

IDEEN FÜR IHR LEBEN

# doppio

DAS ZEITUNGSMAGAZIN  
JUNI 2012

AKTIV



## BEWEGEN SIE SICH!

Laufen, Walken, Schwimmen, Radeln:  
Was bringen diese Klassiker wirklich?

## FITNESS-HÄPPCHEN

Wir sagen Ihnen, welche Obst- und  
Gemüsesorten Ihren Körper fit machen.

## GEHIRN-JOGGING

Die Universität ist nicht nur für die Jungen da:  
Auch Senioren zieht es in die Hörsäle.

# SENSOWASH® DUSCH-WC

## DAS WC MIT DEM WIE-FRISCH-GEWASCHEN-GEFÜHL



Design by Philippe Starck

**SensoWash® – besonders sanft und sauber mit Wasser.** Der Dusch-WC-Sitz SensoWash® reinigt Sie nach dem Toilettengang mit Wasser – sanft, sauber und sicher. Kombiniert mit passenden Duravit-WCs wird daraus ein formschönes Dusch-WC mit höchstem Designanspruch. SensoWash® ist mehr als Toilettenhygiene: ein gutes Stück mehr Lebensqualität. Weitere Informationen? Duravit AG, Postfach 240, 78128 Hornberg, Telefon +49 7833 70 331, Fax +49 7833 85 85, [www.duravit.de](http://www.duravit.de)

**SENSOWASH®**



# doppio

IDEEN FÜR IHR LEBEN – DAS ZEITUNGSMAGAZIN

## EDITORIAL / INHALT

Müßiggang ist aller Laser Anfang. Wer rastet der rostet. Sich regen bringt Segen. Wer kennt nicht diese und viele andere Volksweisheiten, denen gemein ist, dass sie ganz einfach stimmen? Regelmäßige Bewegung, richtig dosierter Sport sind neben vernünftiger Ernährung entscheidende Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden.

Diese Ausgabe von doppio hilft Ihnen, das rechte Maß und die richtige Sportart zu finden.

Seit April bietet doppio ein Rätsel an. Die Resonanz darauf ist überwältigend. Allein das Rätsel im April-Heft haben 35.000 Leserinnen und Leser richtig gelöst. Die Redaktion dankt für dieses Engagement.

**Peter Christ** Herausgeber

### 06

#### TRIMM DICH – ABER RICHTIG

Jede Sportart hat ihre Vor- und Nachteile. Was sich für wen eignet und was Sie beachten sollten.

### 26

#### HAUPTSACHE HAUT

Wir geben Pflege-Tipps und verraten, welche Inhaltsstoffe von Tagescremes was bewirken.

### 16

#### IN DER FARBE LIEGT DIE KRAFT

Verborgene Talente: Wir sagen Ihnen, welche Obst- und Gemüsesorten eine besondere Wirkung haben.

### 28

#### KEIN SPORT IST KEINE LÖSUNG

Timm Knodel bringt Menschen in Bewegung. Wir haben den Personal Trainer begleitet.

### 20

#### LÄNGER LERNEN

Von Astrophysik bis Kunstgeschichte: Im Ruhestand zu studieren wird immer beliebter.

**04** STAUNEN

**18** BEGEISTERN

**24** NACHFRAGEN

**24** IMPRESSUM

**30** WISSEN

**32** ENTDECKEN

**34** DARÜBER HINAUS



# STAUNEN FIT DURCH DIE WOCHEN

Es ist gar nicht so schwer, sich für den Alltag fit zu machen. Wir zeigen Ihnen für jeden Tag der Woche eine Yoga-Übung – bei der einen oder anderen kann Ihnen sogar eine doppio-Ausgabe helfen.

**Text** Valérie Hasenmayer  
**Illustration** Bernd Schifferdecker



## MONTAG

**Sich in Geduld üben und die Woche mit Leichtigkeit starten.**

**Einbeinige Vorwärtsbeuge:** Die Beine grätschen, linkes Bein gerade ausstrecken, rechten Fuß an die linke Beininnenseite legen. Mit geradem Rücken den rechten Arm nach oben ausstrecken, nach links beugen, ohne die Hüfte auszdrehen. Seite wechseln. Die Übung beugt Rückenschmerzen vor, stärkt das Immunsystem und fördert Geduld und Ausdauer.

## DIENSTAG

**Bereits zwei Minuten Halten stärkt die Rückenmuskulatur und die Hüfte.**

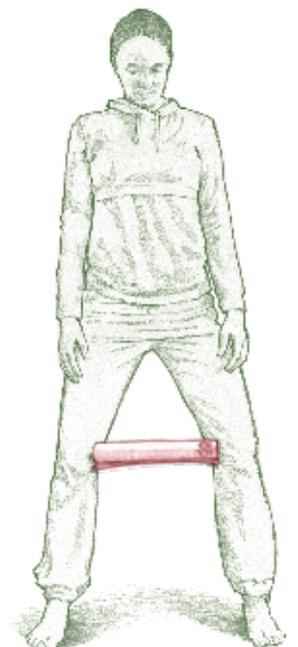
**Die Schulterbrücke:** Die Beine sind hüftbreit aufgestellt, die Hüfte drückt Richtung Decke. Die gerollte doppio-Ausgabe an den Enden greifen und Arme Richtung Fersen ausstrecken. Der Brustkorb wird gedehnt, der Geist beruhigt sich und wird klarer.



## MITTWOCH

**Zehn Sekunden Dehnung führen zur Entspannung des Nackens.**

**Nackenübungen:** Die Knie leicht beugen und so weit öffnen, dass eine gerollte doppio-Ausgabe dazwischengeklemmt werden kann. Das Kinn zur Brust absinken lassen, dabei ausatmen. Beim Einatmen den Kopf wieder anheben. Mehrmals wiederholen. Durch diese Übung werden die Muskeln und Bänder passiv gedehnt, Verspannungen lösen sich.





## DONNERSTAG

**Die Wirbelsäule wird richtig ausgerichtet und Sie finden die Balance zu sich selbst.**

**Der Baum:** Fest und konzentriert stehen, den linken Fuß an die Innenseite des rechten Beins legen. doppio zwischen die Hände pressen, erst vor der Brust und dann über dem Kopf anheben. Seite wechseln. Die tief liegenden Rückenmuskeln werden aktiviert, das Selbstwertgefühl wird durch die aufrechte Haltung gesteigert.



## FREITAG

**Der Parasympathikus (Ruhenerve) wird aktiviert und Stress abgebaut.**

**Das Boot:** Auf dem Bauch liegen, Oberkörper, Arme und Beine gestreckt nach oben anheben. Der Bauchnabel bleibt auf dem Boden. Der gesamte Körper wird gekräftigt, die Verdauung angeregt. Die Übung eignet sich gut als Ausgleich zu den Anstrengungen der Woche.

## SAMSTAG

**Richtiges Stehen kann wesentlich zur Fitness und Entspannung beitragen.**

**Berghaltung:** Beine hüftbreit öffnen, Knie leicht beugen, Pomuskeln anspannen. Die doppio-Ausgabe, auf den Scheitel gelegt, sorgt für einen geraden Rücken. Stärkt Bein-, Bauch- und Schultermuskeln. Üben Sie täglich, etwa beim Warten an der Bushaltestelle – auf die doppio-Ausgabe dürfen Sie in diesem Fall verzichten.



## SONNTAG

**70 Rückenmuskeln sind hier beteiligt – für gesunde Bandscheiben.**

**Das Krokodil:** Die Arme ausstrecken, Beine anwinkeln und Füße aufstellen. Mit dem Ausatmen die Knie nach links absinken lassen, den Kopf nach rechts drehen. Seite wechseln. Die Rückenmuskeln werden gekräftigt, die Wirbelsäule leicht gedreht und so gelockert.

### Corinne Hebler, 36,

die Inhaberin einer Yogaschule in Stuttgart ist in unseren Illustrationen zu sehen. Sie bildet Yogalehrer beim deutschlandweit vertretenen Verein Yoga Vidya aus. „Man kann die Übungen auch kombinieren“, erklärt sie. Wichtig sei die bewusste, tiefe Bauchatmung. Anfangs die Übungen pro Seite etwa fünf bis zehn Atemzüge lang halten, sich langsam von Woche zu Woche steigern. „Wer täglich 20 Minuten Yoga praktiziert, kann viel für seinen Körper tun – und sich für einen gelasseneren Alltag fit machen.“ Menschen mit körperlichen Problemen sollten sich vorher Rat beim Arzt oder einem Yogalehrer holen.

[www.yogavidya.de](http://www.yogavidya.de)



# TRIMM DICH – ABER RICHTIG!

**Sport tut gut** – allerdings nur, wenn Sie die Vor- und Nachteile Ihrer Sportart kennen. Wir helfen Ihnen dabei, ohne Reue zu trainieren.

Wer schwimmt, schont die Gelenke. Beim Kraulen befindet sich die Wirbelsäule in ihrer natürlichen S-Form.



**Text** Jörg Birkel  
**Fotografie** Rafael Krötz

**D**ass Bewegung gesund ist, gehört zum Allgemeinwissen. Doch jede Sportart verlangt unterschiedliche Voraussetzungen, die Sie mitbringen sollten, um effektiv und ohne schädigende Begleiterscheinungen zu trainieren. Wir haben vier beliebte Sportarten unter die Lupe genommen und gefragt, was sich für wen am besten eignet: Joggen, Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking – welchen Trainingseffekt haben diese Sportarten und was sollte man beachten? Eines gleich vorweg: Die objektiv beste Sportart, die sich für jeden eignet,

gibt es nicht. Nur was den Kalorienverbrauch angeht, gibt es einen ganz eindeutigen Gewinner: Beim Joggen ist der Energieverbrauch gemessen am Zeitaufwand am höchsten. Zwar hängt er von individuellen Faktoren wie Größe, Gewicht, Trainingszustand und Laufgeschwindigkeit ab; bei vergleichbarer Intensität ist diese Sportart im Vergleich zu den anderen drei aber klar am effektivsten. Schwimmen, Radfahren und Nordic Walking schonen dafür im Gegensatz zum Joggen die Gelenke und bieten sich auch für Sporteinsteiger an, die etwas zu viel Gewicht auf die Waage bringen. ▶

# 39

## PROZENT

der Deutschen gehen  
regelmäßig schwimmen. Dagegen geben  
nur 26 Prozent an, joggen zu gehen.

### JOGGEN

Wer etwas für seine Figur tun möchte, ist hier richtig: Ein Läufer mit einer durchschnittlichen Körperkonstitution verbraucht bei einem Lauftempo von zwölf Kilometern mehr als 800 Kilokalorien (kcal) in der Stunde. „Wenn keine orthopädischen Probleme dagegen sprechen, dann ist Joggen die richtige Sportart für Sie“, sagt der Bonner Sportmediziner Markus Klingenberg. Entscheidend ist, dass Sie Laufschuhe haben, die genau zu Ihrem Laufstil und Ihrem Körper passen. Das Körpergewicht und der Untergrund, auf dem Sie laufen, spielen eine wichtige Rolle. Im Idealfall stabilisiert der Schuh den Fuß, passt sich an die natürlichen Bewegungen an und verhindert Fehlbewegungen, die zu einer Überlastung von Sehnen, Bändern und Gelenken führen können. Wer untrainiert ist, sollte es langsam angehen – eine zu schnelle Steigerung des Trainingspensums führt zu einer Überanstrengung. Für Einsteiger gilt deshalb: Laufen Sie, ohne außer Atem zu geraten und legen Sie immer wieder Gehpausen ein. Planen Sie mindestens einen Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten ein.

### NORDIC WALKING

Für Menschen mit Übergewicht ist Nordic Walking eine gute Alternative zum Laufen. Dafür sprechen die geringere Gelenkbelastung und das minimale Verletzungsrisiko. Allerdings sollten Sie sich vom Nordic Walking nicht zu viel versprechen, wenn Sie abnehmen wollen: Der Kalorienverbrauch ist mit rund 400 kcal pro Stunde nämlich wesentlich geringer als beim Joggen. Grundsätzlich werden bei dieser Sportart sowohl die Bein- als auch die Armmuskulatur trainiert – aber nur mit der richtigen Technik:

Wenn Sie ihre Walking-Stöcke hinter sich herziehen, verpassen Sie einen Trainingseffekt. Setzen Sie die Stöcke jedoch richtig ein, dann trainieren Sie den Oberkörper. Wenden Sie dafür die Diagonaltechnik an: Zum linken Bein wird der rechte Stock bewegt und zwischen dem vorderen und dem hinteren Fuß aufgesetzt. Die vordere Hand umschließt dabei den Stock, die hintere öffnet sich mit dem Armschwung (siehe Foto Seite 9). „Achten Sie darauf, die Ellenbogen nicht zu überstrecken“, rät Klingenberg. Um sicherzugehen, dass Sie alles richtig machen, lassen Sie sich die Technik von einem ausgebildeten Trainer zeigen. Nordic-Walking-Stöcke gibt es im Internet schon für zehn Euro, hochwertiges Material wie Carbon macht die Stöcke leichter und belastbarer. Qualitativ gute Stöcke, beispielsweise von Leki, kosten 50 bis 140 Euro.

### SCHWIMMEN

Im Wasser trainieren Sie sanft ihren gesamten Körper. Deshalb ist Schwimmen die erste Wahl, wenn Sie beim Sport ihre Gelenke schonen wollen. Allerdings setzt diese

## SCHWIMMEN SCHONT DIE GELENKE.

Sportart die richtige Technik voraus: Beim Brustschwimmen können Beschwerden an der Halswirbelsäule entstehen. „Achten Sie darauf, mit dem ganzen Kopf einzutauchen oder lernen Sie zu kraulen“, rät der Sportmediziner. ▶

Mit der richtigen Technik  
trainieren Sie beim Nordic Walking  
Arme und Beine.

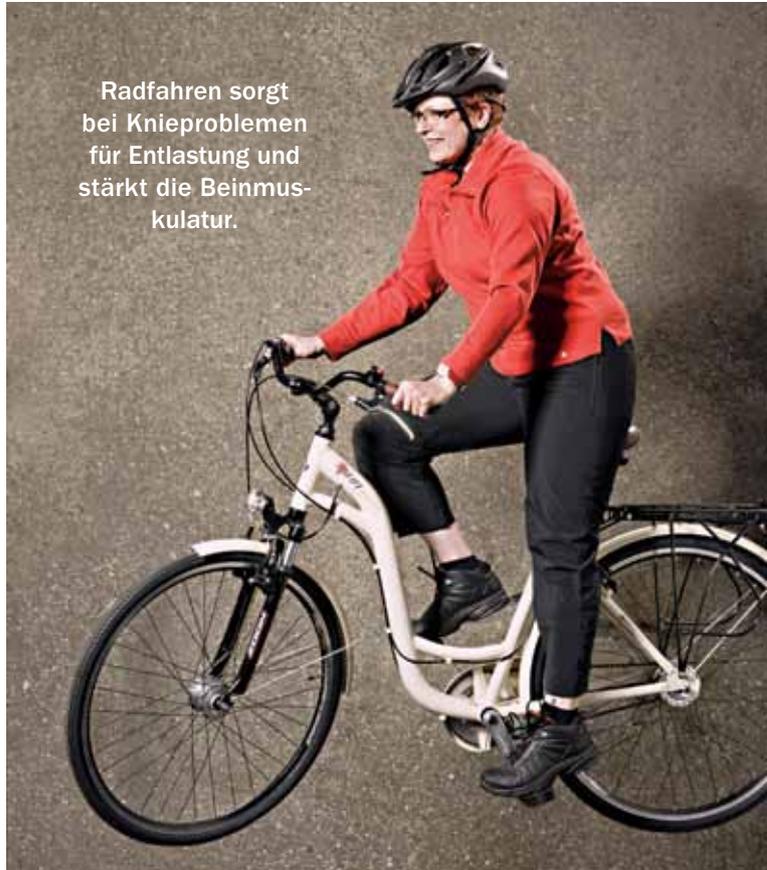


Um sich keine falsche Haltung anzugewöhnen, sollten Sie sich von einem Trainer die richtige Kraultechnik zeigen lassen: Dabei bildet die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form, Be- und Entlastung des Rückens erfolgen im Wechsel. Allergiker und Asthmatiker sollten daran denken, dass die chlorhaltige Luft in den meisten Hallenbädern zum Problem werden kann. Eine Schwimmbrille kann dann zumindest die Augen vor Entzündungen schützen und das Training erleichtern. Und nicht nur die allgemeine Fitness lässt sich im Schwimmbecken verbessern – nebenbei tun Sie auch noch etwas für die schlanke Linie: Der Kalorienverbrauch beim Kraulen liegt bei mehr als 500 kcal pro Stunde.

## RADFAHREN

„Eine gute Wahl für Sporteinsteiger ist das Radfahren“, empfiehlt Sportmediziner Klingenberg. Für ein effektives Training sollten Sie genügend Zeit mitbringen. Damit gleichen Sie auch in einem eher gemächlichen Tempo den im Durchschnitt geringeren Kalorienverbrauch gegenüber den anderen drei Sportarten aus. Wenn Sie zwischen 20 und 25 Kilometer pro Stunde zurücklegen, dann verbrauchen Sie rund 600 kcal in der Stunde. „Beim Radeln kräftigen Sie die Beinmuskeln und sorgen so nachweislich für eine Entlastung bei Knieproblemen“, sagt Klingenberg. Wer fit ist und sportlichen Ehrgeiz an den Tag legt, der wird sich unter Umständen für ein sportliches Rad entscheiden. Doch Vorsicht: Bei Rückenproblemen sollten Sie von einem Rennrad absehen. Der Lenker ist bei diesem auf Geschwindigkeit ausgelegten Rad nach unten geschwungen, deshalb nehmen Sie eine vornübergeneigte Haltung ein, die einen geringen Luftwiderstand bietet und ein höheres Fahrtempo ermöglicht. Diese Haltung kann zu Nacken- und Rückenschmerzen führen. Bei weniger sportlichem Ehrgeiz empfiehlt sich daher ein Trekkingrad. Es ist bequem und sportlich zugleich.

Radfahren sorgt bei Knieproblemen für Entlastung und stärkt die Beinmuskulatur.



## GUT ZU WISSEN – TIPPS FÜRS TRAINING

### Der perfekte Laufschuh

Körpergewicht, Laufstil und der Untergrund, auf dem Sie trainieren, spielen eine wichtige Rolle bei der Wahl Ihres Schuhs. [www.joggen-und-laufen.de](http://www.joggen-und-laufen.de)

### Klare Sicht im Schwimmbecken

Optische Schwimmbrillen korrigieren eine Sehschwäche und sorgen dafür, dass Sie auch im Wasser den Durchblick haben. [www.optische-schwimmbrillen.de](http://www.optische-schwimmbrillen.de)

### Über Stock und Stein

Richtige Technik und optimale Stöcke sind für den Trainingserfolg beim Nordic Walking entscheidend. Informationen unter: [www.richtig-nordic-walking.de](http://www.richtig-nordic-walking.de)

### Welches Fahrrad passt zu mir?

Ein Rennrad ist auf Geschwindigkeit ausgelegt und ungeeignet bei Rückenproblemen. Für gemütliche Touren nehmen Sie das Trekkingrad. [www.fahrrad-ratgeber.com](http://www.fahrrad-ratgeber.com)



### Die Idee hinter den Fotos

Bilder, die Bewegung festhalten, sind für Fotografen eine Herausforderung. Um alle Sportarten optisch auf einen Nenner zu bringen, ist doppio deshalb selbst aktiv geworden: Auf einem extra angefertigten, 200 Kilogramm schweren Glastisch haben wir unsere Sportler inszeniert. Der Eindruck des Schwebestands steht für das Freiheitsgefühl, das wir beim Sport erleben.

Unterwegs mit netten Leuten!

trendtours  
Touristik

# (K) urlaub an der Ostsee



An- und Abreise  
inklusive!

Verbinden Sie einen herrlichen Ostseurlaub mit einer erholsamen Kur, machen Sie (K)urlaub an der Bernsteinküste. Sie wohnen in ausgesuchten Hotels und Pensionen im Raum Kolberg, nicht weiter als 900 Meter vom Strand entfernt. Genießen Sie die **inkludierte Halbpension** (3-Gänge-Menü oder Büfett) mit je **einem Getränk pro Abendessen** (Bier, Wein, Saft oder Wasser) sowie Ihr Gesundheitsprogramm: Sie erhalten **20 wohltuende Kuranwendungen**, die Beschwerden lindern und Ihr Wohlbefinden steigern. In Ihrer Freizeit können Sie sich auf ein abwechslungsreiches Erlebnisprogramm freuen (**alles inklusive**): Dies beinhaltet z. B. flotte Tanzabende mit Live-Musik, Vorlesestunden mit „Pommerschen Geschichten“, Bogenschießen und Spieleturniere. Bei einer **Stadtrundfahrt** lernen Sie die schönsten Seiten **Kolbergs** kennen. Dank dieses Rundumprogramms und netten Mitreisenden sind bei Ihrem (K)urlaub Anregung und Entspannung für Körper und Geist garantiert!



## Inklusiv-Reiseleistungen

- ✓ 2-wöchige Busreise an die Bernsteinküste
- ✓ An- und Abreise im modernen Fernreisebus
- ✓ Zustieg ab/bis Ihrem Wohnort oder max. 30 km davon entfernt
- ✓ 13 Übernachtungen in ausgesuchten Pensionen und Hotels
- ✓ Alle unsere Vertragshäuser befinden sich im Raum Kolberg und sind nicht weiter als 900 Meter vom Strand entfernt wie z.B. Hotel Magnolia SPA in Kolberg oder Pension Villa Melody in Rewal
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer ausgestattet mit DU/WC, Föhn und Sat.-TV
- ✓ Kofferservice bei Ankunft und Abfahrt
- ✓ Begrüßungscocktail
- ✓ 13 x Halbpension Frühstücksbüfett, abends Salatbüfett sowie 3-Gänge-Menü oder Büfetessen (hausabhängig)
- ✓ 2 x Grillabend (im Rahmen der Halbpension)
- ✓ Zu jedem Abendessen 1 Getränk nach Wahl (Bier, Wein, Saft oder Wasser)
- ✓ 1 x Kaffee & Kuchen am Nachmittag
- ✓ Erlebnisprogramm mit: Stadtrundfahrt Kolberg, gratis Fahrradnutzung für 1/2 Tag, kostenloser Liegestuhl und Windschutz, mehrmals wöchentlich Animationsprogramm, wöchentlich Live-Musik mit Tanz
- ✓ Gesundheitsprogramm mit:
  - ✓ Ärztlicher Eingangsberatung sowie 20 Kuranwendungen bestehend aus:
    - 1 Massage (Dauer mind. 20 Min.)
    - 1 Fango-Packung (Borowina-Heilschlamm) sowie
    - 18 Wahlanwendungen aus den Bereichen: Elektro-Therapie, Licht-Therapie, Inhalation, Magnet-Therapie oder Bewegungs-Therapie (jeweils 6 Anwendungen aus 3 Bereichen Ihrer Wahl)

### Für Alleinreisende:

1/2 Doppelzimmer ohne Aufpreis! Einzelzimmer: + € 13 p.N.

### Nicht inklusive:

Kurtaxe: je nach Urlaubsort ca. € 0,50 – 0,80 p.P./Tag direkt vor Ort zu entrichten.

## Aktions-Angebot

Jeder Reisegast über 50 Jahre

spart € **100**

bei Buchung bis zum 30. Juli 2012

Aktions-Code: DOP3007

statt ~~599~~ nur

€ **499**

## Reisetermine: (Ermitteln Sie mit der 1. Stelle Ihrer Postleitzahl den Reiseternin)

PLZ-Gebiete	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
August 2012 (+ € 75)	03.08.	01.08.	31.08.	23.08.	29.08.	25.08.	17.08.	19.08.	11.08.	03.08.
September 2012 (+ € 50)	04.09.	02.09.	30.09.	20.09.	26.09.	24.09.	16.09.	14.09.	10.09.	18.09.
Oktober 2012	20.10.	02.10.	16.10.	10.10.	14.10.	12.10.	18.10.	18.10.	22.10.	22.10.

Mit Erhalt der Reisebestätigung und des Sicherungsscheines wird eine Anzahlung in Höhe von 20 % des Reisepreises fällig. Die Restzahlung ist 30 Tage vor Abreise zu leisten.  
trendtours Touristik GmbH · Hans-Thoma-Straße 24 · 60596 Frankfurt · Telefon 01805 - 23 11 11\* · www.trendtours-touristik.de

Preisgünstig buchen - direkt beim Veranstalter!

trendtours  
Touristik

\* 0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz, max. 0,42 €/Min. aus dem Mobilfunk

# TANZ DICH FIT

Ein **Fitness-Trend** aus Kolumbien erobert die ganze Welt.

**Zumba ist derzeit** der größte Fitness-Trend weltweit: Zu einem südamerikanischen Klangmix aus Samba, Salsa, Reggae, Merengue und Hip-Hop tanzen sich die Menschen die Fettpölsterchen von den Hüften. Abnehmen mit Vergnügen ist das Credo des kolumbianischen Erfinders des Trends, Alberto Perez. Anfang der 2000er-Jahre eroberte Zumba die USA, von dort trat es seinen Siegeszug in der ganzen Welt an. Zumba ist ein Slangwort, das frei übersetzt „sich schnell bewegen und Spaß haben“ bedeutet. Von bis zu 1000 verbrauchten Kilokalorien in der Stunde schwärmen Kursleiter. Doch was ist dran, am Fitness-Trend aus Kolumbien?

Den enormen Kalorienverbrauch bezweifelt der Kölner Sportwissenschaftler Alexander Haas: „1000 Kilokalorien in der Stunde verbrauchen Radprofis bei der Tour de France. Realistischer dürften 400 bis 500 Kilokalorien sein.“ Auf diesen Energieverbrauch bringen es auch andere Sportarten wie Nordic Walking. Der südamerikanische Trendsport übt derzeit auf viele aber eine besondere Faszination aus. Seine Erfindung ist einem Zufall zu verdanken: Eigenen Angaben zufolge hatte Fitness-trainer Perez eines Tages die Musik für eine Aerobic-Stunde vergessen und musste auf die einzige Kassette in seinem Auto zurückgreifen. Die Salsa- und Merengue-Klänge kamen bei den Kursteilnehmern gut an. Zur Choreographie gehören der sambatypische Hüftschwung und elegante Armbewegungen zu schnellen Schritten. Der Spaß steht dabei im Mittelpunkt – die Gewichtsabnahme wird zum angenehmen Nebeneffekt.

Kurse können Sie in Fitness-Studios, zunehmend auch bei Sportvereinen und Tanzschulen, belegen.



Der Spaß steht bei der Trendsportart Zumba im Mittelpunkt.

## WEITERE TREND-SPORTARTEN

### **Sling Training**

Ein Gurtsystem mit zwei Schlaufen wird an der Decke aufgehängt. Mit Händen oder Füßen steigen Sie in die Schlingen. Der Körper aktiviert Stabilisatoren, um das Gleichgewicht halten zu können.

### **Cross Fit**

Übungen mit Hanteln, Seilen und Traktorreifen standen am Beginn dieses Trends. Die Idee ist simpel: Intervalltraining mit Gewichten und schnellen Bewegungen steigert den Kalorienverbrauch.

### **Slack Line**

Trend aus der Kletterszene: Auf Hüfthöhe wird ein Seil zum Beispiel zwischen zwei Bäumen gespannt. Sobald es mit der Balance klappt, können Sie die ersten Schritte wagen. Tipp: Barfuß geht's leichter.



# „EIN TRITT IN DEN HINTERN IST AUCH EIN SCHRITT NACH VORN“

Der Psychologe Jürgen Walter erklärt, wie Sie Ihren **inneren Schweinehund** austricksen können.

**Interview** Christiane Wild-Raidt

**Herr Walter, ich hatte mir vorgenommen, nach der Arbeit laufen zu gehen. Jetzt regnet es aber und es ist kühl ...**

... das ist kein Grund, Ihr Vorhaben aufzugeben. Sicher kann es bei schlechtem Wetter mehr Überwindung kosten, rauszugehen, aber dann hilft es, wenn Sie sich selbst beschummeln und den Regen positiv sehen: Ist so ein kleiner Schauer denn nicht schön? Der Regen erfrischt Sie während des Laufens und außerdem wartet zu Hause als Belohnung eine warme Dusche auf Sie.

**Ein Kratzen im Hals spüre ich aber jetzt schon, sollte ich mich da nicht besser schonen?**

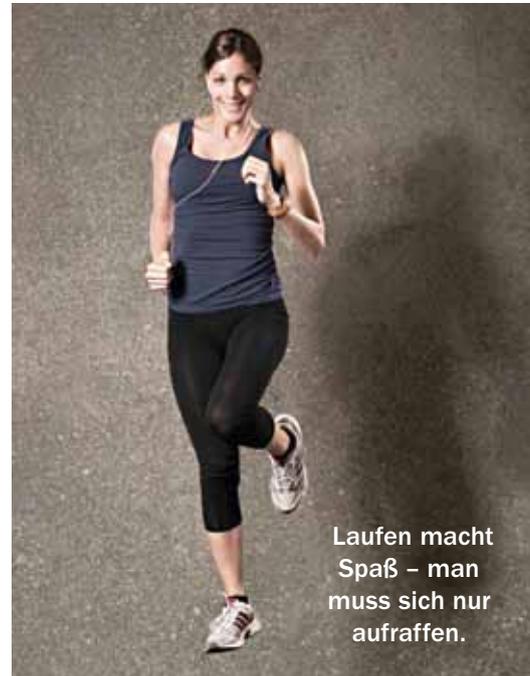
Bei diesem Kratzen könnte es sich auch um den inneren Schweinehund handeln ...

**... der mir einreden möchte, dass es zu Hause auf meinem Sofa doch viel gemütlicher ist.**

Genau. So lange Sie selbst nicht sicher sind, ob Sie wirklich laufen gehen wollen, ist der innere Schweinehund sehr mächtig. Die Wahrscheinlichkeit, dass er gewinnt und Sie tatsächlich zu Hause bleiben, ist groß. Wenn Sie das verhindern wollen, machen Sie sich einen konkreten Laufplan, an den Sie sich dann auch wirklich halten. Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst.

**Den kann ich aber jederzeit brechen.**

Wenn Sie sich mit einem Freund zum Training verabreden, wird Ihnen das nicht so leichtfallen. Ihr Laufpartner erwartet von Ihnen, dass Sie sich an die Verabredung halten – und das ist gut so. Denn dann geraten Sie in Erklärungsnöte, wenn Sie sich mit einer Ausrede aus der Affäre ziehen. Das ist unangenehm. Einfacher ist es doch, Sie halten sich an die Verabredung und lassen sich von Ihrem Trainingspartner mitreißen. Denken Sie daran: Ein Tritt in den Hintern ist auch ein Schritt nach vorn.



Laufen macht Spaß – man muss sich nur aufraffen.

**Egal ob zu zweit oder allein – Laufen wird doch ziemlich schnell langweilig, oder?**

Warum denn? Laufen Sie doch im Park, wo Kinder spielen oder wo Sie nebenher Vögel beobachten können. So wissen Sie nie genau, was Sie während des Laufs am nächsten Tag sehen und erleben werden. Das ist spannend! Es kommt nur darauf an, dass Sie die richtige Strecke wählen. Außerdem kann man so einen Lauf ja auch dazu nutzen, um etwas für die Allgemeinheit zu tun: Ich habe es mir zum Beispiel angewöhnt, die eine oder andere Dose, die auf meiner Joggingstrecke liegt, aufzuheben und in den Mülleimer zu werfen. Das gibt mir ein gutes Gefühl.

**Überredet. Ich nehme mir also vor, drei Mal die Woche laufen zu gehen ...**

... und Sie machen damit einen Fehler. Statt sich ehrgeizige Ziele zu stecken, lassen Sie es langsam angehen. Laufen Sie am Anfang ein Mal die Woche und legen Sie Pausen ein, wenn Sie außer Atem geraten. Steigern Sie sich langsam, dann werden Sie merken, dass Sie schnell fitter werden und das ist sehr motivierend.

**Und wenn sich der innere Schweinehund wieder meldet?**

Es wird Ihnen nicht gelingen, ihn für immer wegzusperren. Also gehen Sie in die Offensive und behandeln Sie ihn gut: Laden Sie ihn ein, mitzulaufen. Und sorgen Sie dafür, dass Sie immer ein Argument mehr haben als er. **d**



**Jürgen Walter**

ist Sportpsychologe und arbeitet in Düsseldorf. Jahrelang ist er selbst Marathon gelaufen. Heute betreut er vor allem Leistungssportler.

[www.walter-sportpsychologie.de](http://www.walter-sportpsychologie.de)



12 Tage / 11 Nächte

**schon ab 1.617,-**

p.P. in € in der 2-Bett-Innenkabine

- inkl. Nonstop-Charterflüge ab/an Düsseldorf mit AIR Berlin
- inkl. Transfer Flughafen – Schiff – Flughafen in Bergen
- inkl. Vollpension
- inkl. Deutschsprachiger Reiseleiter an Bord & auf den fak. Landausflügen
- inkl. Eintritt Hurtigruten Museum in Stokmarkens
- inkl. Reiserücktrittsversicherung mit Selbstbehalt (bei Buchung bis 31.07.2012)

## Zauberhafte Welt der Fjorde

Erfüllen Sie sich einen Traum und erleben Sie das zauberhafte ursprüngliche Norwegen auf einer klassischen Hurtigruten Reise zwischen Bergen und Kirkenes.

Auf Ihrer Fahrt mit den modernen und komfortablen Postschiffe MS KONG HARALD oder MS POLARLYS entdecken Sie die atemberaubenden norwegische Küste mit einzigartigen Fjorden, entlegenen Dörfern und kleinen Häfen, die andere Schiffe nicht anlaufen. Erhalten Sie einen unvergesslichen Einblick in die Schönheit Norwegens, die in jeder Jahreszeit eine besondere Vielfalt und Einzigartigkeit aufweist. Seien Sie dabei, wenn das Sonnenlicht im arktischen Frühling die Natur wieder zum Leben erweckt und den Geirangerfjord noch atemberaubender macht. Erleben Sie im Herbst die Landschaften, die sich mit einer rotgoldenen Farbenpracht verabschieden, bevor es im Winter wieder an der Zeit ist, sich auf die Suche nach dem magischen Nordlicht zu begeben. Begleiten Sie uns auf eine Reise in ein Land faszinierender Naturwunder, zauberhafter Mythen und lebensfroher Menschen!

### Abfahrtstermine:

27.01.2013, 07.03.2013, 20.04.2013, 04.09.2013, 21.09.2013

**Ihre Route:** Bergen - Alesund/Geirangerfjord\* - Trondheim - Polarkreis - Bodo - Svolvaer - Harstad - Tromso - Hammerfest - Honningsvåg/Nordkap - Kirkenes - Hammerfest - Tromso - Harstad - Svolvaer - Bodo - Polarkreis - Bronnoysund - Trondheim - Molde - Bergen (\*nur an den Reisetterminen im April und September)

### Ihre Postschiffe MS Kong Harald & MS Polarlys

Die Kong Harald wurde 1993 gebaut und verfügt über sieben Decks sowie eine sportlich-elegante Ausstattung mit dekorativen Elementen des Emblems der norwegischen königlichen Krone. Eine Sauna, ein Fitnessraum und das Sonnendeck sorgen an Bord für erholsame Stunden und ein Restaurant, eine Bar und ein Café bieten Ihrem Gaumen kulinarischen Köstlichkeiten.

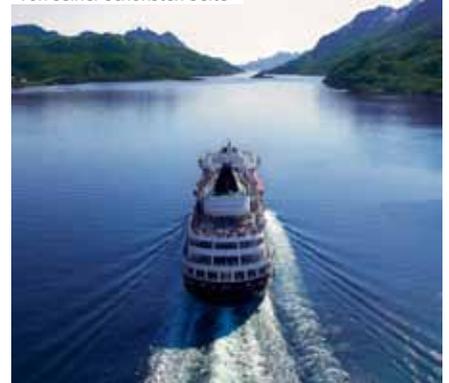
Die nunmehr dritte MS POLARLYS wurde 1996 gebaut und ihr Name ist eine Hommage an das für Norwegen typische Nordlicht. Bei der Innendekoration wurde viel Wert auf die Kombination von Mahagoni, poliertem Messing und einer Auswahl norwegischer Gegenwartskunst gelegt. Auch die MS POLARLYS hat sieben Decks und verfügt über eine Sauna, ein Fitnessraum und ein Sonnendeck. Für das leibliche Wohl sorgen ein Restaurant, eine Bar und zwei Cafés, die ein einzigartiges, maritimes Ambiente bieten.

### Ihr Aktions-Vorteil:

Die Reiserücktrittsversicherung mit Selbstbehalt ist für Leser von „doppio“ bereits im Reisepreis enthalten (bei Buchung bis 31.07.12)



Entdecken Sie Norwegen von seiner schönsten Seite



### Ihre Reisepreise

(pro Person in Euro)

✓ inkl. Hin- & Rückflug ab/an Düsseldorf ✓ inkl. Vollpension

Kategorie/Kabine	2-Bett-Belegung	1-Bett-Belegung	Inklusive Reiserücktrittsversicherung mit SB bei Buchung bis 31.07.2012
I / 2-Bett Innenkabine Standard ab	1.617,-	2.226,-	
J,L / 2-Bett Außenkabine Standard* ab	1.746,-	2.421,-	
N, P, U / 2-Bett Außenkabine Standard ab	1.823,-	2.536,-	
Q, M / Minisuiten ab	2.563,-		

Kinderermäßigung 4-15 Jahre 25% bei Unterbringung in der Kabine der Eltern. \*eingeschränkte Sicht  
Für diese Reise ist ein gültiger Personalausweis oder Reisepass erforderlich.

Zubringerflüge innerhalb Deutschlands nach/ab Düsseldorf auf Anfrage

**Jetzt anrufen** und **kostenlosen Sonderprospekt anfordern!**

Unsere Reise-Experten beraten Sie gerne!

**06128 / 740 8160**

E-Mail: [team@riw-touristik.de](mailto:team@riw-touristik.de) Reisedate: Doppio-08

### Der neue Katalog ist da!

Fordern Sie auch kostenlos unseren **neuen Katalog 2012/13** mit vielen weiteren Hochseerkreuzfahrten, Flusskreuzfahrten sowie Rundreisen an!



**RIW TOURISTIK**  
REISEKOMPETENZ SEIT 25 JAHREN

Internet: [www.riw-direkt.de](http://www.riw-direkt.de)

RIW unterstützt SOS-Kinderdorf e.v.



**Weißes Obst und Gemüse**

Gut fürs Gehirn: Der in weißen Obst- und Gemüsesorten wie zum Beispiel Birnen oder Knoblauch enthaltene Farbstoff Quercetin reduziert das Schlaganfallrisiko.

**Rosmarin**

Wie ein natürliches Antibiotikum wirken Saponine. Die bitteren Stoffe, die in dem Gewürz enthalten sind, stärken zusammen mit den Blütenfarbstoffen das Immunsystem.

**Tomaten**

Sie enthalten das rote Provitamin Lycopin. Es trägt dazu bei, den Blutdruck zu senken und wirkt so dem Herzinfarktrisiko entgegen.



**Austernpilze**

Ballaststoffe sorgen dafür, dass Cholesterin ausgeschieden wird, der Blutfettwert sinkt. Das tut dem Herzen gut, weil es das Risiko einer Arterienverkalkung reduziert.

**Kohl und Broccoli**

Den in diesen Gemüsesorten enthaltenen Glucosinolaten wird eine Krebs vorbeugende Wirkung zugeschrieben.

# IN DER FARBE LIEGT DIE KRAFT



**Bunt ist besser:** Viele Pflanzenfarbstoffe sind gesund – und manche senken sogar das Schlaganfallrisiko.

**Text** Susanne Kressenstein  
**Fotografie** Attila Hartwig

**F**ünf Portionen Obst und Gemüse am Tag (400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst), am besten in verschiedenen Farben, sollen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) auf dem Speiseplan stehen. Der Grund dafür ist die Tatsache, dass viele Naturfarbstoffe eine gesundheitsfördernde Wirkung haben: Carotinoide zum Beispiel sind gelborangefarben und enthalten Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Niederländische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass der gelbliche Farbstoff Quercetin, der in Obst mit weißem Fruchtfleisch und in hellem Gemüse vorkommt, vor Schlaganfällen schützt: Eine Zwiebel am Tag vermindert das Risiko eines Schlaganfalls um etwa fünf bis zehn Prozent. Knoblauch und Lauch zählen zu den weißen Gemüsesorten, Birnen zum weißen Obst.

Auch das rote Provitamin Lycopin, das Tomaten enthalten, ist gesund. „Der Blutdruck wird durch den regelmäßigen Verzehr von Tomaten gesenkt“, erklärt Anna Paul, die in

der Abteilung Naturheilkunde und Integrative Medizin an den Kliniken Essen-Mitte arbeitet. Ein zu hoher Blutdruck steigert zum Beispiel das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden – ebenso wie ein zu hoher Blutfettwert: Blutfette lagern sich an der Muskelschicht der Schlagadern ab, dies kann zu einer Arterienverkalkung führen. Die mögliche Folge: ein Herzinfarkt. Interessant ist deshalb auch das Ergebnis, zu dem eine aktuelle Studie der Leibniz Universität in Hannover kommt: Der regelmäßige Verzehr von Austernpilzen senkt den Blutfettwert.

Hier trägt der hohe Anteil an Ballaststoffen in den Pilzen dazu bei, dass Cholesterin rasch ausgeschieden wird und der Blutfettwert dadurch sinkt. Generell gilt schlicht und einfach: Je größer der Anteil gesunder Lebensmittel wie Obst und Gemüse an der täglichen Energiezufuhr ist, desto kleiner ist natürlich der Anteil von Lebensmitteln, die sich bei übermäßigem Verzehr ungünstig auswirken können.

Bei einigen Krebsarten wie zum Beispiel Mund-, Rachen-, Magen- oder Darmkrebs reduziert der Verzehr bestimmter Obst- und Gemüsesorten das Risiko der Erkrankung. Blumenkohl, Broccoli und Grünkohl sind reich an Glucosinolaten, Pflanzenstoffen, die laut der deutschen Krebsgesellschaft mit hoher Wahrscheinlichkeit krebsvorbeugend wirken. Das gilt auch für Paprikaschoten. Die in ihnen enthaltenen Farbstoffe (Carotinoide) stärken zudem das Immunsystem. Übrigens: Auch die in Kaffee und Tee enthaltenen Phenolsäuren senken laut der DGE das Krebsrisiko – genießen Sie Kaffee aber in Maßen.

Von der richtigen Ernährung profitiert auch das Gehirn. Wenn Sie regelmäßig mit Rosmarin würzen, verbessert sich seine Leistung. Britische Wissenschaftler fanden heraus, dass dafür die ätherischen Öle Campher und Cineol verantwortlich sind. So lösten Versuchspersonen, die Rosmarinduft eingeatmet hatten, Rechenaufgaben besser als Probanden, die nicht an dem Gewürz gerochen hatten. Rosmarin enthält außerdem Blütenfarbstoffe (Flavonoide), welche die Abwehr stärken und Saponine, bittere Pflanzenstoffe, die wie ein natürliches Antibiotikum wirken. Auch eine US-Studie aus dem Jahr 2011 kommt zu dem Schluss, dass Rosmarin das Gedächtnis stärkt. „Die Probanden nahmen den Rosmarin allerdings in einem Glas Tomatensaft zu sich. Wir wissen, dass auch Flüssigkeit zu einer gesteigerten kognitiven Leistungsfähigkeit führen kann“, schränkt Anna Paul ein. Positiv ist das Ergebnis trotzdem – ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen (beim Erwachsenen sind das 1,5 Liter am Tag) ist schließlich auch gesund. **d**

# BEGEISTERN DAMIT BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Vom schnurlosen Walkman bis zum Tretroller für Herrchen und Hund: Mit diesen Produkten fällt es leicht, aktiv zu sein.

## FITNESS MIT DEM VIERBEINER

**Gemeinsam Gassi zu gehen** macht mit dem Tretroller Kostka Hill Dog noch mehr Spaß (350 Euro). Die Gefahr mit dem Roller zu stürzen ist auch mit einem lebhaften Hund gering, da der Schwerpunkt tiefer liegt als bei einem Fahrrad.

[www.kostka-kolobka.eu/de](http://www.kostka-kolobka.eu/de)



## SCHNURLOS GLÜCKLICH

Mit diesen MP3-Playern können Sie ohne störendes Kabel Musik hören (69 Euro). Das Gerät ist in die Ohrhörer integriert, das ewige Kabelgewirr ist also passé. Praktisch ist das Gerät nicht nur beim Sport, sondern auch unter der Dusche oder am Strand: Wasserfest ist dieser Walkman der neuesten Generation nämlich auch noch. [www.sony.de](http://www.sony.de)



## SO EINE FLASCHE!

Diese Trinkflasche von Stelton ist ein Verwandlungskünstler: Zuhause ist sie ein Trinkglas, mit Deckel wird sie zur Flasche, die überall hin mitgenommen werden kann (27,95 Euro). Damit Sie Ihnen beim Sport nicht aus den Händen gleitet, ist das Glas mit Stoff ummantelt. [www.artvoll.de/Unterwegs/Trinkflaschen](http://www.artvoll.de/Unterwegs/Trinkflaschen)



## EINFACH EINLOCHEN

**Mit dem Trainingsgerät** Best Track Putting Plate lernt der Golfer die perfekte Präzision (59,95 Euro). Die Führungsschiene erleichtert das exakte Pendeln des Golfschlägers parallel zur Ziellinie. Markierungen helfen Ihnen dabei, die Bewegungen richtig auszuführen.  
[www.golfhouse.de](http://www.golfhouse.de)



## BELEBENDE BRAUSE

**Für eine besondere Erfrischung** sorgt dieses Duschgel (9,90 Euro). Pflanzliche Wirkstoffe wie Grüntee-Extrakte und Weizenproteine schützen die Haut nach dem Sport vor dem Austrocknen und regen die Durchblutung an. Der intensive Zitrusduft belebt gleichzeitig die Sinne. [www.grueneerde.com](http://www.grueneerde.com)



## FLAUSCHIGER NORWEGER

**Raus aus der Sporthose** – und rein in den sogenannten Daffedress. In diesem Ganzkörperanzug aus Norwegen können Sie es sich zuhause gemütlich machen (95 Euro). Er besteht zu 65 Prozent aus Baumwolle und hält warm. Das ideale Outfit für die Ruhephase nach dem Sport oder einen gemütlichen Nachmittag auf dem Sofa.  
[www.freeness-shop.de](http://www.freeness-shop.de)

# LESER- BEFRAGUNG

doppio

## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

doppio erscheint zum dritten Mal in seiner neuen Gestaltung. Erste Reaktionen, Lob und Tadel haben wir schon nach den ersten Heften bekommen. Nun möchten wir gerne genauer wissen, wie das neu gestaltete Zeitungsmagazin bei Ihnen ankommt, was Ihnen gefällt, was Sie stört, was Sie immer noch vermissen. Deshalb bitten wir Sie um Ihre Meinung zum neuen doppio. Unter der Internetadresse [www.doppio-magazin.de](http://www.doppio-magazin.de) können Sie uns mitteilen, ob und wie Ihnen die neue Gestaltung des Magazins gefällt.

Unter den Teilnehmern an dieser Umfrage verlosen wir ein Gratiswochenende in einem Ferienhaus im Panorama-Feriendorf „Rottal Höhe“ (siehe unten) im 2011 eröffneten Fünf-Sterne-Wellness- und Ferien-Resort VITAL Camping Bayerbach bei Bad Birnbach. Im Gewinn enthalten sind zwei Übernachtungen für bis zu vier Personen im Ferienhaus, freier Eintritt in das Thermalhallenbad sowie in die Saunalandschaft. Handtücher, Bettwäsche und die Endreinigung sind inklusive.



# FITNESS FÜR DEN GEIST

Immer mehr **Senioren** zieht es im Ruhestand an die Uni. Sie besuchen Vorlesungen und halten Referate – aus purer Lust am Lernen.

**Text** Valérie Hasenmayer

**Fotografie** David Breun

# B

rigitte Donicht-Fluck wird meistens schon von Weitem begrüßt, wenn sie über den Campus der Freien Universität Berlin geht. Durch ihr Studium hat sie viele neue Bekannte kennengelernt. „Plötzlich sitzt

man wieder in der Cafeteria, tauscht mit Kommilitonen Notizen aus und geht zum Essen in die Mensa“, sagt die 67-jährige Berlinerin und lacht. Kurz nach ihrer Pensionierung vor vier Jahren hat die Sozialpädagogin begonnen, wieder zur Uni zu gehen. Zwischen Treffen mit Freunden, Aerobic-Stunden und Theaterbesuchen nimmt sie an Seminaren und Vorlesungen in Kunstgeschichte teil. „Es war mir zu wenig, mich nur um das Haus und meine kleine Familie zu kümmern“, sagt sie. Inzwischen hat sie sich durch verschiedene Epochen der Kunstgeschichte gearbeitet. „Ich habe mich immer für Kunst interessiert, hatte aber aufgrund meiner Arbeit früher wenig Zeit dafür.“ Heute sitzt Donicht-Fluck häufig in ihrem Studierzimmer unter dem Dach ihres Einfamilienhauses und beschäftigt sich mit den Malern der Renaissance oder dem Bauhaus-Stil.

Etwa 2000 ältere Studierende widmen sich pro Semester einem Studium an der Freien Universität Berlin. Im Wintersemester 2011/12 haben sich insgesamt 38.600 ältere

Gasthörer an deutschen Hochschulen weitergebildet. Inzwischen bieten viele Unis auf Senioren zugeschnittene Programme an – mit wachsendem Zulauf: An der Goethe-Universität in Frankfurt stieg die Zahl der studierenden Senioren von 1100 im Wintersemester 1992/93 auf 3400 im Wintersemester 2011/12. Die Semestergebühr liegt im Durchschnitt bei 100 Euro, in einem eigenen Verzeichnis sind die Kurse für ältere Studierende zu finden. Hier ist eine breite Palette an Fächern vertreten: Von den Favoriten der Älteren wie Geschichte und Kunstgeschichte über Jura und Philosophie bis hin zu Psychologie und Medizin. „Wir können aber auch an allgemeinen Veranstaltungen

# 65

## PROZENT

der Seniorenstudierenden sind weiblich.  
Die beliebtesten Fächer: Geschichte und  
Kunstgeschichte



Aktiver Ruhestand im Hörsaal:  
Brigitte Donicht-Fluck ist kurze Zeit  
nach ihrer Pensionierung wieder  
zur Studentin geworden.

teilnehmen, nach Absprache mit dem jeweiligen Dozenten“, sagt Donicht-Fluck. Das Abitur brauchen nur diejenigen, die auch einen universitären Abschluss machen wollen. Der Großteil der Seniorenstudierenden ist zwischen 60 und 80 Jahre alt, zwei Drittel sind weiblich. „Würden wir die Senioren ausschließlich in das normale

---

## DAS ALLGEMEINE INTERESSE AN BILDUNG WÄCHST

---

Programm aufnehmen, würde das den Rahmen sprengen“, sagt Felicitas Wlodyga, die das GasthörerCard-Programm in Berlin koordiniert. Mit der Karte kann man Kurse und Vorlesungen frei wählen. Scheine oder Prüfungen gibt es nicht. „Das ist das Schöne am Studium im Alter – dass wir die Veranstaltungen nach Interesse besuchen können und keinem Schein hinterherrennen müssen“, sagt Donicht-Fluck. Es geht allerdings um mehr als eine reine Beschäftigungsmaßnahme. „Ältere Menschen dürfen nicht unterschätzt werden“, sagt Silvia Dabocruz von der Bundesarbeitsgemeinschaft Wissenschaftliche Weiterbildung für Ältere (BAG WiWA). „Auch nach der Pensionierung wollen viele heute geistig fit bleiben, neue Dinge beginnen, anstatt mit allem aufzuhören.“ Hinzu komme, dass das allgemeine Interesse an Bildung weiter wachse. „Lernen, Fort- und Weiterbildung wird immer mehr zu einem Thema für alle Altersklassen und alle Lebensbereiche.“

Als Brigitte Donicht-Fluck in den 1970er-Jahren in den USA arbeitete, recherchierte die Pädagogin selbst zum Thema Seniorenstudium. „Damals gab es dort schon ein großes Angebot, das hat mich sehr überrascht.“ Ihre Versuche, nach ihrem Auslandsaufenthalt auch in Deutschland etwas Ähnliches zu etablieren, schlugen damals fehl. „Die Uni-Verwaltung in Berlin ging davon aus, für die Betreuung der Alten eine Krankenschwester wenn nicht sogar einen Arzt einstellen zu müssen – der Aufwand schien zu groß.“ Seit Anfang der 1980er-Jahre gehören ältere Studierende ganz selbstverständlich zum Uni-Leben. „Dass Senioren den Jungen die Plätze wegnehmen oder es Unmut gibt, weil sie die vorderen Reihen in den Hörsälen besetzen, ist ein überholtes Thema“, sagt Wlodyga. „Wir achten darauf, dass weder der einen noch der anderen Gruppe Nachteile entstehen – im Gegenteil: Oft entwickelt sich ein Austausch.“ Senioren arbeiten an Projekten mit oder nehmen an Tandem-Angeboten für ausländische Studierende teil. „Wir haben Zeit und bringen uns ein“, sagt Donicht-Fluck. „Wer rastet, der rostet.“ Ihr selbst wird das nicht so schnell passieren: Auf Donicht-Fluck warten noch einige Epochen der Kunstgeschichte. d



Als Gasthörerin nutzt die Seniorin auch die Bibliothek.

## HIER FINDEN SIE WEITERE INFOS ZUM THEMA

**[www.bagwiwa.de](http://www.bagwiwa.de)**

Hier finden Sie einen Großteil der Hochschulen, an denen eine Gasthörer-schaft möglich ist.

**[www.bagso.de](http://www.bagso.de)**

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen vertritt die Interessen älterer Menschen.

**[www.kursnet.arbeitsagentur.de](http://www.kursnet.arbeitsagentur.de)**

Das Portal der Bundesagentur für Arbeit informiert über Weiterbildungsangebote in jedem Alter.



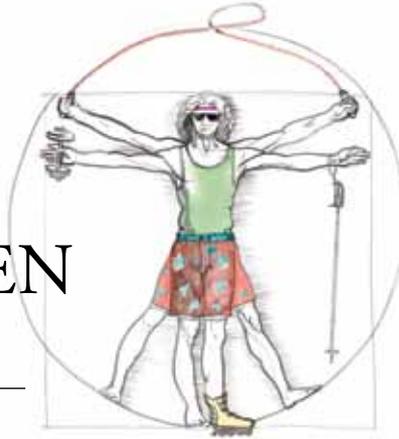
„africachild hat mir und  
meinem Kind ein zu Hause  
gegeben.“ (Shila, 14)

Geben auch Sie Kindern ein zu Hause!  
[www.africachild.de](http://www.africachild.de)

The logo for Africachild, featuring the word "Africachild" in a blue serif font with a white outline, set against a stylized orange and white house-like shape.

**Spendenkonto**  
Africachild e.V.  
Konto 165 412 801  
BLZ 700 100 80 (Postbank München)

# NACHFRAGEN EXPERTEN GEBEN ANTWORTEN



**Leserfrage: Laufband oder Crosstrainer –  
worin unterscheidet sich das Training?**

Michael Bertram aus Hamburg

„Für ein **Ausdauertraining** eignen sich beide Geräte. Das Laufband folgt demselben Prinzip wie das Joggen. Ihre Gelenke müssen also gesund sein, wenn Sie darauf trainieren wollen. Außerdem müssen Sie sich konzentrieren: Sie sollten beim Laufen genau auf der 1,50 Meter mal 60 Zentimeter großen Fläche aufkommen, sonst geraten Sie aus dem Rhythmus und verletzen sich unter Umständen.

Beim Crosstrainer haben Sie dieses Problem nicht. Hier sind die Füße auf einer Platte fixiert, die Sie beim Training nicht verlassen. Im Gegensatz zum Laufband müssen Sie hier auch nicht Ihr gesamtes Körpergewicht tragen, da Sie die Füße nicht vom Boden heben. Erschütterungen werden vermieden, das schont die Gelenke. Der Crosstrainer eignet sich deshalb vor allem für Menschen, die übergewichtig

sind oder Gelenkschäden haben. An beiden Geräten werden Geschwindigkeit und Trainingsdauer übrigens individuell für Sie von einem Fitness-Experten eingestellt, sodass Sie Ihr ganz persönliches Pensum absolvieren können. **d**

#### Ron Ostermann

Der 44-Jährige gehört dem Vorstand des Verbands Deutscher Fitness- und Gesundheitsunternehmen an.  
[www.vdf-fitnessverband.de](http://www.vdf-fitnessverband.de)

Für die nächste Ausgabe senden Sie uns bitte Ihre Frage zum Thema:  
**Sommerparty**

Redaktion doppio,  
Postfach 50 09 89, 70339 Stuttgart  
oder per E-Mail an:  
[leserfrage@doppio-magazin.de](mailto:leserfrage@doppio-magazin.de)

DAS NEUE DOPPIO ERSCHEINT IN  
DER WOCHE VOM 23. BIS 28. JULI 2012.  
UNSER THEMA: **SOMMERPARTY**  
ERFRISCHEND: TRENDGETRÄNKE, DIE  
AUF KEINER PARTY FEHLEN DÜRFEN.

Von wem würden Sie sich gerne  
Tipps fürs Training geben lassen?

- a. Franz Beckenbauer    b. Andrea Petkovic  
c. Sebastian Vettel    d. Birgit Prinz

Stimmen Sie ab:  
[www.doppio-magazin.de](http://www.doppio-magazin.de)

ONLINE  
UMFRAGE

## IMPRESSUM

**doppio**  
Ideen für Ihr Leben  
Das Zeitungsmagazin  
Juni 2012

Bahnhofstraße 27  
70372 Stuttgart  
Telefon: 07 11/90 05 11 50  
Fax: 07 11/90 05 11 51  
[www.doppio-magazin.de](http://www.doppio-magazin.de)  
[info@doppio-magazin.de](mailto:info@doppio-magazin.de)

**Herausgeber:**  
Peter Christ (V. i. S. d. P.)  
Dirk Matzat  
Dr. Sibylle Peter

**Verlag:**  
Publishers Partners GmbH  
Bahnhofstraße 27  
70372 Stuttgart  
Telefon: 07 11/90 05 11 50  
Fax: 07 11/90 05 11 51  
[www.publisherspartners.de](http://www.publisherspartners.de)  
[info@publisherspartners.de](mailto:info@publisherspartners.de)

**Redaktion und Gestaltung:**  
KircherBurkhardt Stuttgart GmbH  
Bahnhofstraße 27, 70372 Stuttgart  
[redaktion@doppio-magazin.de](mailto:redaktion@doppio-magazin.de)

**Coverfoto:**  
Gettyimages

**Anzeigenverkauf:**  
Anzeigenverkauf Gruner+Jahr AG & Co.  
Am Baumwall 11  
20444 Hamburg  
Telefon: 040/37 03 53 14  
[doppio-magazin@guj.de](mailto:doppio-magazin@guj.de)

**Gesamtanzeigenleitung:**  
G+J Direct Sales  
Heiko Hager  
Telefon: 040/37 03 53 00  
[hager.heiko@guj.de](mailto:hager.heiko@guj.de)

**Anzeigenleitung:**  
Jan-Eric Korte  
Telefon: 040/37 03 53 10  
[korte.jan-eric@guj.de](mailto:korte.jan-eric@guj.de)

**Anzeigen disposition:**  
Anja Babendererde  
Telefon: 040/37 03 53 11  
[babendererde.anja@guj.de](mailto:babendererde.anja@guj.de)

**Herstellung und Logistik:**  
gvm GmbH & Co. KG  
Hermannstal 32  
74423 Obersontheim  
Telefon: 0 79 73 / 62 59  
[info@gvm-medien.de](mailto:info@gvm-medien.de)

**Druck:**  
PRINOVIS Ltd.  
Breslauer Straße 300  
90471 Nürnberg  
[www.prinovis.com](http://www.prinovis.com)  
[kontakt@prinovis.com](mailto:kontakt@prinovis.com)

**Bildrechte:**  
S. 4–5: Bernd Schifferdecker (7); S. 6–14:  
Rafael Krötzig (6), Jürgen Walter (1); S. 16–17:  
Attila Hartwig (1); S. 18–19: PR (10);  
S. 20–22: David Breun (2); S. 26–27: Jan  
Bazing (1); S. 28: Nils Krämer (1); S. 30: PR (1);  
S. 32–33: PR (6); S. 34: Jan Bazing (1),  
Bernd Schifferdecker (1)

**Quellen der Statistiken:**  
S. 8: Studie „Typologie der Wünsche“ 2009  
S. 20: Weiterbildungszentrum Freie Universität  
Berlin 2010

# CENTS BEWEGEN VIEL. WENN JEDER SIE GIBT.

Aufrunden  
bitte!



Mit den Worten „Aufrunden bitte!“ an der Kasse runden Sie Ihren Einkaufsbetrag um max. 10 Cent auf und fördern damit zu 100% soziale Projekte in Deutschland.

[www.deutschland-rundet-auf.de](http://www.deutschland-rundet-auf.de)

Aufrunden bei diesen und weiteren Partnern:

*my Douglas.de*

GÖRTZ



**toom**  
DER BAUMARKT

SportScheck

Unterstützt durch:



# CREME DE LA CREME

**Auch unsere Haut** sollten wir fit halten – durch den richtigen Schutz und eine sinnvolle Pflege.

# U

**Text** Valérie Hasenmayer  
**Illustration** Jan Bazing

nsere äußere Schutzschicht wird tagtäglich unterschiedlichen Bedingungen und Herausforderungen ausgesetzt. Wie hält man sie fit, jung und möglichst gesund? Und welche Pflege hilft wirklich? „Bewegung tut dem gesamten Organismus gut – und damit eben auch der Haut“, sagt Ingrid Schmoeckel, Hautärztin im Dermatologikum Hamburg, Europas größtem Zentrum für Hautkrankheiten. „Ebenso wie die inneren Organe freut sie sich über alle Aktivitäten, die den Kreislauf anregen. Eine bessere Durchblutung kommt auch ihr zugute“, so Schmoeckel. „Beim Sport werden die Zellen besser mit Sauerstoff versorgt, das macht die Haut straffer. Und das sieht man ihr an. Nicht umsonst wird sie ja auch als Spiegel der Seele bezeichnet.“

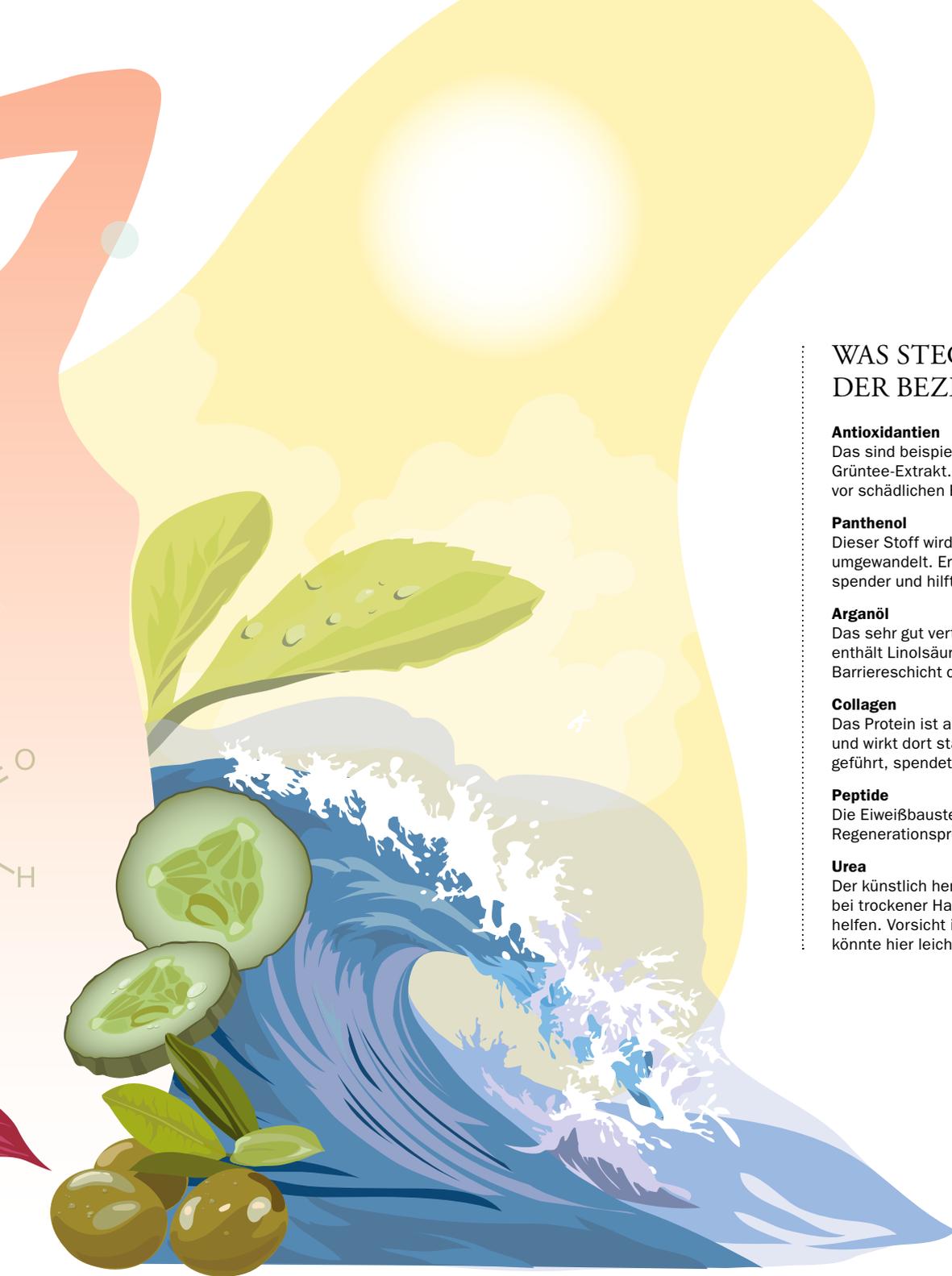
Umso wichtiger ist es, die Haut vor, während und nach dem Sport gut zu pflegen und zu schützen. Insbesondere gilt das für Läufer, die sich häufig der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen – und den Sonnenschutz oft vergessen. Eine wasserfeste Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor sollte deshalb zur Grundausstattung eines jeden Joggingfans gehören. Und auch nach dem Sport kann man die Haut mit einer feuchtigkeitsspendenden



Körperlotion vor dem Austrocknen schützen. „Auch Schwimmer sollten sich nach dem Duschen gut eincremen, da Chlor die Haut austrocknet und sie reizen kann“, erklärt Schmoeckel. „Und Neurodermitis-Patienten können vorsorgen: Wer weiß, dass er abends schwimmen geht, sollte sich morgens mit einer rückfettenden Lotion eincremen.“

Eine passende Pflege zu finden ist allerdings nicht immer leicht. „Dabei kommt es nicht immer auf den Preis an. Es gibt auch sehr gute Produkte, die nicht viel kosten“, sagt Martina Kerscher, Leiterin des Studiengangs Kosmetikwissenschaften an der Uni Hamburg. Wichtig ist, den





## WAS STECKT HINTER DER BEZEICHNUNG?

### **Antioxidantien**

Das sind beispielsweise Q10, Vitamin C und Grüntee-Extrakt. Sie helfen, die Hautzellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen.

### **Panthenol**

Dieser Stoff wird im Körper in Vitamin B5 umgewandelt. Er ist ein guter Feuchtigkeitsspender und hilft bei der Wundheilung.

### **Arganöl**

Das sehr gut verträgliche pflanzliche Öl enthält Linolsäure und Vitamin E. Hilft, die Barrierschicht der Haut aufrechtzuerhalten.

### **Collagen**

Das Protein ist auch in der Haut enthalten und wirkt dort stabilisierend. Von außen zugeführt, spendet es Feuchtigkeit.

### **Peptide**

Die Eiweißbausteine setzen den natürlichen Regenerationsprozess der Haut in Gang.

### **Urea**

Der künstlich hergestellte Harnstoff kann bei trockener Haut und Neurodermitis helfen. Vorsicht im Gesicht, der Harnstoff könnte hier leicht reizend wirken.

eigenen Hauttyp zu kennen. „Man sollte ihn am besten von einem Dermatologen oder einer geschulten Kosmetikerin bestimmen lassen und die Pflegeserie daran anpassen. Wenn Sie die falsche Creme benutzen, beispielsweise eine zu reichhaltige, können durchaus Hautreizungen auftreten.“ Generell gilt: Achten Sie immer auf die Inhaltsstoffe. „Junge Haut braucht Feuchtigkeit, ältere zudem Antioxidantien, die freie Radikale neutralisieren und so die Haut schützen“, sagt Kerscher. Am wichtigsten sei aber eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor (UVA und UVB). „80 Prozent der Hautalterung wird durch die UV-Strahlung der Sonne verursacht, das sollte uns immer bewusst sein.“ Zusätzlich empfiehlt die Expertin vor

allem Allergikern, genau hinzusehen und die Angaben auf der Verpackung zu studieren. „Zu viele Konservierungs- und Duftstoffe können die Haut reizen“, sagt sie. Vor allem wenn man nach dem Sport bereits das zweite Mal am Tag duscht, sollte man möglichst wenig Duschgel und Seife benutzen, um den hauteigenen Schutzfilm nicht zu zerstören. Auch ob pflanzliche Inhaltsstoffe besser wirken als chemische, ist individuell zu entscheiden. „Inzwischen hat man aber durch Studien die Wirksamkeit von natürlichen Ingredienzien wie Granatapfel oder Grüntee nachweisen können“, so Kerscher. Im Zweifelsfall lässt man sich auch hier vom Dermatologen oder Kosmetiker beraten.

# ERLEBEN

## KEIN SPORT IST AUCH KEINE LÖSUNG

Laufen, Beugen, Strecken: ein Tag mit dem Frankfurter Personal Trainer Timm Knodel

**Text** Christiane Wild-Raidt

**Illustration** Nils Krämer



**Morgens um sechs Uhr** bringt Timm Knodel Bewegung in den Tag. Sein erster Klient ist 60 Jahre alt, und dessen Arbeitswoche hat mindestens so viele Stunden wie er Lebensjahre. Besprechungen, Dienstreisen, Arbeitsessen – Zeit für Sport bleibt dem Manager selten. Die Öffnungszeiten eines Fitness-Studios kann er nicht wahrnehmen, mit vielen anderen zu schwitzen, um fit zu bleiben, ist aber ohnehin nicht seine Sache. Dafür hat er Timm Knodel. Der 35-Jährige ist Sportmediziner, seit 14 Jahren arbeitet er als Personal Trainer in Frankfurt. Rund 10.000 Trainingseinheiten hat er geleitet, Menschen zwischen acht und 82 Jahren fit gemacht.

Mit dem Manager absolviert Knodel an diesem Morgen zunächst ein Lauftraining im Park. Dann kommen Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeugen und eine weitere Laufeinheit hinzu. Zuerst wird der Puls in die Höhe getrieben, dann folgen Entspannungsübungen. Die Temperaturen sind noch frisch, doch Knodel trainiert aus Überzeugung im Freien: „Die meisten meiner Klienten sitzen bei der Arbeit im

Büro, da tut frische Luft gut.“ Die Zeit zwischen zwei Einheiten nutzt er, um den Fortschritt seiner Klienten festzuhalten. Und die haben unterschiedliche Ziele. „Manche wollen neben dem Job unter professioneller Anleitung etwas für ihren Körper tun. Einige kommen aber auch, weil der Arzt ihnen dringend rät, Sport zu treiben“, sagt Knodel. Auch Menschen, die nicht der Körper, sondern die Seele plagt, lassen sich von ihm in Bewegung bringen. „In den letzten vier Jahren trainiere ich immer öfter mit Menschen, die unter dem Burn-out-Syndrom leiden und psychisch erschöpft sind. In diesen Fällen arbeite ich eng mit einem Psychologen zusammen.“

Punkt elf Uhr klingelt Knodel bei seiner nächsten Klientin, die vor ein paar Monaten ihr zweites Kind bekommen hat. Ein paar Kilos sollen purzeln, die Haut so straff werden wie vor den Schwangerschaften. Kräftigung und Ausdauertraining stehen auf dem Programm. Knodel joggt mit der 37-Jährigen durch den Wald, bevor er sich am Nachmittag auf den Weg zu einer Bank macht, die für ihre Mitarbeiter einen Fitness-Kurs gebucht hat. 60 bis 80 Minuten dauert jede Trainingseinheit, sie kostet 150 Euro. „Meine Klienten haben wenig Freizeit“, sagt Knodel. Umso mehr wert ist ihnen eine Stunde am Tag, die ganz der eigenen Fitness gewidmet ist. Knodel selbst freut sich nach einem Tag voller Training vor allem auf eins: sein Sofa. **d**

„ICH TRAINIERE  
IMMER ÖFTER MIT  
MENSCHEN, DIE  
UNTER DEM BURN-  
OUT-SYNDROM  
LEIDEN.“



**Timm Knodel**

ist Sportmediziner und arbeitet als Personal Trainer in Frankfurt am Main.

[www.privatestraining.de](http://www.privatestraining.de)



Entwicklung und Herstellung  
im eigenen Haus



Seit 1903 Naturheilmittel und  
Kosmetik höchster Qualität!

**NEU**

**Stevia-Tabs**  
97% Rebaudiosid A  
300-mal so süß wie Zucker  
und **praktisch kalorienfrei**,  
hat keinen Einfluss auf den  
Blutzuckerspiegel und ist  
deshalb **auch für Diabetiker**  
geeignet. Äußerst sparsam  
dosierbar. **Superangebot**  
zur Markteinführung:

Best.-Nr. 455 2.500 Tabs **€ 19,50**  
**+ gratis 600 Tabs im Dosierspender**



## Ginkgo Kapseln 100 mg

Nahrungsergänzungsmittel  
zur **Unterstützung von**  
**Gedächtnis und Konzentration.**  
Jede Kapsel enthält:  
100 mg Ginkgo-biloba-  
Spezialextrakt 50:1.



**180 Kapseln**  
schon ab  
**€ 16,00**

Best.-Nr. 83 ~~150~~ jetzt 180 Kapseln für 6 Mon. **€ 17,50**  
ab 3 Packungen nur **€ 16,00**



## Magnesium 400 supra Kapseln hoch dosiert

Magnesium verbessert die Funktion und Belastungstoleranz der Muskeln,  
insbesondere bei Sport und körperlicher Anstrengung, und fördert so das  
Wohlbefinden – auch nachts – durch lockere, entspannte Muskeln und Waden.  
Jede Kapsel enthält **400 mg** reines Magnesium. **Nur 1 Kapsel am Tag!**

Best.-Nr. 129 120 Kapseln für 4 Monate **€ 8,50**  
ab 3 Packungen nur **€ 7,50**



## Grünlippmuschel-Kapseln

Neuseeländische Grünlipp-Muscheln sind reich an Glycosaminoglykanen (GAG),  
die beim Menschen natürlicherweise in den **Gelenkknorpeln** und der **Gelenk-**  
**flüssigkeit** („Gelenkschmiere“) vorkommen. Hiervon profitieren unter anderem  
ältere Menschen sowie solche mit belasteten Gelenken durch Sport oder Über-  
gewicht. Jede Kapsel enthält **500 mg** reines **Grünlippmuschel-Konzentrat.**

Für Gelenke  
und Knorpel!

Best.-Nr. 805 150 Kapseln für 2 Monate **€ 12,50**  
ab 3 Packungen nur **€ 11,00**



## Omega-3 Fischöl-Kapseln

**Gut für freie Adern, Blutdruck und Blutfettwerte.**  
Jede Kapsel mit 500 mg wertvollem Fischöl (Lachsöl-Mischkonzentrat) mit über  
30% natürlichen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren für gesunde  
Gefäße und eine cholesterinbewusste Ernährung. Beeinflusst die Blutfette  
positiv und ist wichtig für eine gesunde Blutzirkulation.

Best.-Nr. 195 400 Kapseln à 500 mg **€ 9,00**  
ab 3 Packungen nur **€ 8,50**



## Augenfit-Kapseln mit 6 mg Lutein

Eine ausgewogene, einzigartige Kombination augenfreundlicher Nährstoffe.  
Jede Augenfit-Kapsel enthält **6 mg Lutein**, 2 mg Beta-Carotin, 0,9 mg Zea-  
xanthin, **100 mg Heidelbeer-Extrakt**, 10 mg Vitamin E und 2,8 mg Vitamin  
B2 sowie 4 mg Zink und 20 µg Selen. Ein wertvoller Beitrag für Ihre Augen  
und Sehkraft.

Best.-Nr. 105 90 Kapseln für 6 Wochen **€ 12,53**  
ab 3 Packungen nur **€ 11,25**

## Grünlippmuschel-Balsam

Wärmende Pflege für Haut, Muskeln u. Gelenke.

Best.-Nr. 804 150-ml-Tube **€ 6,50**  
ab 3 Tuben nur **€ 5,95**

## Granatapfel 500 mg-Kapseln

Gut für die Gesundheit der Körperzellen.

Best.-Nr. 808 90 Kapseln **€ 11,00**  
ab 3 Packungen nur **€ 9,90**

## Cranberry 500 mg-Kapseln

Gut für Blase und Harnwege. **39 mg PAC/Tag.**

Best.-Nr. 1471 90 Kapseln **€ 13,50**  
ab 3 Packungen nur **€ 12,00**

## Gelenkfit-Kapseln

Mit Glucosamin und Chondroitin.

Best.-Nr. 1790 90 Kapseln **€ 21,50**  
Best.-Nr. 1791 3er-Packung nur **€ 57,00**

GRATIS-TEST-Bestell-Coupon hier abtrennen,  
ausfüllen und einsenden!

### GRATIS-TEST\*

\*Für alle, die Sanct Bernhard  
noch nicht kennen. do4/12

**JA**, ich möchte mich selbst überzeugen!  
Ich erhalte **GARANTIERT** als  
Dankeschön **unverbindlich,**  
**kostenlos** und **versandkostenfrei\***

**1 Monatspackung Ginkgo-Kapseln 100 mg**  
Zur Unterstützung von Gedächtnis  
und Konzentration!

Außerdem erhalte ich **kostenlos** den großen **Sanct-Bernhard-**  
**Gesundheitskatalog** mit über 600 Naturheilmittel- und  
Kosmetikartikeln sowie ein wertvolles **Kosmetik-Probeset!**

Ich bestelle mit **14-tägigem Rückgaberecht** folgende Artikel:

Bestell-Nr.	Artikel	Menge	Einzelpreis	Gesamtpreis
96044	Ginkgo-Kapseln 100 mg	1	GRATIS	

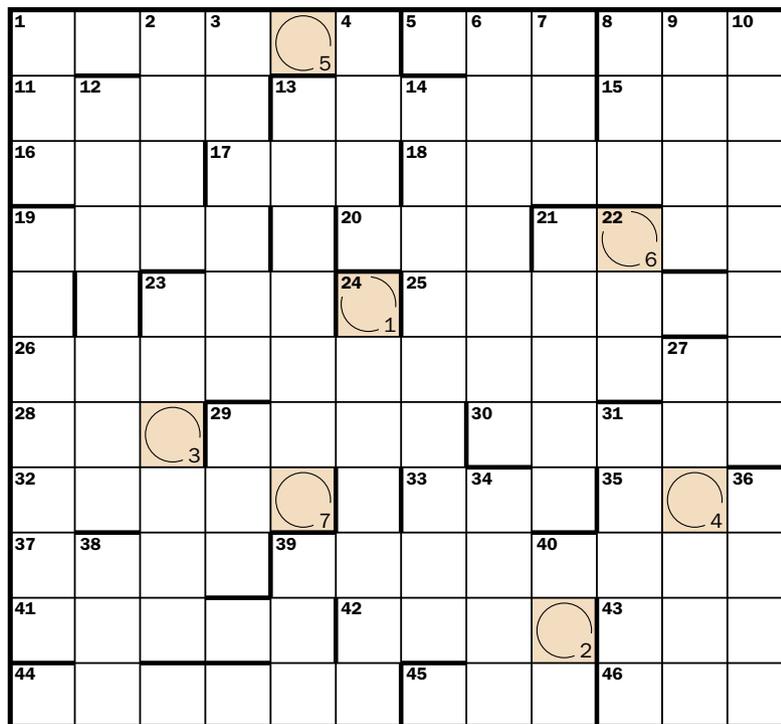
*versandkostenfrei*

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_  
Telefon (falls Rückfragen) \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

**Bestellung bitte an:**  
Kräuterhaus Sanct Bernhard  
Helfensteinstr. 47, Abt. 33  
73342 Bad Ditzgenbach  
Tel.: 073 34/96540  
Fax: 073 34/965444  
Abt. 33

# WISSEN UND GEWINNEN

Mit ein bisschen Glück und dem richtigen Lösungswort können Sie diesmal eine einwöchige Seereise von Hurtigruten gewinnen.



**Kreuzfahrt zu gewinnen!**  
Hurtigruten lädt Sie und eine Begleitperson ein zu einer siebentägigen Seereise im Wert von 4000 Euro. In Bergen legen Sie ab, dann geht es entlang der norwegischen Küste nach Kirkenes. Hin- und Rückflug von und zu einem deutschen Flughafen sowie Vollpension sind inklusive.  
[www.hurtigruten.de](http://www.hurtigruten.de)

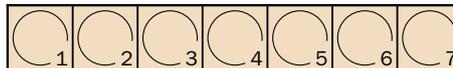
**Senden Sie das Lösungswort bitte an:**

Redaktion doppio  
Postfach 50 09 89  
70339 Stuttgart

oder per E-Mail an:  
[raetsel@doppio-magazin.de](mailto:raetsel@doppio-magazin.de)

**Einsendeschluss:**  
**29. Juni 2012**

Lösungswort:



## RUNTER

**1** Düsenflugzeug (ugs.), **2** Stadt an der Weißen Elster, in Thüringen, **3** Erdrinne, **4** Ausruf der Verwunderung, **6** Möbelstück, **7** Ausruf des Verstehens, **8** poetisch: Adler, **9** Dichtungs-, Klebematerial, **10** sportlicher Ausbilder und Betreuer, **12** Fitnesstraining (engl.), **13** Körpertrainingsmethode, **14** sich im Wasser fortbewegen, **19** sich lebhaft bewegen (sich ...), **21** Vorname des Komponisten Berg, **22** Wintersportgerät, **23** deutscher Reformator, **24** Verkehrsmittel, **27** Fachmann; Insider, **29** hoher, weiter Ball beim Tennis (englisch), **31** Stück vom Ganzen (Mehrzahl), **34** Sammlung von Schriftstücken, **36** regsam und wendig, **38** elektrisch geladenes Teilchen, **39** Senke im Gelände, **40** Ziegenleder

## RÜBER

**1** einen Dauerlauf machen, **5** Weltmacht (Abkürzung), **8** Teil des Bühnenstücks, **11** norddeutsch: kleines Küstenschiff, **13** Wurf mit gleicher Augenzahl, **15** Aussehen, Haltung; Fluidum (franz.), **16** Ziel beim Ballspiel, **17** Fluss zur Rhone, **18** Verfassungsurkunde, **19** Pferdegangart, **20** Zeitmesser, **21** italienische Weinstadt, **23** Frau Jakobs im Alten Testament, **25** sportlich laufen, gehen, **26** Geländefahrrad, **28** Tapferkeit, **29** gelblich braune Erdart, **30** männliches Haustier, **32** sittliche Gesinnung, **33** britische Insel, **35** spanische Königin (Kosename), **37** artig, brav, **39** organisierte mehrtägige Wanderung, **41** Oper von Bellini, **42** Vorsilbe: gegen (griechisch), **43** hawaiianische Blumenkette, **44** bössartiger Mensch, **45** wüst, leer, **46** Passionsspielort am Inn (in Tirol)

**UNSERE GEWINNER DEN REISEGUTSCHEIN AUS DER DOPPIO-AUSGABE „REISEN“ GEWINNT FRANK GLADE AUS MÜHLHEIM. DIE KÜCHENMASCHINE KITCHEN AID AUS DOPPIO „HEIM & GARTEN“ GEHT AN SABINA POLOK AUS KÖLN. HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.  
Mitarbeiter des Verlags dürfen nicht teilnehmen.

IDEEN FÜR IHR LEBEN

# doppio

DAS ZEITUNGSMAGAZIN

## Große Reichweite für Ihre Werbung

Nächste Ausgabe 5/12

Erscheinungstermin Ende Juni

Thema:



SOMMERPARTY

# NEU

[www.doppio-magazin.de](http://www.doppio-magazin.de)

Informieren Sie sich auf  
unserer neuen Website.

Mediadaten, alle Ausgaben u.v.m.

**doppio** finden Sie u.a. in  
folgenden Tageszeitungen

Augsburger Allgemeine • Badische  
Zeitung • Berliner Zeitung • Der Ta-  
gesspiegel • Die Welt • Frankfurter  
Rundschau • Fränkischer Tag • Ham-  
burger Abendblatt • Kölner Stadt-  
Anzeiger • Münchner Merkur u. a.

# ENTDECKEN PRODUKTE, DIE SIE INSPIRIEREN WERDEN

Schönes Design, bunte Muster und wertvolle Tipps für Sparfüchse – wir zeigen Ihnen schöne Sachen, die Sie auf neue Ideen bringen.



## 01

HÖLZERN

## 01 OHRWURM STATT HOLZWURM

„Gute Dinge brauchen Zeit“, glaubt der indonesische Designer Singgih Susilo Kartono. Für seine Radios verwendet er Pinienholz, das bis zu 50 Jahre alt ist und aus den Wäldern der indonesischen Insel Java stammt. Jedes Stück wird in Handarbeit gefertigt (180 Euro). Ein MP3-Player oder der iPod können angeschlossen werden – so können Sie mit dem Radio jederzeit auch Ihre ganz persönliche Lieblingsmusik hören.

[www.wooden-radio.com](http://www.wooden-radio.com)

## 02

GÜNSTIG





## 02 SCHNÄPPCHEN EN MASSE

**Seit 20 Jahren** finden Verbraucher dank dieses Handbuchs auf einen Blick die besten Infos für den günstigen Einkauf. Auf 700 Seiten verzeichnet der Schnäppchenführer Deutschland sämtliche Shopping-Outlets der Republik – inklusive nützlicher Infos und Rabattgutscheine (12,90 Euro). **ISBN: 978-3-936161-69-4**



## 03

FARBENFROH



## 04

ZIERLICH

## 04 FEDERLEICHTER SCHMUCK

**Ein zarter Hingucker** sind diese Ohringe. Die zierlichen Äste mit feinen Blättern sind versilbert und federleicht. Besonders schön: Die Künstlerin Simone Kiedaisch verziert die kleinen Lebensbäume auf Wunsch ganz individuell mit bunten Perlen oder silbernen Blüten (24,90 Euro). [www.freedom-art.de](http://www.freedom-art.de)

## 03 BUNTE BOTSCHAFTER

**Entworfen werden sie in** Berlin und München, hergestellt in Istanbul. Die bunten Socken sollen laut ihren Designern mehr sein als ein bloßes Kleidungsstück: Sie sehen darin kleine Botschafter der beiden Städte, in denen die Muster entstehen. Die gute Qualität der Socken steht laut den Herstellern für München, die bunte Optik für das multikulturelle Berlin (10 Euro).

[www.mingaberlin.com](http://www.mingaberlin.com)

# DARÜBER HINAUS

## KAMPF DER LEBERPASTETE!

Laut Medizinern ist der Body-Mass-Index das Maß aller Dinge. Aber wer will daran schon denken, wenn Rührei und Pastetchen locken?

Illustration Jan Bazing



„Alle Tage ist kein Urlaub, und mit der baldigen Heraufsetzung des Renteneintrittsalters auf mindestens 70 Jahre wird es auch in den nächsten Jahren noch den einen oder anderen Vollerwerbstätigen in diesem Lande geben. Um sich seine Arbeitskraft bis ins hohe Alter, also bis ins Rentenalter, zu erhalten, ist körperliche Aktivität unabdingbar. Während wir uns geistige Frische durch den regelmäßigen Konsum von Fernsehshows (Jauch, Pilawa, das komplette Phoenix-Programm) oder Sudoku (Finanzminister Schäuble) verschaffen, kommt die körperliche Fitness nicht von allein. Und zuvörderst müssen wir dafür einige Hindernisse beseitigen.

Wenn Sie Ihren Hausarzt oder Apotheker fragen, hängt der persönliche Fitness- oder auch Wohlfühlfaktor ganz eng mit dem BMI zusammen, was in unserem Kontext ausnahmsweise mal nichts mit dem Bundesinnenministerium, sondern mit dem Body-Mass-Index zu tun hat. Um Letzteren festzustellen, dividieren Sie Ihr Körpergewicht nach einem durchschnittlichen Frühstück, also mit Rührei, Croissants und einer ordentlichen Scheibe Leberpastete, durch ihre Körpergröße, ziehen daraus die Quadratwurzel und addieren dazu die Quersumme Ihrer Lieblingslottozahlen. Das Ergebnis ist nichts anderes als Ihr ureigener BMI, und ist der höher als Ihre Körpergröße, sollten Sie beim nächsten Frühstück unbedingt auf die Leberpastete

verzichten. Das alles klingt zunächst ein wenig kompliziert, verlangt bei der Leberpastete auch eine gewisse Härte gegen sich selbst, aber wenn Sie das ein halbes Jahr gemacht haben, gelingt die Rechnung im Halbschlaf und ganz ohne Taschenrechner, und auch die Leberpastete werden Sie nicht vermissen, weil Sie doch am Mittag der an stillem Mineralwasser geschwenkte Löwenzahnsalat erwartet.

Von Ihrem BMI sollten Sie nicht nur Ihre Frühstücksgewohnheiten, sondern auch Ihre Urlaubsplanung abhängig machen. Wir bleiben beim Frühstück und machen's an einem Beispiel mal ganz plastisch: Wenn Sie bei Frühstücksaufnahme mit Messer und Gabel zwar noch das Rührei auf Ihrem Teller, aber nicht mehr die Leberpastete in der Tischmitte erreichen, sind entweder Ihre Arme zu kurz oder Ihr BMI ist im roten Bereich. Das heißt konkret: Der nächste Urlaub führt Sie nach New York zum dortigen Marathon.

Würde ich ja gerne machen, mögen Sie jetzt sagen, aber ich leide unter Flugangst, und eine Kreuzfahrt nach New York wäre meinem Gewicht und dem Wunsch nach einem aktiven Leben abträglich. Nur Mut. Mit Plateausohlen können Sie den BMI entscheidend senken, allerdings wird dann der Marathonlauf schwieriger. **d**



**Heinz Beekmans** ist freier Journalist und seit mehr als 20 Jahren als Kolumnist tätig.



# Zum Leben geboren

5 Euro geben ihm Überlebensraum in Afrika:

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

## Jetzt Überlebensraum in Afrika schaffen!

Im südlichen Afrika lebt die Hälfte aller Elefanten der Erde. Doch es ist eng geworden, und die Elefanten sind durch Wilderei bedroht. Jetzt gibt es die Chance, dort das größte Schutzgebiet Afrikas einzurichten und Überlebensraum für diese und viele andere Tiere zu schaffen. Helfen Sie mit. Schon 5 Euro monatlich helfen, damit auch dieser junge Elefant eine sichere Heimat finden kann. Unterstützen Sie den WWF.

 **030/311 777-777** oder **wwf.de**

## Ja, ich helfe mit!

Bitte senden Sie mir kostenlos Informationen, wie ich helfen kann, KaZa, das größte Schutzgebiet Afrikas, zu verwirklichen.

<input data-bbox="836 1832 1157 1883" type="text" value="Vorname, Name:"/>	<input data-bbox="1157 1832 1516 1883" type="text" value="Straße, Nummer:"/>
<input data-bbox="836 1904 1157 1966" type="text" value="PLZ, Ort:"/>	<input data-bbox="1157 1904 1516 1966" type="text" value="Telefon:"/>

Bitte schicken Sie diesen Coupon ausgefüllt an: WWF Deutschland, Reinhardtstraße 14, 10117 Berlin. Oder faxen Sie ihn an: 030/311 777-888

# Was Sie immer wollten. Nur besser.



## NEU

WAVE® MUSIC SYSTEM III

Über 30 Jahre Forschung und innovatives Denken prägen unsere Produkte. Bose präsentiert das neue Wave® Music System III: naturgetreuen, raumfüllenden Spitzenklang aus einem kompakten und einteiligen System, das kaum größer ist als ein aufgeschlagenes Buch.

### Musik. Wie man sie hören sollte.

Das Wave® Music System III gibt Musik so naturgetreu wieder, wie Sie es von keinem System dieser Größe erwarten. Sie werden Details hören, die Ihnen bislang noch nie aufgefallen sind – selbst bei Titeln, die Sie schon oft gehört haben. Die tiefen und kraftvollen Bässe können Sie direkt spüren und selbst die höchsten Töne werden Sie noch kristallklar erleben. Die exklusive Bose® Waveguide Technologie macht dieses elegante und kompakte System so leistungsfähig, dass es selbst den Vergleich mit größeren, komplexeren und viel teureren HiFi-Anlagen nicht zu scheuen braucht.

### Neue Funktionen.

Ein eingebauter UKW/MW/Digitalradio-Tuner bietet unseren bislang besten Radioempfang, ein digitales Display zeigt dabei Interpreten- und Sendernamen an. Die neue Touch-Top Control auf der Oberseite des Geräts ermöglicht es, das System oder die Stummschalt-/Snooze-Funktion ein- und

DIGITALRADIO  
Radio der Zukunft

auszuschalten. Mit der scheckkartengroßen Fernbedienung

steuern Sie ganz einfach alle Funktionen des Systems. Dazu verfügt das Bose® Wave® Music System III jetzt über einen Dual-Alarm mit zwei unterschiedlichen Weckzeiten und bietet damit noch mehr Komfort als zuvor.

### Musik von Ihrem iPod, iPhone, Computer oder Tablet-PC.

Mit den optional erhältlichen Zubehörprodukten können Sie Musik von Ihrem iPhone oder iPod wiedergeben oder Songs von Ihrem Tablet-PC, Computer oder anderen Bluetooth®-fähigen Geräten kabellos übertragen. Das Wave® Music System III ist dabei so kompakt, dass es sich praktisch überall platzieren lässt – damit Sie jede Musik an jedem Ort genießen können.

### Hören Sie selbst.

Wir sind überzeugt, dass Sie das Wave® Music System III am besten bei Ihnen zu Hause erleben sollten. Bestellen Sie jetzt und testen Sie 30 Tage mit voller Geld-zurück-Garantie. Warum sollten Sie jetzt noch länger warten? Hören Sie selbst, weshalb Bose einer der bestklingenden Namen in der Audio-Welt ist.

Jetzt bestellen

30 Tage Test mit Geld-zurück-Garantie

GLEICH BESTELLEN ODER INFOS ANFORDERN:

Rufen Sie gebührenfrei an unter (08 00) 267 33 33 Besuchen Sie [www.testhoerer.de](http://www.testhoerer.de)  
Kennziffer: 12AWDPM022 Unsere Geschäftszeiten: Mo. – Fr. 8:00 – 20:00 Uhr, Sa. 9:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00 – 18:00 Uhr

**BOSE**  
Better sound through research®

iPhone, iPod und iTunes sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc. in den USA und anderen Ländern.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc. Jegliche Nutzung dieser Marken durch die Bose Corporation erfolgt unter Lizenz.