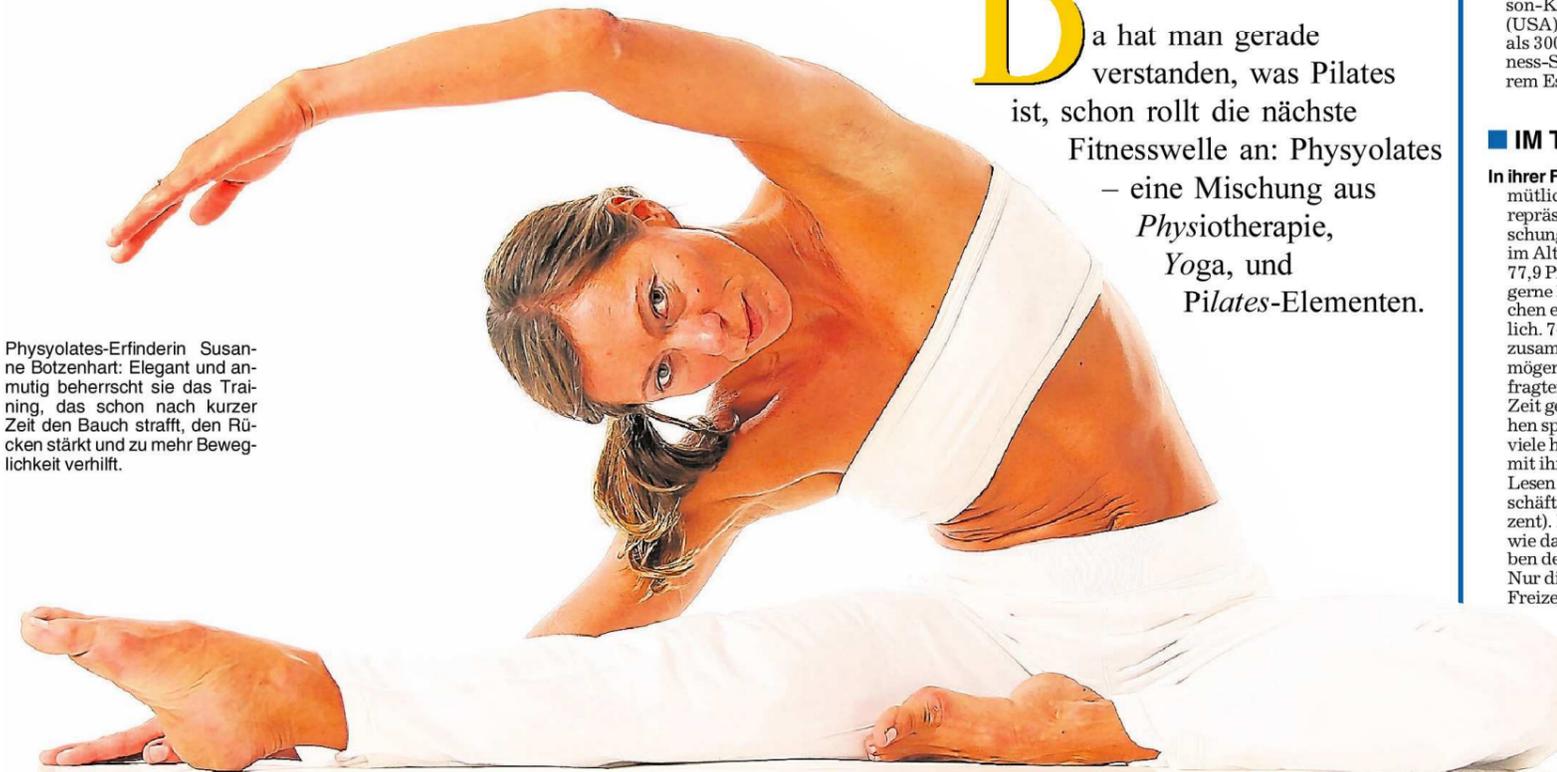
**MEDIEN**

Hübsche Menschen und Vampire kommen bei jungen Zuschauern besonders gut an. Deshalb zeigt Pro7 ab heute „Vampire Diaries“. Seite XI

Wellness

Fit mit **Physyolates**

Da hat man gerade verstanden, was Pilates ist, schon rollt die nächste Fitnesswelle an: Physyolates – eine Mischung aus Physiotherapie, Yoga, und Pilates-Elementen.



Physyolates-Erfinderin Susanne Botzenhart: Elegant und anmutig beherrscht sie das Training, das schon nach kurzer Zeit den Bauch strafft, den Rücken stärkt und zu mehr Beweglichkeit verhilft.

Susanne Botzenhart ist eine Frau, die ihre Sachen getrost in der Kinderabteilung kaufen könnte. Klein, schmal, nicht ein Gramm Fett polstern ihre Hüften. Sie deswegen zu unterschätzen wäre allerdings ein Fehler. Mühelos ließe sich auf ihren Bauchmuskeln Käse raspeln, in ihren Armen und Beinen steckt eine Kraft, die über rascht. Schlank, straff, superfit nennt sich so ein Körper, den die meisten nur von Plakaten kennen. Geformt hat sich die Physiotherapeutin ihre Muskeln mit einem eigenen Trainingskonzept.

Physyolates – „das Beste aus verschiedenen Welten“ – hat die zweifache Mutter so genannt. Wie ein Sterne-Koch mischt die 45-Jährige Elemente diverser Fitnessprogramme;

Pilates, Physiotherapie und Yoga liefern die wichtigsten Zutaten. Heraus kommt ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm, das es nach ihrer Aussage in dieser Form so noch nicht gibt.

Susanne Botzenhart erklärt: „Pilates ist als Training für die Bauch- und Rückenmuskulatur sicher unschlagbar, aber es fehlen beweglichkeitsfördernde Elemente.“ Die leiht sie sich vom Yoga aus. „Nur Kraft allein reicht nicht, Beweglichkeit ist auch wichtig.“ Yoga allein belaste zu sehr den Rücken; auch neigten die Übungen dazu, Gelenke zu überdehnen. „Pilates schafft die nötige Stabilität, die Yoga fehlt.“

Die Fitnesstrainerin kommt ursprünglich aus dem Leis-

tungssport (Kunstturnen) und hatte nach dem Ende ihrer Karriere, wie viele Sportler, mit fürchterlichen Rückenschmerzen zu kämpfen. Mit Physyolates, sagt sie, habe sie die Probleme jedoch in den Griff bekommen.

Seit etwa vier Jahren unterrichtet die Ulmerin nun ihr Programm – und der Erfolg scheint ihr recht zu geben. Mehrfach im Jahr tourt sie vom marokkanischen Agadir bis ins griechische Kos; die Kurse stoßen auf beeindruckende Resonanz. Ihre Anhänger loben in Internetforen Physyolates als probates Mittel gegen Rückenschmerzen. Susanne Botzenhart sagt: „Physyolates ist sicher keine magische Pille, es ist aber eine intelligente Trainingsmethode, um unabhängig

vom Alter und Trainingszustand gesund und fit zu bleiben beziehungsweise fit zu werden.“

Wer an dieser Stelle von einer Figur wie der von Susanne Botzenhart träumt, sollte noch wissen: Seit einer Dekade unterrichtet die sympathische Schwäbin verschiedene Fitness- und Aerobic-Kurse. Das heißt, sie ist allen Anfängern Jahre, um nicht zu sagen Lichtjahre, voraus. Sie selbst räumt ein: „Natürlich verlangt das Training Konzentration, Geduld, Hingabe – und wie bei allen Dingen im Leben ist der Erfolg abhängig von der Zeit und Entschlossenheit, mit der man sie betreibt.“

Gut Ding braucht eben Weile. Doch sie verspricht: „Es lohnt sich.“ mha



Disziplin und Konzentration sind das A und O. Diese Yoga-Übung nennt man den Kranich. Sie erfordert Kraft und viel Gefühl.

**KÖRPERTRAINING**

**Pilates:** Es ist ein Training der alten Schule, das Kraft und Koordination gleichermaßen fördert. Erfunden wurde es von Joseph Pilates, der 1926 sein erstes Studio in New York eröffnete.

**Yoga:** Echte Lebensenergie steckt nicht in Kohlenhydratriegeln, sondern in uns selbst. Ein Weg, Lebensenergie in gewünschte Bahnen zu lenken, ist das mehrere Tausend Jahre alte Yoga.

**Physiotherapie:** Umfasst alle Massagen, Aufwärm- und Bewegungsanwendungen.

**HINTERGRUND**

● **Susanne Botzenhart** wurde 1964 geboren, sie ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Kindern. Die 45-Jährige lebt mit ihrer Familie in Ulm (Baden-Württemberg). Dort betreibt sie auch ihr Studio und ihre Privatpraxis für Krankengymnastik.

● **Ihr Programm Physyolates** meldete sie 2006 als Patent an. Diverse Krankenkassen unterstützen inzwischen finanziell das Training. Wer möchte, kann zusätzlich eine Ausbildung zum Trainer absolvieren. Mehr Informationen unter [www.physyolates.de](http://www.physyolates.de) oder unter Telefon 0152 / 28 91 86 14.

● **Für Einsteiger** bietet sich ein ein- oder zweiwöchiger Kurs an. Robinson bietet verschiedene Arrangements, unter anderem vom 30. Juli bis 13. August im Club Agadir (Marokko) oder vom 23. bis 30. September im Club Soma Bay (Ägypten), an. Mehr Infos unter [www.robinson.com](http://www.robinson.com)



**STICHWORTE**

**Konzentration:** „Im Zustand des Yogas zu sein“ bedeutet, dass wir ganz zur Ruhe kommen.

**Zentrierung:** Alle Bewegungen werden von der Körpermitte (Powerhouse) initiiert. Sie stärken den Körper und die Fähigkeit, gelassener zu werden.

**Kontrolle:** Trainieren Sie ohne Schwung, je langsamer Sie die Übungen machen, desto schneller wächst die Kraft.

**Atmung:** Mehr Energie, Kraft und Balance entsteht durch bewusstes Atmen.

**Bewegungsfluss:** Fließende Bewegungen verhelten zu einem gesunden, schönen Körper und lösen Verspannungen.

**Präzision:** Eine korrekte Ausführung der Übungen schützt vor Verletzungen und macht das Training effizienter.



Washbrett garantiert: Diese Übung trainiert die gerade und schräge Bauchmuskulatur.



Schwachstelle Rücken- muskulatur: Mit verschiedenen Übungen wird sie gedehnt und gestärkt.



Pilates erinnert an Ballett, Yoga an laue Sommernächte. Zusammen sind sie unschlagbar.

Fotos: Holzlätter

**GESUNDHEIT**

Wer regelmäßig zum Yoga geht, schärft seine Körperwahrnehmung und isst bewusster. Das erleichtert es, abzunehmen oder das Normalgewicht zu halten. Das berichtet die Apotheken-Umschau unter Berufung auf Forscher des Fred-Hutchinson-Krebsforschungszentrums in Seattle (USA). Die Wissenschaftler hatten mehr als 300 Mitglieder von Yoga-Zentren, Fitness-Studios und Abnehm-Gruppen zu ihrem Essverhalten befragt.

**IM TREND**

In ihrer Freizeit mögen es die Deutschen gemächlich. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative Umfrage der GfK Marktforschung in Nürnberg unter 20 000 Personen im Alter ab zehn Jahren. Dabei erklärten 77,9 Prozent, in ihrer Freizeit besonders gerne Musik zu hören. 77,5 Prozent machen es sich am liebsten zu Hause gemütlich. 74,7 Prozent sind gerne mit Freunden zusammen, und 70,8 Prozent erklärten, sie mögen Besuch. Rund zwei Drittel der Befragten (67 Prozent) verbringen ihre freie Zeit gerne mit einem Buch, 65 Prozent gehen spazieren oder wandern. Fast genauso viele hören Radio oder unternehmen etwas mit ihrer Familie. Mit 59 Prozent liegt das Lesen von Zeitschriften noch vor der Beschäftigung mit dem Computer (55 Prozent). Kochen und Backen (53 Prozent) sowie das Surfen im Internet (52 Prozent) haben dem Fernsehen den Rang abgelaufen: Nur die Hälfte der Befragten gab an, in der Freizeit am liebsten fernzusehen.

92 Prozent der Frauen in Deutschland haben nach einer repräsentativen Umfrage der Frauenzeitschrift „Laura“ etwas an ihrer Figur auszusetzen. Pölsterchen am Bauch oder dicke Oberschenkel finden aber auch Männer ärgerlich, wie aus der Befragung hervorgeht. Mehr als ein Fünftel der Männer sind allerdings mit ihrem Körper zufrieden. Von den Meinungsforschern der F + S Medienservice wurden 1013 Frauen und Männer im Alter zwischen 18 und 55 Jahren befragt. Laut Umfrage denken täglich beim Anziehen durchschnittlich 17 Prozent aller Befragten an ihre Problemzonen. Jede fünfte Frau macht sich Gedanken über ihr Aussehen, bei Männern sind es nur 13 Prozent. Für einen perfekten Körper würden laut Umfrage 26 Prozent der Frauen sogar 30 000 Euro in bar ausschlagen und sich stattdessen lieber die Problemzonen wegzaubern lassen.

**RATGEBER**

Wer friert, sollte keinen Alkohol trinken. Bier und Glühwein zum Beispiel wärmen nur kurzfristig, warnt die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) in Berlin. Tatsächlich beschleunigt der Alkohol aber eine Unterkühlung. Denn er erweitert die Blutgefäße in der Haut und entzieht den inneren Organen Blut. Wer sich aufwärmen will, greift deshalb besser zu alkoholfreien, warmen Getränken wie Ingwer-Tee. Dieser fördert die Durchblutung und wärmt zusätzlich durch seine Schärfe.

Dem als Faltenstraffer bekannten Bakteriengift „Botulinumtoxin A“ steht womöglich eine Karriere als Wirkstoff gegen chronische Migräne bevor. Dies geht aus einem Bericht des Universitätsklinikums Essen hervor. Demnach hätten zwei Studien mit insgesamt 1400 Patienten gezeigt, dass die Injektion kleiner Mengen der Substanz in Kopf-, Gesichts- und Nackenmuskeln zur deutlichen Besserung des chronischen Leidens führe. Am Ende des 24-wöchigen Versuchszeitraums hätten die Teilnehmer neun schmerzfreie Tage im Monat gewonnen.

Wasseranwendungen nach Pfarrer Sebastian Kneipp regen den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem an. In einer Studie zeigten Ärzte der Klinik Bad Wörishofen, dass die Heilkraft des Wassers auch den Blutdruck senken kann. Die Hälfte von 98 Kur-Patienten mit Bluthochdruck erhielt neben den üblichen Therapien zusätzlich drei Wochen lang Kneipp'sche Anwendungen. Bei diesen Teilnehmern stiegen die Werte während einer körperlichen Anstrengung weniger an als in der Kontrollgruppe ohne Kneipp-Anwendungen, auch die Gesamtleistung war besser. Am Ende der Reha konnten die Kneipp-Anwender die Menge ihrer blutdrucksenkenden Mittel verringern.

Anmerkung von S. Botzenhart: physyolates wurde nicht zum Patent angemeldet, sondern für den Begriff wurde ein Markenschutz eingetragen!!!