

auer Media Group  
**BEST**  
SELLER

Nr. 19 4. Mai 2011  
www.bella.de

Deutschland 1,35 €

4 190535 101351 19

Österreich 1,70 €; Schweiz sfr 2,90 €;  
B/LUX 1,70 €; F 2,10 €; KAN 2,25 €;  
11,95 €; E/P (cont.) 2,10 €

MEIN WOHLFÜHL-MAGAZIN

**bella**

# bella

## Köstlich-leichte Obstkuchen

S. 32



Die neue  
**Erfolgs-  
Methode**

## Nie mehr Rückenschmerzen

Richtig atmen • Sanft bewegen

S. 42

## Verlieben in jedem Alter

Warum es jetzt am besten klappt

S. 40



**Blitz-**  
**Frisuren**  
für jede Länge

In 5 Minuten  
top gestylt

S. 26



**NEU**

## Kennen Sie schon den Stirn-Griff?

Die besten Tricks  
um sich besser  
zu konzentrieren

S. 56

**Schlank mit Dr. Pape**

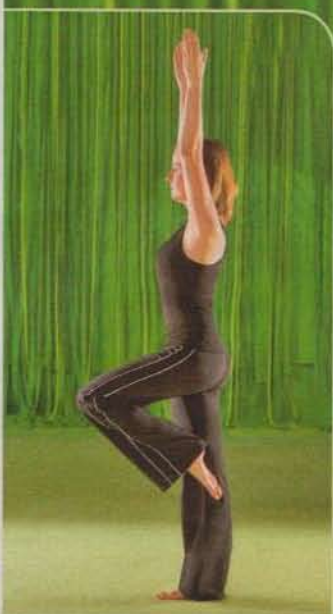
# 3 Pfund weg in 5 Tagen

S. 52

**Morgens:** fruchtiges Müsli **Mittags:** leckere Past  
**Abends:** zartes Steak

# Nie mehr

**2 FLÜGELTÜR** Von der Ausgangsposition „Kerze“ (siehe unten) den Oberkörper nach links drehen. Beide Arme waagrecht zur Seite strecken. Kurz halten, dabei ruhig atmen. Langsam zurück in die „Kerze“ kommen. Die gleiche Übung mit dem rechten Bein zur rechten Seite machen, ca. 9-mal pro Seite wiederholen



**1 KERZE** Bevor das gezielte Training für die Muskeln beginnt, ist es wichtig, den Rücken sanft zu lockern und beweglich zu machen: aufrecht stehen, Arme nach oben strecken. Das linke Bein heben und das Knie anwinkeln

Asiatische Körpertherapie mit Muskeltraining und richtiger Atmung schützt uns vor Kreuzweh

Text: Dagmar Metzger

**D**er Hauptdarstellerin des Musicals „Tarzan“ bleibt kaum Zeit, etwas für ihren Rücken zu tun. Achtmal pro Woche steht Elisabeth Hübert auf der Bühne. „Ich habe nach Fitness-Übungen gesucht, die ich ohne Aufwand zu Hause machen kann“, sagt sie. Gefunden hat sie „BodyArt“, eine Mischung aus Yoga, fernöstlicher Bewegungstherapie, Atemtechnik und Muskelaufbau. Mit sanften Bewegungen werden Verspannungen gelöst, die Tiefenmuskulatur gestärkt. „BodyArt eignet sich für jeden“, erklärt der Erfinder Robert Steinbacher (s. Interview auf der folgenden Doppelseite). „Sie überlassen es Ihrem Körper, wie lange eine Übung dauert und wie oft sie wiederholt wird.“ Bei den Übungen, die wir Ihnen zeigen, nennen wir dennoch konkrete Zeiten als Anhaltspunkt. „Bei BodyArt merkt man selbst, wie viel der Rücken braucht“, versichert Steinbacher. „Beginnen Sie mit ein-, zweimal pro Woche. Bald werden Sie Lust bekommen, öfter zu üben.“ Wichtig: Konzentrieren Sie sich nur auf Ihre Atmung. Die sollte immer ruhig und gleichmäßig bleiben. ●



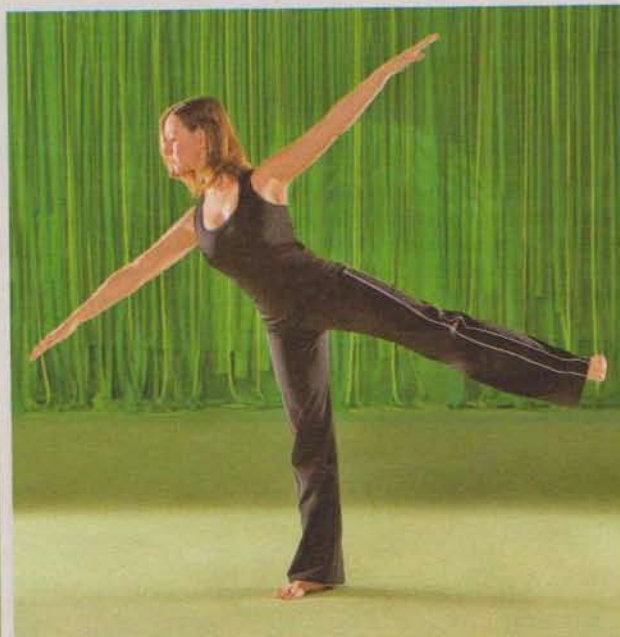
Für ihre Rolle als Jane im Musical „Tarzan“ trainiert unser BodyArt-Model Elisabeth Hübert ihre Kondition, Balance und Muskelkraft

Mit der neuen BodyArt-Methode für zu Hause

# Rückenschmerzen

## 1 VERSUNKENHEIT

Diese Übung trainiert die Balance. Stellen Sie sich breitbeinig hin. Der Rücken ist gerade, die Füße zeigen nach außen. Halten Sie den Kopf gesenkt. Verschränken Sie die Arme in Hüfthöhe



**2 MORGENERWACHEN** Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Rechten Arm nach unten, linken schräg nach oben bewegen. Strecken Sie das linke Bein zur Seite, bis Oberkörper und Bein eine Gerade bilden. Einige Sekunden Balance halten. Seite wechseln, ca. 9-mal wiederholen

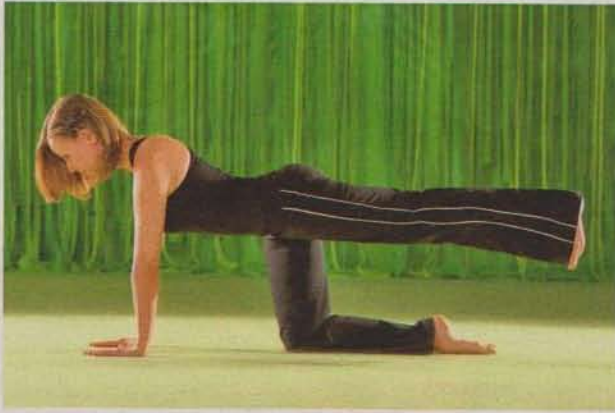
**1 PROMENADE** Hier straffen Sie Po und Oberschenkel, stärken zudem die Muskeln im Bereich der Lendenwirbel. Stellen Sie sich gerade hin. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn, und setzen Sie den Fuß flach auf



## 2 SONNENSCHIRM

Heben Sie das linke Bein gestreckt an. Den rechten Arm nach oben und den linken Arm nach unten ziehen. 30 Sekunden halten. Zurück in die „Promenade“ gehen. Seiten wechseln, ca. 2-mal wiederholen

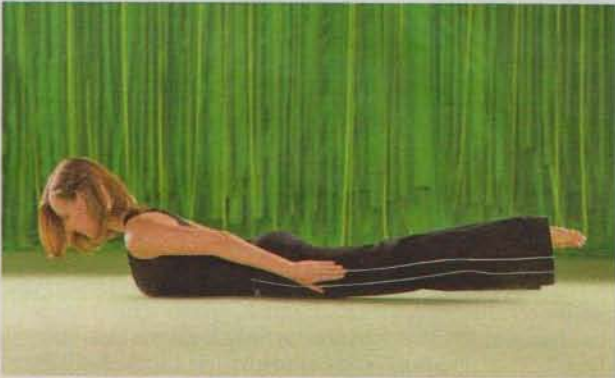




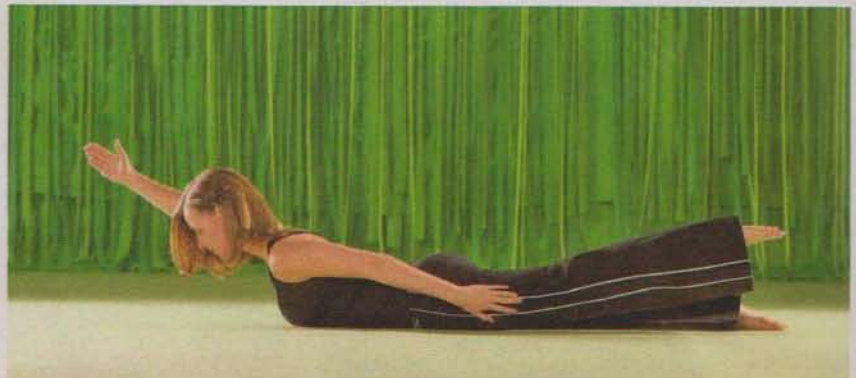
**1 FORELLE** Mit dieser Übung wird der gesamte Rückenbereich gedehnt und gestärkt. Schöner Nebeneffekt: Auch der Bauch wird flacher. So geht's: im Vierfüßler-Stand auf den Boden knien, Rücken dabei gerade halten. Linkes Bein gestreckt auf Hüfthöhe anheben



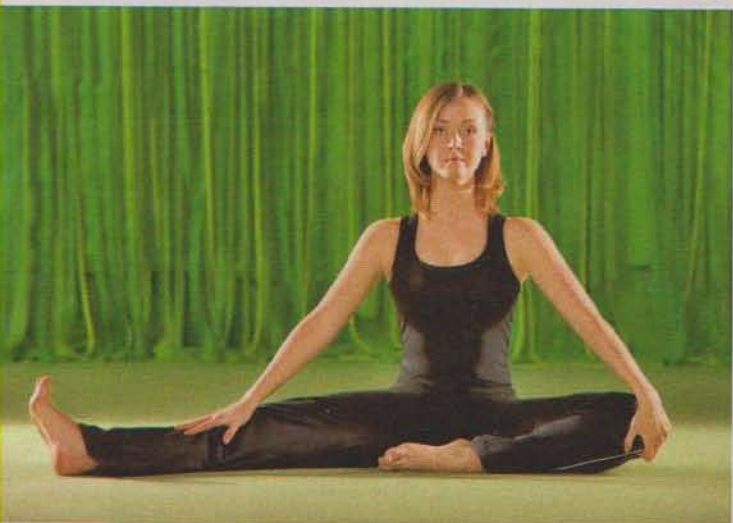
**2 KUGELFISCH** Den Kopf langsam senken. Das linke Knie anheben und zum linken Ellenbogen ziehen. Der Rücken wölbt sich dabei nach oben. Diese Position ein paar Sekunden halten, dabei langsam atmen. Zurück in die Ausgangsstellung, ca. 9-mal wiederholen. Dann die ganze Übung zur anderen Seite machen



**1 BLÜTENSTENGEL** Diese Trainingseinheit stärkt den gesamten Rücken: Legen Sie sich flach auf den Bauch. Schambeinbereich in den Boden drücken. Nehmen Sie die Arme nach hinten an die Oberschenkel. Heben Sie Kopf und Brustbein sowie die Beine leicht an



**2 KNOSPE** Strecken Sie den rechten Arm und das linke Bein nach oben. Das rechte Bein liegt auf dem Boden. Der Nacken bleibt dabei gerade. Halten Sie diese Position bis zu 30 Sekunden. Gehen Sie zurück in die Ausgangslage. Dann die Seiten wechseln, ca. 2-mal wiederholen



**1 BUDDHA** Zum Trainingsende ist es wichtig, die Rückenmuskeln zu dehnen: gerade auf den Boden setzen. Rechtes Bein zur Seite strecken. Das linke Bein so anwinkeln, dass der linke Fuß den rechten Oberschenkel berührt. Hände auf die Knie legen



**2) YOGI** Mit geradem Rücken langsam über das rechte Bein beugen. Die Handflächen auf den Boden legen. Diese Dehnung etwa 30 Sekunden halten. Dabei langsam ein- und ausatmen. Die gesamte Übung zur anderen Seite wiederholen

Robert Steinbacher ist Tänzer und Bewegungstherapeut. Sein Trainingskonzept BodyArt ([www.bodyart-training.com](http://www.bodyart-training.com)) beschreibt er auch in seinem gleichnamigen Buch (riva Verlag, 24,90 €)



## „Auch Gleichgewicht und Konzentration werden besser“

**K**eine Musik, keine Hilfsmittel und keine genauen Vorgaben – wir fragten den Erfinder von BodyArt, was hinter seinem ungewöhnlichen Fitness-Konzept steckt.

**bella:** Herr Steinbacher, was ist bei BodyArt anders als bei einem normalen Rückentraining?

**Robert Steinbacher:** BodyArt geht darüber hinaus. Nicht nur der Rücken wird trainiert. Sie verbessern auch die Balance, die Konzentration, die Beweglichkeit. Und, ganz wichtig: Ihr Bewusstsein für sich selbst und Ihren Körper wird gestärkt. Dieser ganzheitliche Ansatz ist gut für den Rücken. Bedenken Sie, dass mehr als ein Drittel aller Rückenschmerzen seelische Ursachen haben. Nur die Muskeln zu kräftigen hilft da nicht.

**Das Training wirkt auf den ersten Blick so einfach. Kann man damit tatsächlich Muskeln aufbauen?**

Sehr gut sogar. Viele Leute glauben, man müsse kiloschwere Gewichte stemmen, um Muskeln zu kräftigen. Das stimmt aber nicht. Mit BodyArt werden tiefer liegende Muskeln, die den Rücken stützen, durch Übungen

trainiert, bei denen man noch nicht einmal aus der Puste kommt. Man braucht dafür kaum Kraft.

**Wieso verzichten Sie bei BodyArt auf Vorgaben?**

Das Konzept beruht darauf, Verantwortung für sich selbst und seinen Körper zu übernehmen. Der Impuls soll nicht von außen kommen, etwa durch den Takt der Musik, einen genauen Trainingsplan oder Sportgeräte. Wenn man immer gesagt bekommt, wie oft, wie viel oder wie intensiv eine Übung sein soll, dann achtet man viel mehr auf die äußeren Voraussetzungen und spürt sich selbst nicht mehr. Und so verliert man erfahrungsgemäß schnell die Lust.

**Wodurch wird BodyArt zum Fitness-Programm für jeden?**

Weil die Übungen einfach sind, leicht nachzuvollziehen und der Trainierende selbst bestimmen kann, wie viel er seinem Körper abverlangen will. Daher kann es jeder machen – vom Einsteiger bis zum Spitzensportler, vom Kind bis zur Großmutter. Tatsächlich war meine Oma die Erste, mit der ich alle BodyArt-Übungen ausprobiert habe. ●

dm

## Lisa ist die Jane im Musical „Tarzan“

Im Musical „Tarzan“ spielt Elisabeth Hübert die junge Wissenschaftlerin Jane, die sich in den Urwaldkönig verliebt. Das Stück mit der Musik von Phil Collins ist seit fast drei Jahren in der Hamburger „Neuen Flora“ zu sehen. Ein Team des



Disney-Unternehmens, das bereits den „König der Löwen“ mit großem Erfolg auf die Musical-Bühne schickte, verwandelt den Theatersaal **optisch und akustisch in eine Dschungelwelt**. Als Zuschauer hat man das Gefühl, mitten im Geschehen zu sitzen. Tickets gibt es ab 39,90 €. Infos unter [www.stage-entertainment.de/musicals/tarzan/tarzan.html](http://www.stage-entertainment.de/musicals/tarzan/tarzan.html) oder Tel.: 01805 4444

## Schmerzempfindliche Zähne?

Ob im Büro oder zu Hause:

Anna trinkt am liebsten kaltes Wasser. Dabei spürt sie manchmal einen ziehenden Schmerz. Deshalb haben wir sie gebeten, elmex® SENSITIVE PROFESSIONAL™ an ihren schmerzempfindlichen Zähnen einzumassieren. Gleich danach baten wir sie, eiskaltes Wasser zu trinken. Das Ergebnis: Anna genießt sofortige\* Schmerzlinderung. Und durch zweimal tägliches Zähneputzen bekommt sie lang anhaltenden Schutz.

## „Das wirkt innerhalb von Sekunden.“



\*Durch direktes Auftragen mit der Fingerspitze für 1 Minute, einmal pro Woche oder seltener.



GABA Beratungsservice: 0800 8856351

montags bis freitags 9.00 bis 17.00 Uhr

[elmexSENSITIVEPROFESSIONAL.de](http://elmexSENSITIVEPROFESSIONAL.de)

**elmex** SENSITIVE PROFESSIONAL™