


Kann ich ..MEINEN KÖRPER neu erfinden?

Zu weiche Muskeln, eine schlechte Haltung, Pfunde an den falschen Stellen oder Verspannungen bei Stress – und die große Frage: Kann man daran wirklich etwas ändern?

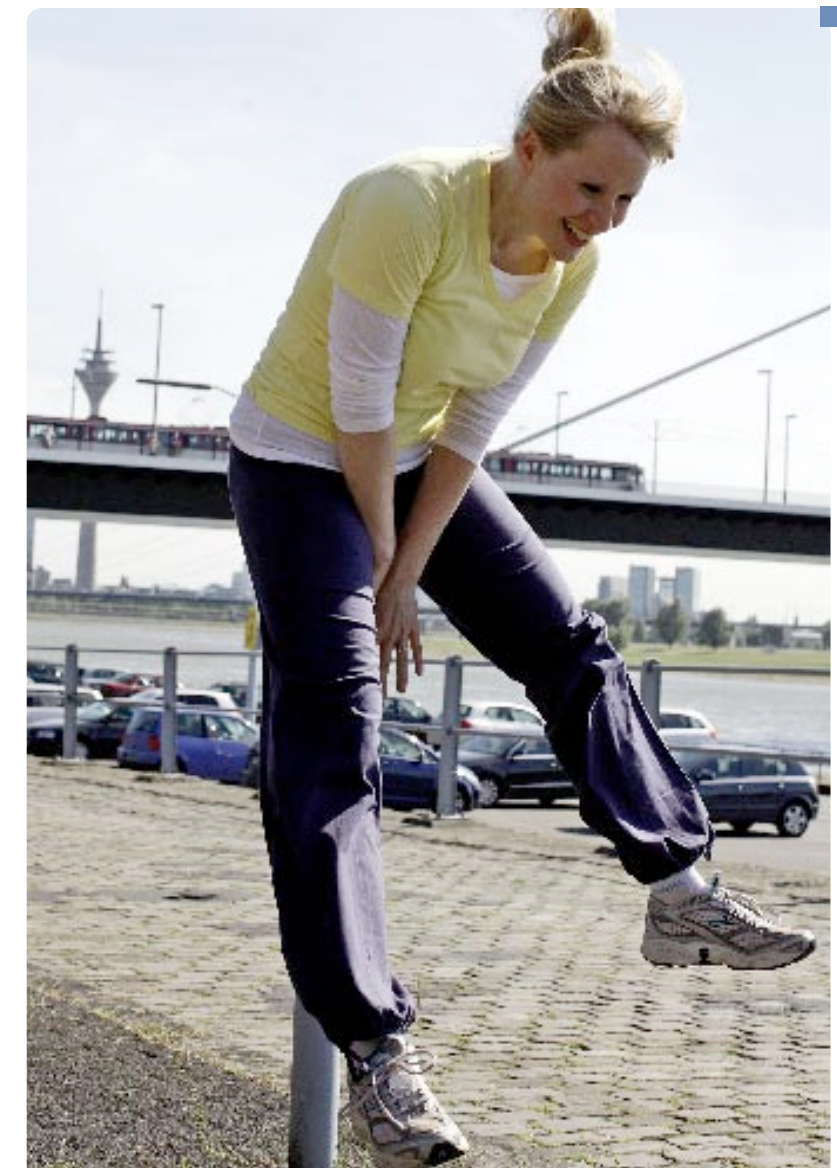
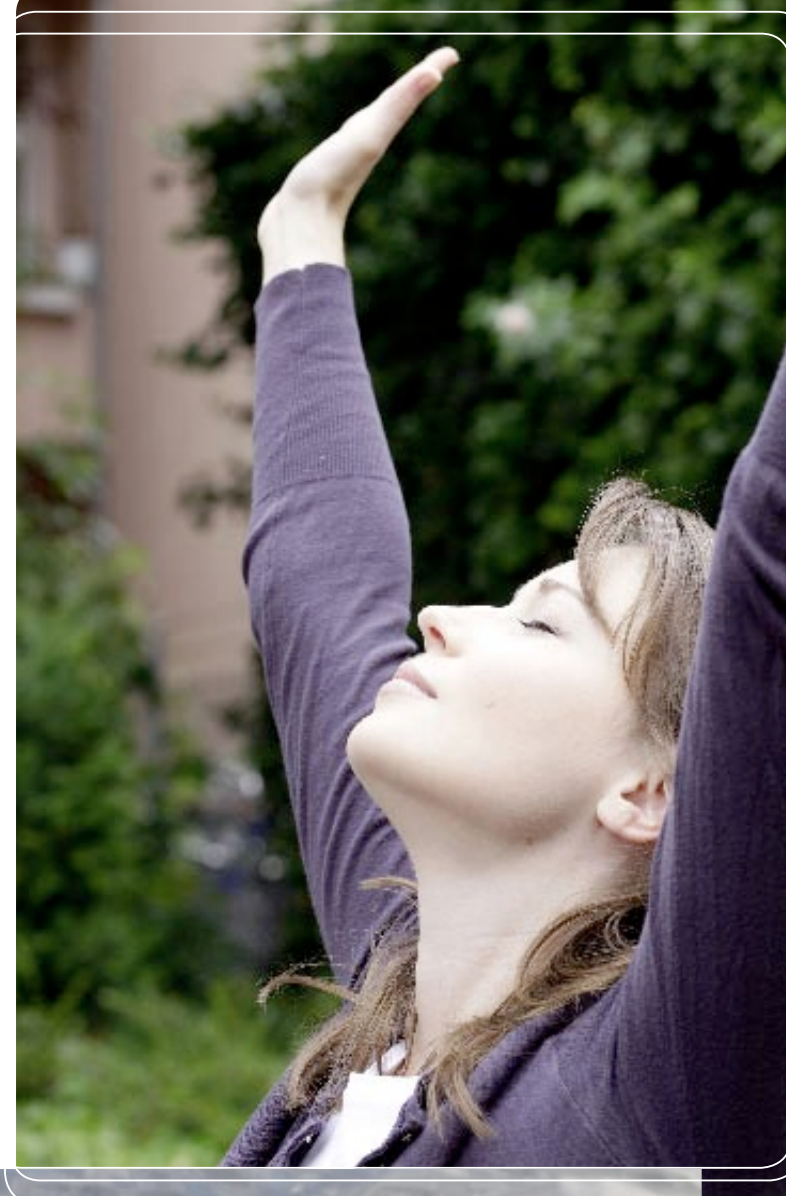
Vier Frauen testen vier Wochen lang vier Programme – mit erstaunlichen Erfolgen

FOTOS__JULIA BAIER TEXT__TANJA PÖPPERL, MICHAELA ROSE ILLUSTRATIONEN__MIRJA WINKELMANN



Die schlechte Nachricht gleich vorweg: Ja, es gibt Apfel- und Birnentypen. Und ja: Schuld sind die Gene. Ein deutsch-amerikanisches Forscherteam hat Genvarianten identifiziert, die im Erbgut festlegen, ob man eher um die Körpermitte oder um Hüfte und Hintern Speck ansetzt. Aber auch, wenn der Körper zu einem Teil durch erbliche Anlagen geformt wird, heißt das nicht, dass sich nichts ändern ließe. Gemeint ist nicht, ein bisschen Fett abzubauen. Es geht um eine andere Haltung, mehr Kraft, mehr Ausstrahlung, mehr Widerstand gegen Stress. Und da ist einiges möglich: Schließlich ist jeder Körper ein kleines Kunstwerk. Und ein Kunstwerk hat es verdient, vollendet zu werden – auf natürliche Weise, versteht sich. Das wichtigste Werkzeug ist und bleibt der Sport. Er sollte die Muskeln kräftig fordern, denn sie sind es, die die Form des Körpers verändern. Muskeln machen nicht nur stark – sie pepen den Po auf, schnüren wie ein Korsett die Taille und straffen den Bauch. Sie helfen gegen Schmerzen, geben Kraft, eine bessere Koordination, Geschmeidigkeit und Haltung. Auch ob wir durchs Leben schreiten oder eher schlurfen, ist eine Frage der Muskulatur. Dank ihr zeigen wir Rückgrat. Nicht nur körperlich. Ausstrahlung ist nämlich nicht genetisch bedingt.

Die zweite Stellschraube, mit der sich der Körper verändern lässt, ist die Ernährung. Gutes Essen ist Nahrung, die den Körper mit stoffwechselaktiven Nährstoffen versorgt und die Energieverbrennung in Gang hält (siehe auch den BALANCE-Guide Stoffwechsel, Seite 51). Vor allem Ballaststoffe in Obst, Gemüse oder Vollkorn helfen, die Figur zu formen. Sie machen lange satt und balancieren den Blutzuckerspiegel aus. Außerdem stärkt eine gesunde Ernährung das Bindegewebe, und das wiederum sorgt für eine klarere Silhouette. Die dritte wichtige Stellschraube ist das Wohlbefinden. Das hängt eng mit Bewegung und Ernährung zusammen – aber nicht nur. Fühlen wir uns unwohl, neigen wir zu Schlafstörungen, Frustessen oder Verspannungen. Es gibt diverse Methoden, den Körper widerstandsfähiger gegen Stress zu machen. Da die Stresswahrnehmung sehr individuell ist, gilt es im Einzelfall herauszufinden, was guttut; ob Yoga, Meditation, Autogenes Training oder – wie in unserer Geschichte – Rebalancing. Zugeben, den Körper neu zu erfinden erfordert Motivation und Einsatz. Wie alle bahnbrechenden Dinge im Leben. Sie brauchen mindestens vier Wochen, so wie unsere vier Frauen. Aber Sie können sicher sein: Es lohnt sich! »



FALL 1

»Ich will eine bessere Haltung«

Melanie Herber, 25,
Grundschulreferendarin aus
Frankfurt, möchte
aufrechter stehen und
ihre Rückenschmerzen
loswerden



Das Problem:

Jeden Tag vor einer Schulklasse zu bestehen ist nicht immer leicht. »Wenn man konzentriert ist und im positiven Sinn unter Spannung steht, überträgt sich das auf die Kleinen, die arbeiten dann besser mit«, erzählt Melanie. Durch einen festeren Stand Ruhe ausstrahlen: Das wünscht sich die Referendarin. Und die abendlichen Rückenschmerzen sollen verschwinden.

Die Methode:

GYROKINESIS® ist ein Bewegungstraining, das von innen her aufrichten soll.

Das ist passiert:

»TAG 1 ist ehrlich gesagt noch Tag 0, was meinen körperlichen Einsatz betrifft, denn ich schaue erst mal bei einem Fortgeschrittenen-Kurs zu. Niemand verzieht das Gesicht vor Schmerzen, niemand verknottet Arme und Beine, und es bricht auch keiner schweißgebadet zusammen. Das müsste zu schaffen sein!

TAG 2 beginnt ganz bequem im Sitzen. Die erste Übungseinheit führt man nämlich auf einem hölzernen Hocker durch. Ich lerne Basisübungen, bei denen man den Oberkörper in verschiedene Richtungen beugt. Arme und Beine zu koordinieren, im richtigen Rhythmus zu atmen – geht besser, als ich dachte. Die fließenden Bewegungen ergeben sich fast von alleine.



Melanies Lieblingsübung:

Die Basisübung »Arch & Curl«, bei der man auf einem Hocker sitzt, die Beine hüftbreit auseinander, und das Becken rhythmisch nach vorn und hinten kippt. Beim Zurückkippen einen runden Rücken machen, mit den Händen auf dem Oberschenkel nach vorn gleiten. Beim Vorkippen einatmen, die Hände zurückziehen, den Blick nach oben richten und den Brustkorb öffnen.

TAG 10 Früher kam ich mir oft vor wie eine ausgemusterte Marionette, die schlapp in der Ecke lag. Meine Gyrokinesis-Trainer Martin und Jennifer sind die Puppenspieler, die mich durch vorsichtiges Ziehen an imaginären Fäden nach und nach aufrichten. Ich habe mal Pilates ausprobiert, da tat mir ordentlich der Rücken weh. Das hier ist sanfter und entspricht mir viel mehr.

TAG 17 ist der Tag, an dem ich meinem Masseur eine Absage erteilen muss. Den Termin, den ich vor drei Wochen wegen meiner Verspannungen ausgemacht habe, kann ich mir jetzt sparen. Ich bin inzwischen meine eigene Masseurin, durch die spiralförmigen Übungen wird jeder Bereich meines Körpers gelockert und gut durchblutet. Die Übungen kenne ich jetzt, nun konzentriere ich mich auf die gleichmäßige, rauschende Atmung. Abends nach dem Job der perfekte Entspannungs-Soundtrack.

TAG 28 Mein letztes Training der vier Wochen liegt hinter mir. Meine Haltung hat sich deutlich gebessert: Beim Sitzen am Schreibtisch kontrolliere ich jetzt häufig, ob das Gewicht ausbalanciert ist oder ob ich die Hüfte abknicke. Kein Wunder, dass sich früher oft mein Rücken gemeldet hat. Außerdem merke ich, wie mein Körper eine gewisse Grundspannung hält. Hin und wieder spüre ich in meine Wirbelsäule hinein, strecke mich zwischen den Unterrichtsstunden und stelle mir vor, wie sich die Wirbel auseinanderziehen. Fühlt sich gut an!« »

Alles neu – mit Gyrokinesis®

Was ist das Tolle daran?

Die Bewegungslehre kombiniert Elemente aus Tanz, Yoga und Tai-Chi. Gyrokinesis® (von gr. »gyrein« = drehen, kreisen) und zielt darauf ab, den ganzen Körper durch kreisende Bewegungen zu lockern und zu kräftigen. Die fließende, laute Atmung unterstützt den entspannenden Effekt.

Ist die Methode für mich geeignet?

Sie ist gut für jeden, der etwas für eine gute Haltung und gegen Rückenschmerzen unternehmen möchte.

Wie viel Zeit muss man investieren?

1. Woche: 60 Min. Einzelstunde, 20 Min. Übungen zu Hause.
2.–4. Woche: 60 Min. Gruppenstunde, 20 Min. Übungen zu Hause.
Vom lockernden Effekt profitiert man sofort. Aber der Muskelaufbau, die Stärkung von Sehnen und Bändern und eine wirkliche Streckung der Wirbelsäule braucht länger. Wichtig: Auch zu Hause die Basisübungen machen.

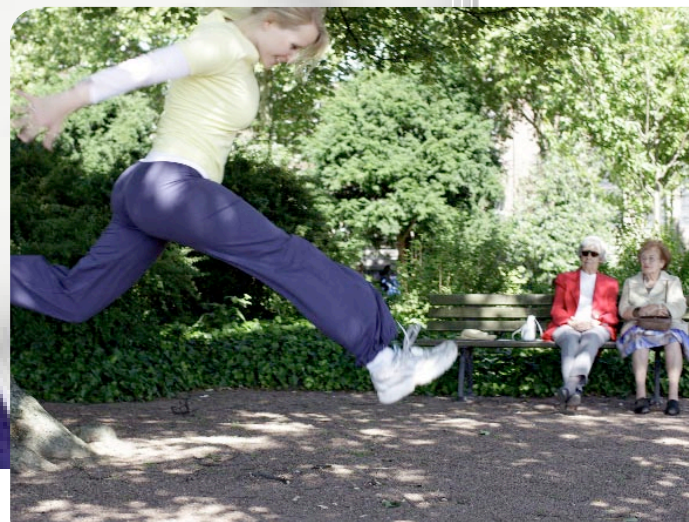
Was kostet es?

Eine Zehnerkarte für den offenen Gruppenkurs kostet 180 Euro, ein Einzeltraining pro Stunde 80 Euro.

FALL 2

» Ich will einen festeren Körper «

Janina Krause, 31, aus Düsseldorf arbeitet als Rechtsanwältin bei einer Bank und merkt, dass sie durch das lange Sitzen im Büro aus der Form kommt



Das Problem:

Janina sagt, sie könne richtig zuschauen, wie sie durch ihren Sitzjob die Kondition und Form verliert. Sie hat von Tennis über Yoga bis Laufen schon einiges ausprobiert – aber nie durchgehalten. »Mir fehlte einfach der richtige Mix aus Bewegung, Spaß und Kraft.« Außerdem heiratet Janina in vier Wochen. Weil sie kein Fan von Diäten ist, heißt die Lösung: mehr Bewegung.

Die Methode:

EINE KOMBINATION aus Laufen, Fitness-Boxen, Stretching und Muskeltraining.

Das ist passiert:

»ERSTER AHA-EFFEKT: Vor meiner ersten Trainings- etappe, dem Laufen, hatte ich Sorge: Würde Gundi, meine Trainerin, mich triezen? Nein, wir traben im »Unterhaltungstempo« nebeneinander her, auf ebener Strecke bei gleichmäßiger Belastung ist das richtig angenehm. Außerdem macht es Spaß, einen Profi dabei zu haben, der mich in die Geheimnisse von Pulsfrequenz und Atemtechnik einweiht. **ROCKY LÄSST GRÜSSEN:** Beim Fitness-Boxen lasse ich richtig Dampf ab. Ich übe rechten und linken Haken, gerade Schläge und Beinkicks. Gundi spielt meinen Gegner, sie hält gepolsterte Kissen, genannt »Pratzen«, in der Hand, auf die ich mit meinen Boxhandschuhen mit Wucht schlage und trete. Dazwischen tänzele ich wie Rocky auf der Stelle, mache tiefe Ausfallschritte oder gehe mit den Fäusten vorm Kinn in Deckung. Hinterher gibt's noch eine Hausaufgabe: Ich hatte Gundi erzählt, dass ich morgens nach nur einer Tasse Tee aus dem Haus stürze. Um mein Energielevel den ganzen Tag lang oben zu halten, rät sie mir, künftig zu frühstücken.

HILFE, CRUNCHES! Im dritten Part meines Vier-Wochen-Plans zeigt Gundi mir Dehnübungen für sämtliche Körperpartien. Außerdem muss ich Crunches machen, Bauchmuskelübungen, die ich nicht ausstehen kann. Aber die Mitte muss fester werden. Mit dem Handtuchtrick (siehe oben rechts) fällt mir das auf einmal viel leichter. Jubelschreie: Meine Kleidergröße ist tatsächlich geschrumpft! Die Lieblingsjeans, die ich vor einem Jahr frustriert ins Eck gepfeffert hatte, passt wieder wie angegossen. Und dazu habe ich Muskeln aufgebaut, mein Körper ist straffer geworden und fühlt sich einfach toll an. Hochzeit, du kannst kommen!« »



Janinas Lieblingstrick:

Bei den klassischen Bauchmuskelübungen, den von mir nicht so geliebten Crunches, verrät Gundi mir etwas sehr Hilfreiches. Ich soll beim Aufrichten aus der Rückenlage mit beiden Händen ein Handtuch hinterm Kopf halten, um meinen ohnehin schon verspannten Nacken zu entlasten. Bisher waren mir solche Übungen zu schmerzhaft, deshalb habe ich schnell die Lust verloren. Aber so funktioniert es bestens!

Alles neu – mit Fitness-Boxen und Laufen

Was ist das Tolle daran?

Ein umfassenderes Körpertraining als Boxen gibt es kaum. Die Schläge definieren Arme und Beine, die aufrechte gespannte Haltung stählt Rumpf, Bauch- und Rückenmuskulatur. Die tiefen Ausfallschritte formen den Po und die hinteren Oberschenkel. Und man ist ständig in Bewegung. Das zusätzliche Laufen sorgt für noch mehr Fettabbau.

Ist die Methode für mich geeignet?

Wenn Sie es lieben, an Ihre Belastungsgrenze zu gehen: Ja! Bei diesem Training fließt der Schweiß ordentlich. Mit starken Knie- oder Rückenproblemen ist es aber eher nicht zu empfehlen.

Wie viel Zeit muss man investieren?

1.–4. Woche: Jede Woche 60 Min. Personal Training (Kombi aus Boxen, Laufen und Stretching), 2 bis 3 Mal 40 Minuten joggen, 3 bis 4 Mal 10 Minuten Bauchmuskeltraining. Weil der Körper so intensiv gefordert ist, genügen pro Trainingseinheit Fitness-Boxen 30 Minuten. Sehr effektiv sind die 10 Minuten Bauchmuskeltraining zu Hause. Da geht gern auch mehr!

Was kostet es?

Fitness-Boxen mit Personal Trainer kostet pro Stunde mindestens 85 Euro. Studios bieten oft Gruppenkurse an, allerdings meist ohne Boxhandschuhe und Gegner.

Alles neu – mit Rebalancing

Das ist das Tolle daran:
Mittels Massage werden die Gelenke mobilisiert und die Haltung des Bewegungsapparates korrigiert. Da im muskulären Zellgedächtnis Erlebnisse gespeichert sein sollen, die während der Behandlung frei werden können, wirkt die Methode auch psychologisch – schon nach wenigen Sitzungen.

Ist es für mich geeignet?
Es hilft bei Verspannungen, Schmerzen, Beinverkürzungen und Bandscheibenvorfällen. Fehlhaltungen werden beseitigt. Zudem ist es sinnvoll bei Stress-Symptomen und Depressionen – ideal für alle, die ihre Mitte nicht nur körperlich wiederfinden möchten.

Wie viel Zeit muss man investieren?
1.–4. Woche: Fünf Sitzungen à 90 bis 120 Minuten, dann stellen sich erste Erfolge ein. Es empfiehlt sich generell zehn Sitzungen zu nehmen. Empfehlenswert ist außerdem eine Auffrisch-Sitzung alle zwei bis drei Monate.

Was kostet es:
Pro Sitzung ab 80 Euro.

FALL 3

»Ich will nicht mehr so stark auf Stress reagieren«

Katia Musiolek, 33, selbstständig als Kommunikations-Coach und Projektmanagerin, bekommt bei Stress immer üble Verspannungen

Das Problem:

Will man Job und Leben gleichzeitig umkrempeln, kann das sehr viel werden. Die Berlinerin möchte sich beruflich verändern und ist kürzlich mit ihrem Freund zusammengezogen. Zu viel lastet auf ihren Schultern, zu viele Umzugskartons haben die Anspannung zur schmerzhaften Verspannung im Nacken werden lassen.

Die Methode:

REBALANCING: Eine Körpertherapie, die Massagen, Meditation und Achtsamkeitstechniken verbindet.

Das ist passiert:

»ERSTE SITZUNG: Ich schließe erst mal meine Augen und spüre in mich hinein, wo es zwickt und klemmt. Das weiß ich (leider) ganz genau: Ich laufe in permanenter Scheuklappenhaltung herum, meine Schultern sind fast bis zu den Ohrläppchen hochgezogen – mir fehlt einfach manchmal der Überblick. Gleichzeitig schaut mein Therapeut René, wo ich von der optimalen Haltung abweiche. Sein Fazit: Meine Schultern sind verdreht, das Becken ein wenig schief, ein Bein ist verkürzt, die Füße sind nach außen gedreht. Klingt wie ein körperlicher Totalausfall. Er beruhigt mich: Fünf Sitzungen sollen meinen Körper wieder in Balance bringen. Zum Start gibt's eine Ganzkörpermassage. Sehr angenehm.

ZWEITE UND DRITTE SITZUNG: Schon nach der dritten Massage habe ich das Gefühl, ich laufe x-beinig und über den großen Zeh. René erklärt mir das ungewohnte Gefühl: Meine Beine richten sich neu aus und lernen gerade ein völlig neues Bewegungsmus-

ter. Kein Wunder – wir haben beim zweiten und dritten Termin vor allem Füße, Beine und Hüften bearbeitet. Lernt mal schön weiter, liebe Beine! Ich verspüre nämlich nicht nur mehr Lust auf gesunde Ernährung, sondern möchte auch wieder mehr Sport treiben.

FÜNFTE SITZUNG: Das X-Bein-Gefühl ist fast verschwunden, meine Füße gehen immer noch geradeaus. Und das ist nicht alles: Meine Beine sind nun gleich lang, die Schultern auf einer Linie, meine Haltung aufrechter, der neue Raum zwischen den Rippen gibt mir Platz zum Atmen. Und die Schmerzen? Sind fast weg. Dank der Massage von Oberkörper, Armen, Schultern und Gesicht hat sich meine Körperwahrnehmung verändert – irgendwie ist nun alles da, wo es hingehört. Vielleicht bilde ich es mir nur ein, aber irgendwie sehe ich nach der Augenmassage plötzlich klarer. Meine Scheuklappen sind zumindest verschwunden, und inzwischen sehe ich meine berufliche Richtung deutlicher: Ich will den Weg weitergehen, auf dem ich jetzt bin.«

»

Katias Ratschlag:

Rebalancing ist nicht immer angenehm. Deshalb habe ich mit René ein Code-System ausgemacht: Auf einer Skala von eins bis zehn ist die Zehn am schmerzhaftesten, perfekt ist die Sieben bis Acht. Ich sage einfach: Acht! Und René weiß sofort, dass er an meiner Grenze ist. Das kann man in jeder Massage anwenden und lernt dabei außerdem, genau auf sich selbst zu achten.



FALL 4

»Ich will meine alte Figur zurück!«

Mariah Wettberg, 35, ist Schauspielerin und möchte nach der Geburt ihres zweiten Kindes schnell wieder zurück auf die Bühne – dafür braucht sie ihre Körpermitte, Kraft und Kontur

**Das Problem:**

Von den 25 Schwangerschaftskilos sind vier Monate nach der Geburt zwar nur noch wenige übrig, aber die stören das Körpergefühl der Berlinerin. Und als Schauspielerin ist ein gutes Körpergefühl ihr größtes Kapital.

Die Methode:

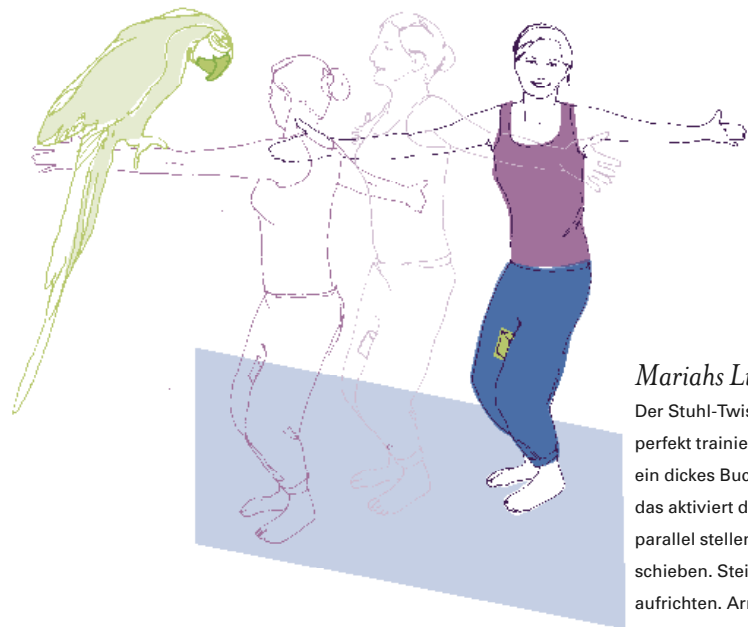
POSTNATAL-YOGA ist ein spezielles Yoga-Programm, das auch zur Rückbildung nach der Geburt dient.

Das ist passiert:

»**IST YOGA WIRKLICH DAS RICHTIGE?** Nach meinem Kaiserschnitt? Diese Frage treibt mich vor der ersten Stunde um. Obwohl: Nach der ersten Schwangerschaft bin ich ohne jedes Training sofort wieder beruflich durchgestartet. Anstrengender kann Yoga gar nicht sein. Und diesmal möchte ich erst einmal etwas für mich tun. Also, ab auf die Matte! Erste Yoga-Luft habe ich schon während der Schwangerschaft geschnuppert. Nach den Pränatal-Klassen waren wir immer wunderbar entspannt. >>

MEINE ANFÄNGLICHEN ZWEIFEL? Wie weggepustet. Nach zwei Wochen liegen wir vier Mal wöchentlich auf der Yoga-Matte. In mir schlummern unglaubliche Kräfte, dank derer ich jetzt schon erste Erfolge im Spiegel betrachten kann: weniger Gewicht, mehr Form. Und nicht nur das: Ich bin souveräner und gelassener. Als Mutter hat man schnell das Gefühl, man verliere sich, weil man das Sein nur noch aufs Kind fokussiert. Die Konzentration auf mich fällt mir leichter – ohne schlechtes Gewissen. Denn meine Tochter Sarah steht eindeutig auf Yoga. Sie mag das Om-Singen und das Gequieke der anderen Babys und lässt mich meine Übungen machen.

ANGEKOMMEN! Nach vier Wochen Yoga habe ich das Gefühl, eine riesige Reise hinter mich gebracht zu haben. Ich habe innere und äußere Stärke gewonnen, das Leben mit zwei Kindern und Job anzupacken. Obwohl das alles anstrengend ist, habe ich viel mehr Energie als vorher. Ich spüre meine Muskeln, habe mehr Ausdauer, bin ein paar Kilos losgeworden und deutlich knackiger. Anfangs hatte ich gar keine Bauchmuskulatur, jetzt ist meine Körpermitte wieder ganz fest. Sogar in meine Größe-36-Jeans passe ich schon. Zudem habe ich mein flinkes »Gazellen-Gefühl« für die Bühne zurück. Bei den ersten Castings war ich auch schon. Ohne jede Verbissenheit. Dafür mit einem guten Bauchgefühl. ■



Mariahs Lieblingsübung:

Der Stuhl-Twist. Weil diese Übung das Körperzentrum perfekt trainiert und bewusst macht. So geht's: Im Stand ein dickes Buch zwischen die Oberschenkel klemmen – das aktiviert den Beckenboden. Die Füße hüftbreit parallel stellen. Beine beugen und Po nach hinten schieben. Steißbein nach vorn kippen, Oberkörper aufrichten. Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken, die Daumen zeigen nach oben. Einatmend den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, ausatmend den Rumpf und die Arme zur Seite drehen. Fünf Atemzüge lang halten, dann Seitenwechsel.

Alles neu – mit Postnatal-Yoga

Das ist das Tolle daran:

Sie brauchen keinen Babysitter, denn Babys sind willkommen und dürfen bei einigen Asanas sogar mitmachen. Viele normale Yoga-Asanas sind nach der Geburt und während der Stillzeit noch tabu. Postnatal-Yoga nimmt Rücksicht auf die hormonell bedingte Instabilität der Gelenke. Die Übungen kräftigen nicht nur die geschwächte Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, sondern verhindern auch Verspannungen durch das ständige Tragen des Kindes. Gleichzeitig stärkt es die Seele.

Ist es für mich geeignet?

Haben Hebamme oder Arzt grünes Licht gegeben, dürfen Mütter sechs Wochen nach der Geburt mit den sanften Übungen beginnen.

Wie viel Zeit muss man investieren?

1.–4. Woche: 2 Mal 75 Min. Wer mag und es hinkriegt, kann ruhig täglich trainieren. Wichtig: Für die Rückbildung sollte man so viel Zeit wie für die Schwangerschaft einplanen – nach neun Monaten ist man fit, um auf einen fordernden Yoga-Stil zu wechseln.

Was kostet es? Etwa 10 Euro pro Einheit à 75 Minuten.

Unser Expertenteam:



1. René Büsing ist Rebalancing-Therapeut bei den Berliner Wohlfühlern (www.diewohlfuehler.de).
2. Martin und Jennifer Lämmerhirt, beide ehemalige Ballett-Tänzer, unterrichten in Frankfurt am Main Gyrokinesis (www.gyrotonic-frankfurt-center.de).
3. Gundi Fondermann ist Sportwissenschaftlerin und Premium Personal Trainerin in Hilden bei Düsseldorf (www.fit-four-you.de).
4. Patricia Thielemann-Kapell ist Yoga-Lehrerin und Gründerin der Berliner Spirit-Studios, sie hat das Rückbildungsprogramm für junge Mütter und ihre Babys entwickelt (DVD-Tipp: »Postnatal Yoga«, 19,99 Euro über www.spirityoga.de).