

Ratgeber

- Mo Haushalt
- Di Produkttest
- Mi Multimedia
- Do Recht
- Fr Garten
- Sa **Benimm**

Nur keine Anzüglichkeiten

Was schickt sich, was geht gar nicht? Gemeinsam mit Experten gehen wir in der Rubrik „Benimm“ Stil- und Gewissensfragen auf den Grund.

VON MARINA BRAFA

Kleidung ist nicht überall Privatsache. Spätestens an warmen Tagen steht so mancher vor dem Kleiderschrank und überlegt hin und her, was nicht nur chic ist, sondern auch als schicklich gilt – ob im Büro, im Theater oder bei Einladungen.

Am Arbeitsplatz kann es in manchen Unternehmen sehr leger zugehen. Wer dennoch keinen Fehler machen möchte, sollte zu Anzug, Hemd und Krawatte oder eben zu Kostüm oder Hosenanzug greifen. Dabei gilt: Je höher die Position in der Hierarchie, desto gedeckter sollte die Farbe der Kleidung ausfallen. Das gilt für beide Geschlechter. Frauen sollten – sofern sie einen Rock tragen – knieumspielende Varianten wählen und darauf achten, dass der Ausschnitt auch im Sommer nicht zu tief blicken lässt. Edith Fruhner von der Maßschneiderin Stuttgart rät, stets ein Jäckchen oder einen Blazer parat zu haben. Wichtig ist es, dass man Unterwäsche nicht sieht. Bei einer transparenten Bluse sollte frau am besten noch ein Top darunter tragen.

Auch der Herr muss im Sommer nicht schwitzen. Denn inzwischen darf man auch kurzärmelige Hemden tragen. Dabei sollte aber auf die Stoffe geachtet werden. Von Kunststofffasern wie Polyester rät die Mode-Expertin Edith Fruhner eher ab: „Da schwitzt man zu sehr.“ Deshalb auf Mischgewebe oder natürliche Fasern zurückgreifen.

Im Theater und der Oper, weiß Fruhner aus eigener Erfahrung, „wird querbeet alles getragen“. Schade, wie sie findet. Sie setzt eher auf die klassische Kleidung: Ein langes Abendkleid braucht es gar nicht unbedingt, eine schicke Hose und ein Blazer reichen auch schon.

Surf-Tipp

Neue Windows-Kacheln

Microsoft bietet das angekündigte Update von Windows 8 mit dem bisherigen Codenamen „Blue“ kostenlos an. Dabei handelt es sich um eine Weiterentwicklung des erst im Oktober erschienenen Microsoft-Betriebssystems. Das wird auch am endgültigen Namen Windows 8.1 deutlich. (dpa)

<http://windows.microsoft.com/de-DE/windows-8/upgrade-to-windows-8>

Zahl des Tages

20

Zentimeter Durchmesser sollte ein Hamsterlaufrad haben, damit die beliebten Haustiere ihren großen Bewegungsdrang gut ausleben können. Das rät die Tierärztliche Vereinigung für Tierschutz (TVT). Lläuft der Hamster zu lange in einem kleinen Rad, kann er Wirbelsäulenprobleme bekommen. Stattdessen muss es so groß sein, dass er sich darin mit einem geradem Rücken bewegt. Auf Hamsterkugeln sollten Halter ganz verzichten. Die Gefahr sei groß, dass die Tiere abstürzen und etwa die Treppe hinunterrollen. (dpa)

Kontakt



Sandra Markert Regine Warth

Fragen, Anregungen, Kritik? Melden Sie sich bei uns.

E-Mail: wissenswert@stn.zgs.de

Telefon: 07 11 / 72 05 - 79 79 Montag bis Freitag von 13 bis 15 Uhr

www.stuttgarter-nachrichten.de/wissen



Fliegende Grätsche

Auf den Bauch an den Rand des Betts legen. Die Hüften liegen genau auf der Kante. Beine erst locker hängen lassen, dann Beine strecken und zur weiten Grätsche öffnen. Die Beine nun anheben, schließen und ein Stück über das Gesäß anheben. Dabei Gesäßmuskeln fest anspannen und die Position drei Sekunden halten. Dann Beine wieder spreizen und langsam zu Boden senken. Übung ein paar Mal mit je zehn Wiederholungen durchführen.

Fit mit Handtuch und Besenstil

Jede Wohnung ist ein Sportstudio, behauptet ein US-Elitesoldat

Ein halbstündiges Training an vier Tagen die Woche reichen, um seinen Körper in Form zu bringen. Die Übungen aus dem Buch „Fit ohne Geräte“ sind machbar, aber auch gesund? Die Autorin hat einen Sportarzt zu Rate gezogen – und das Training selbst ausprobiert.

VON SANDRA DAMBACHER

SCHORN DORF. Keine Zeit, kein Geld, kein Babysitter – solche Ausreden zählen nicht beim Training zu Hause mit eigenem Körpergewicht. „Bis andere ihre Tasche gepackt haben und zum Fitness-Studio gefahren sind, bin ich schon fertig“, so der amerikanische Soldaten-Ausbilder Mark Lauren. Und das mit Hilfe der Möbel, die jeder zu Hause hat: Mit dem Bett trainiert er sich den knackigen Po an, aus der Zimmertür wird mit einem Handtuch ein Trainingsgerät für Bauchmuskeln und Oberschenkel. Für Fortgeschrittene gibt's Liegestütze mit Putzlappen – das macht Muskelkater und ein sauberes Parkett. Zugegeben, die Übungen, die auf den rund 200 Seiten erklärt werden, sind nicht unbedingt neu. Mark Lauren setzt dafür auf Abwechslung: Viele kennen den Effekt aus dem Fitness-Studio, wenn man allzu lang und allzu oft die immer gleichen Übungen macht. Der Körper gewöhne sich an die Übungen, so Lauren und baue deshalb nicht weiter Muskeln auf. „Muskeln brauchen ständig neue Anreize.“

Falsch ausgeführte Übungen schaden dem Körper

Ein Satz, den sich auch Daniel Meketter zu eigen gemacht hat. Der 29-jährige Student trainiert seit zwei Monaten nach den bebilderten Anweisungen des Elitesoldaten. „30 Minuten kann ich immer mal abzucken“, sagt Meketter. Der Erfolg kann sich seiner Meinung nach sehen lassen: „Ich habe schon drei bis vier Kilo an Muskelmasse zugenommen.“ Auch seine Rückenschmerzen sind abgeklungen.

Sportwissenschaftler sehen das Heimtraining allerdings mit gemischten Gefühlen: So können falsch ausgeführte Übungen dem Körper mehr schaden als nutzen. „Hierbei gibt es weniger akute Verletzungen, dafür aber häufig Überlastungsschäden“, sagt beispielsweise Sportmediziner Simeon Geronikolakis, der auch Arzt der

zweiten Fußballmannschaft des VfB Stuttgart ist. Andererseits wirken sich Fehler beim Training mit dem Eigengewicht weniger schlimm aus, als wenn im Studio falsch mit den Geräten Sport betrieben wird.

Grundsätzlich empfiehlt Geronikolakis, sich die Übungen für zu Hause zunächst von einem Trainer oder Physiotherapeuten vormachen lassen und sie dann erst alleine durchzuführen. Wichtig ist, sich davor aufzuwärmen, langsam zu beginnen und nach und nach die Trainingsintensität zu steigern. „Wenn Übungen Schmerzen hervorrufen, sollten diese nochmal überprüft werden“, sagt er.

Trainingsfortschritte in einem Tagebuch notieren

Mark Lauren hält eine solche Vorbereitung für seine Übungen für etwas übertrieben: „Wenn man sich gesund fühlt und verletzungsfrei ist, kann man sich den Arztbesuch sparen“, sagt er. „Man geht ja auch nicht zum Arzt, bevor man mit seinen Kindern spielt oder Einkäufe schleppt.“

bleibt nur noch der innere Schweinehund, den es beim Training zu Hause ebenso zu bekämpfen gilt wie im Studio: „Gehen Sie es deshalb entspannt an, und erlauben Sie sich auch kleine Fehler“, sagt der Düsseldorfer Sportpsychologe Jürgen Walter. „Man will ja nicht Elitetrainer werden.“ Er empfiehlt, die Latte am Anfang nicht zu hoch zu legen, sondern eher kleine Schritte zu machen und diese in einem Trainingstagebuch zu notieren. Wichtig sei außerdem, ein Ziel vor Augen zu haben – beispielsweise das bessere Aussehen. Oder man trainiert mit Freunden. „Wer trotzdem keinen Spaß daran hat, für den ist das dann halt nichts“, so Sportpsychologe Walter. Denn Spaß sei schließlich die größte Motivation.

Die Angst der Frauen, beim Soldatentraining zu viel Muskelmasse aufzubauen, ist nach Meinung Laurens unbegründet: „Männer haben zehnfach mehr Testosteron“, sagt er. Frauen könnten also ohne Medikamente nie so große Muskeln wie Männer aufbauen. Doch der Elitesoldat weiß, wie man die Zweifel am besten ausräumt – und dabei auch noch Geld verdient: Er hat einfach ein neues Buch herausgebracht – Fit ohne Geräte für Frauen.

Das Buch „Fit ohne Geräte – Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht“ von Mark Lauren ist im Riva-Verlag erschienen und kostet 16,99 Euro.



Umgekehrte Bankdrücken

Besenstiel auf die Sitzfläche zweier Stühle legen und sich darunter legen. Dabei sollte der Stiel so hoch liegen, dass man ihn nur mit gestreckten Armen zu fassen bekommt. Hände sind dabei schulterbreit geöffnet. Den Körper in einer geraden Linie halten, die Brust nach oben zur Stange ziehen. Am höchsten Punkt die Schulterblätter zusammenziehen. Nur die Fersen sollten jetzt noch den Boden berühren. Anschließend den Körper absenken, ohne die Stange loszulassen. Am tiefsten Punkt Arme und Rücken bewusst strecken.



Gleitender Liegestütz

Man legt sich auf den Bauch, streckt die Beine und stellt sich mit den Fußspitzen auf. Die Arme werden zur Seite ausgestreckt und die Hände jeweils auf einem Handtuch abgelegt. Arme, Schultern und Kopf sind angehoben. Nun Arme, Schulter- und Rumpfmuskeln anspannen. Arme gestreckt halten, während versucht wird, die Hände aufeinander zuzubewegen – um die Endposition beim Liegestütz zu erreichen. Beim Hochstemmen bleibt der Körper in einer Linie, der Rücken gerade.



Curl mit Handtuch

Mit dem Rücken zur Wand stellen. Mit beiden Händen je ein Ende eines Handtuchs greifen und ein Bein in die Schlinge stellen. Nun gegen den Widerstand des Beins das Handtuch mit den Armen nach oben ziehen, bis der Ober- und Unterarm etwa einen 30-Grad-Winkel bilden. Das Hochziehen sollte fünf Sekunden dauern. In weiteren fünf Sekunden die Arme wieder gegen den Widerstand des Beins (einfach fester ins Handtuch treten) nach unten führen. Dabei sollten sich nur die Unterarme sowie das Bein in der Schlinge biegen und strecken. Die Oberarme bleiben eng am Körper, der Rücken ist während der Bewegung stets gerade, der Blick nach vorne gerichtet.



Türziehen

An eine geöffnete Tür stellen und mit jeder Hand einen Türgriff greifen. Füße rechts und links der Tür abstellen. Sich so weit zurücklehnen, bis die Arme gestreckt sind. Gleichzeitig das Knie biegen und das Gesäß nach hinten strecken. Ober- und Unterschenkel sowie Oberkörper und Oberschenkel bilden zueinander einen rechten Winkel. Nun die Brust nach vorn oben ziehen, bis die Tür berührt wird. Schulterblätter zusammenziehen. Dann in die Ausgangsposition zurückkehren.

