

## ■ Auf zum Mars!

An ein ungewöhnliches Projekt wagt sich jetzt die Hamburger Kunsthalle. Unter dem Titel „Rückkehr ins All“ beleuchtet sie aktuelle Kunst zum Thema Weltraum. 20 Künstler präsentieren ihre Ideen. Hintergrund ist, daß es seit den 90er Jahren zu einer Neubewertung des Themas gekommen ist. Dabei lassen sich die Künstler von historischen Ereignissen inspirieren, etwa der Entsendung des sowjetischen Satelliten Sputnik in die Erdumlaufbahn 1957 und der Mondlandung 1969. Distanz, Witz und Pragmatismus prägen ihre Arbeiten. Da fällt die Entscheidung „ablachen oder ernst nehmen“ manchmal schwer. (kny)

Rückkehr ins All: 23.9.2005 bis 12.2.2006. Kunsthalle, Glockengießerwall. Internet: hamburger-kunsthalle.de

## ■ Rückenhilfe

Die Hälfte der Patienten in orthopädischen Praxen klagt über Rückenprobleme. Hier ist ein leicht durchzuführendes Programm, das hilft, den Rücken zu entlasten und gesund zu halten – im Sitzen oder im Stehen: moving, ein Paket aus Buch, Film und Software. Denken Sie nicht, das ist zu einfach, das kann nicht stimmen. Freuen Sie sich, daß es so simpel und verständlich ist und mit geringem Aufwand klappt. (kny) Romana Vallo: moving, Buch, Software und Film 45,90 € (auch einzeln erhältlich) oder zum Herunterladen unter [www.moving.de](http://www.moving.de)

## ■ Modisches

## Afrika

Talillierte Kleider in knalligen Farben, bedruckt mit originellen Motiven wie Handys oder Flip Flops, phantasievolle Kostüme mit Rüschen und Puffärmeln – was die modische Frau in Westafrika heutzutage trägt, zeigt die Ausstellung „Mode in Afrika“ im Hamburger Museum für Völkerkunde. Zusammengefasst wurde die Schau von der Historikerin Ilse-margret Luttmann. Die 40 ausgewählten Kleider und Kostüme demonstrieren nicht nur die originelle Kombination von Tradition und Moderne, sondern auch, „wie afrikanische Frauen selbstbewußt ihren Körper inszenieren“, so die Afrika-expertin. Zur Ausstellung gibt es einen Katalog und zahlreiche Vorträge. (pet) 15.9. bis 13.10., Di-So, 10-18 Uhr, Do bis 21 Uhr, Eintritt 6/ern. 3 €, Katalog 10 €, Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64.



## ■ Papa beichtet

„Wie merkt man, wenn man verliebt ist?“ „Wann war dein erster richtiger Kuß?“ Eine Zwölfjährige löchert ihren Vater mit Fragen. Im Buch „Papa, erklär mir die Welt – ich erklär dir meine“ unterhalten sich der Schauspieler Pierre Franckh und seine Tochter Julia über die Dinge des Lebens. Ein realer Austausch zwischen zwei Generationen. Auch als Hör-CD mit den Originalstimmen. (pet) Julia und Pierre Franckh: Papa, erklär mir die Welt – ich erklär dir meine. Pattloch, 144 S.; 12,90 €. Als Hörbuch bei Deutsche Grammophon. 9,90 €, ab 22.9.

## ■ Sanft lockern

Der Energiefluß bestimmt unser körperliches und seelisches Gleichgewicht. Ist es gestört, können sich Blockaden und körperliche Beschwerden einstellen. Das ist eine heute nicht nur unter alternativen Medizinern anerkannte Tatsache. Die Lösung: Entspannen und Kraft tanken. Eine wirkungsvolle Methode ist Shiatsu. Es aktiviert Ausgleichskräfte des Körpers durch gezielten Druck entlang der Energieleitbahnen. Wer mehr über diese sanfte japanische Methode der Lösung von Blockaden wissen möchte, kann sich jetzt näher informieren: anhand eines Films, eines Vortrags und einer Behandlungsdemonstration. (kny) Shiatsu-Demonstration: 26.9., 20-21.30 Uhr. Praxis Dr. Rust, Uhlenhorster Weg 50. Weitere Termine und Orte unter der internet-adresse [www.shiatsu-schmeer.de](http://www.shiatsu-schmeer.de)



**Vorher**  
Sieben Männer auf Normalmaß. Von links:  
Andreas Stumpf (26), Volontär, Markus Stenglein (31), geschäftsführender Redakteur, Oliver Bertram (35), Redakteur für Sport / Fitness, Marc Weinreuter (31), Mode-Assistent, Marco Krahl (34), Textchef, Björn Krause (27), Redakteur für Benefit, Thomas Schrimpf (28), Grafiker.

Models sind immer nur die andern. Die mit den Superfiguren, die auf den Titelseiten, die Glückspilze der Natur.

Der normale Mensch hat dagegen Problemzonen. Bei Frauen sind das Bauchweibepo, bei Männern ist's der Bauch. Alles andere ist eine Lüge. Oder?

„Seit fast zehn Jahren predigen wir den Waschbrettbauch“, sagt Marco Krahl (34), Textchef bei „Men's Health“. Tatsache: Monat für Monat prangen auf dem Titel des Männer-Lifestyle-Magazins diese maßlos perfekten Wesen – Kerle mit prallem Bizeps und perfekten Bauchmuskeln, im Jargon „Sixpack“ genannt. Darüber dann das freche Versprechen an die Leser: Sie können das auch!

„Natürlich ist die Theorie von unseren Fachleuten abgeischt“, sagt Krahl. Doch die Praxis blieb für die Magazinmacher selber eine bloße Möglichkeit.

Aber dann schlossen neun wackere Männer einen Pakt: In nur sieben Wochen wollten sie aus ihren gut durchschnittlichen Büro-Figuren Traumkörper machen. Nach dem Motto: Jeder hat einen Waschbrettbauch, man muß ihn nur freilegen. Ohne Pillen, ohne Wundermittel, nur mit einem eisernen Sport- und Ernährungsplan, den der Hamburg-

ger Personal Trainer Berend Breitenstein entworfen hatte. Das Programm war derart streng, daß sich das tapferere Grüppchen auf sieben reduzierte.

So schlimm würde es schon nicht werden. „Ich bin ja vorher schon ins Fitness-Studio gegangen“, tröstete sich Marco Krahl. Allerdings nicht viermal pro Woche und nicht um 7.15 Uhr morgens, auf nüchternen Magen. Denn so lautete von nun an die Regel Nummer 1.

Morgens vor dem Job trafen sich die Kollegen im Elixia. „Alleine“, sagt Krahl, „wäre ich im Bett geblieben.“ Berend Breitenstein hatte jedem einen individuellen Trainingsplan auf den Leib geschrieben, mit einigen Konstanten: aufwärmen, immer zwei Muskelgruppen trainieren, plus verschärfte Bauchübungen. Insgesamt 1,5 Stunden. Bauchaufzüge, Sit-ups, Beinheben mit saftigen 3 Sätzen à 80 Wiederholungen. Es durfte richtig wehtun. Mit dem Fahrrad fuhr Marco Krahl in die Redaktion. Und dann blockierte die hungrige Männer-Crew die fensterlose Büroküche, um 50 Frühstückseier in die Pfanne zu hauen. Sieben pro Mann, ohne Eigelb, dazu Zwiebeln, Gemüse und schwarzen Kaffee. „So gut ist unsere Dunstabzugshaube nicht.

## 7 Männer, 7 BÄUCHE

Sie haben ihre Leser auf Fitness eingeschworen, hievt Models mit Waschbrettbauch auf den Titel. Eines Tages wollten sie es selber wissen: Sieben Kollegen von **MEN'S HEALTH** rackerten sich sieben Wochen lang ab, um eine Wahnsinnsfigur zu bekommen. Sehen Sie selbst.

Die Kollegen haben mitgelitten.“ Gegessen werden mußte nämlich auch während der Arbeit. „Alle zwei bis drei Stunden, damit der Insulinspiegel nicht absinkt“, hatte Berend Breitenstein, selbst Bodybuilder, befohlen, „aber keine Kohlenhydrate.“ Anders als für Büro-Naschkatzen standen bei den Waschbrett-Kandidaten Hüttenkäse, Eiweißdrinks und Reiskracker auf dem Programm.

Volontär Andreas Stumpf (26) litt: „Aus zwei Mahlzeiten pro Tag wurden sechs – ich fühlte mich wie ein Sumo-Ringer, der sich für den Wettkampf rüstet.“ Trotz der Essensberge nahm er mehr als 12 Kilo ab. Trank literweise stilles Wasser und Kaffee ohne Milch und Zucker. Mittags gab's Geflügel oder Fisch, satte 300 Gramm, und Salat oder Gemüse ohne Soßen. Abends zu Hause dasselbe noch mal, „bis meine Frau nicht mehr konnte“, erinnert sich Marco Krahl. Danach ging er noch joggen: die Fettverbrennung!

Das abendliche Freizeitprogramm fiel bei allen eher spärlich aus. „Ich war fertig“, gibt Sport-Redakteur Oliver Bertram (35) unumwunden zu. „Mein Körper war einfach müde.“ Diverse Grilleinladungen überstand er als stoischer Sonderling: „Ich konnte ja nur das pure Fleisch essen, kei-

nen Kartoffelsalat, kein Bier.“ Sozial gesehen natürlich kein Highlight. „Einmal mußte ich einen Caipi trinken, das ging nicht anders“, seufzt Bertram.

Die ersten Resultate zeigten sich zügig, schon nach drei Wochen veränderte sich der Körper. Bizeps- und Brustumfang wuchsen, die Taille schnurrte zusammen. „Beindruckend“, sagt Krahl. Allerdings wuchsen mit der Dauer die Versuchungen. Oliver Bertram kämpfte: „Irgendwann stellte sich eine gelangweilte Routine ein. Ich fand's nicht mehr so toll.“ Doch die Gruppe verpflichtete. Am Ende standen echte Bilderbuchfiguren.

Für alle Zeiten? „Dafür müßte man das eiserne weiter durchziehen“, sagt Marco Krahl. „Wir haben die Jungs zur Bestform trainiert“, meint Breitenstein. „Wenn man das halten will, muß man auf mediterrane Kost umsteigen.“ Und ständig trainieren.

Marco Krahl baut jedenfalls vor. „Gut zu wissen, daß das geht. Aber meine Frau mag mich auch ohne Waschbrettbauch.“

(Regina Gasper)

■ Alles über „Das Sixpack-Experiment“ im Oktober-Heft von Men's Health: [www.MensHealth.de/sixpackguide](http://www.MensHealth.de/sixpackguide) oder [www.berend-breitenstein.de](http://www.berend-breitenstein.de)



**Nachher**  
sieben Superkörper. Andreas Stumpf nahm 12 Kilo ab, Markus Stenglein 5, Oliver Bertram wurde zum Frühaufsteher, Marc Weinreuter bekam seine Leistungsschwimmer-Figur zurück, Marco Krahl legte das feinste Sixpack frei, Björn Krause immerhin ein „Fourpack“, und Thomas Schrimpf entdeckte unverhofft den Spaß am Sport.

FOTOS: DIETRICH HALEMEYER FOR MEN'S HEALTH