



LOOX.COM

LOOX

2€
NEU

FIT IM TAKT

Motiviert durch Musik:
Die besten Songs für ein
erfolgreiches Training

ALLES BIO?

Der große LOOX-Test:
Welchen Bio-Siegeln wir
wirklich trauen können

DR. THEISS

Hart, aber herzlich: Die
Kickbox-Weltmeisterin
im Interview

URLAUB FÜR DIE SEELE

Yoga, Pilates, Tai-Chi: LOOX-
Experten verraten, wie wir
uns aktiv entspannen –
nicht nur im Sommer!

➤ ab Seite 20



Frank Busemann

Dr. Christine Theiss

Katja Sterzenbach

**+ 20 SEITEN
SPEZIAL**

**MUSCLE BEACH
DIE EXKLUSIVE REPORTAGE**

D 2,00 € // CH 4,00 SFR // A 2,30 € // LUX 2,40 €



URLAUB FÜR DIE SEELE

Die Seele baumeln lassen – es gibt wohl kaum eine schönere Umschreibung für perfekte Entspannung. Tatsächlich baumeln in den kostbaren Tagen fern des Alltags meist eher die Beine – über dem Poolrand nämlich. Das sollten wir ändern. Unsere LOOX-Experten verraten, wie.

FROM
TO
DATE
GATE

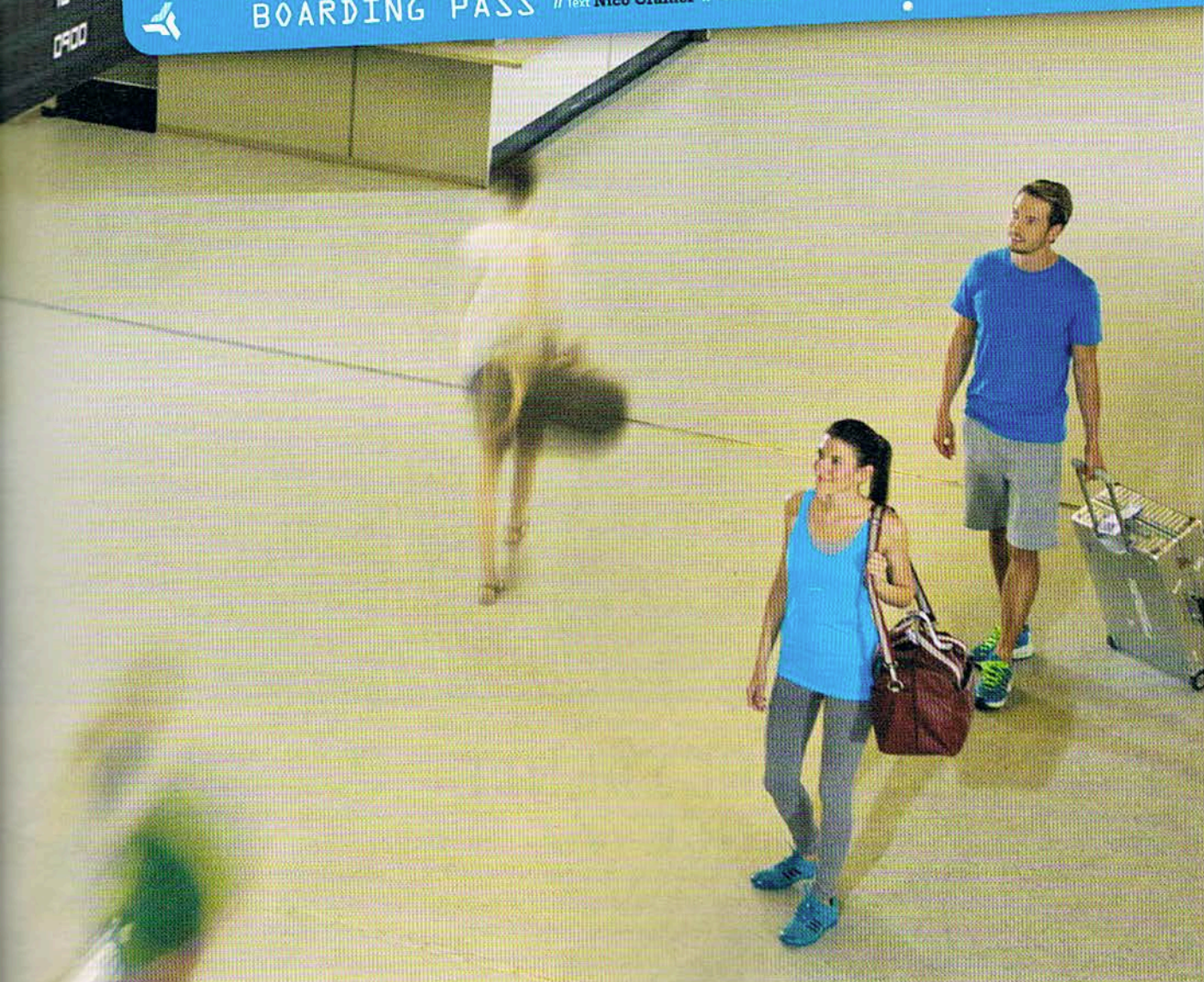
ALLTAG
ENTSPANNUNG
JAN-DEZ
02



000L00X08



BOARDING PASS // Text Nico Cramer // Fotos Moritz Schmid





// DAS ENTSCHEIDENDE
IST DIE BALANCE //



VERSTEHEN SIE uns nicht falsch: Wir gönnen Ihnen Ihren Pool-Aufenthalt von Herzen. Aber auch der schönste Urlaub ist meist viel zu schnell zu Ende. Wie wäre es also, im Urlaub mit Yoga, Qigong oder autogenem Training zusätzlich der Seele das Baumeln beizubringen – und so gerüstet zu sein für die Zeit danach? Ist der Beckenrand passé, kann die Seele



entspannt weiterbaumeln. Das Beste daran: Sie werden sich bereits im Urlaub besser fühlen.

PASSIVE VS. AKTIVE ERHOLUNG

„Wenn ich mich mit dem Buch an den Strand lege, ist das passive Erholung. Yoga hingegen ist aktive Regeneration“, weiß Katja Sterzenbach. Die LOOX-Expertin zählt auf: „Die Organsysteme, das Immunsystem, der passive und aktive Stützapparat werden positiv beeinflusst. Das Entscheidende jedoch ist die Balance. Da können wir viel von der asiatischen Welt lernen“, ist Sterzenbach überzeugt.

Das sieht auch LOOX-Experte Siegbert Engel nicht anders. „Wir tendieren im Westen leider dazu, unsere Aufmerksamkeit mehr nach oben zu richten – ein Grund, warum so viele Menschen unter Spannungen im Schulter- und Rückenbereich leiden.“ Eindeutiges Indiz für die falsche Balance: die Atmung. „Findet sie vorwiegend im oberen Brustkorb statt, ist der Schwerpunkt oben. Die Folge: Ich habe keine Erdung – wie bei einem Steh-auf-Männchen, das auf dem Kopf steht“, erklärt der Experte für Qigong und Tai Chi Chuan.

Ein Urlaub eignet sich daher bestens, um wieder auf die Füße zu kommen. Fern des Alltags sind wir äußerlich wie innerlich entspannt und können tief durchatmen. Und das im wörtlichen Sinne, denn die Atmung steht bei der indischen Philosophie des Yoga ebenso im Zentrum wie bei den chinesischen Techniken des Qigong und Tai Chi Chuan, wo man davon ausgeht, dass uns eine Vitalkraft („Qi“) gleich dem Sauerstoff durchströmt. Bewegen wir uns und atmen dabei natürlich und tief in den Körper hinein, bringen wir das Qi zum Fließen: „Wenn der Atem sich beruhigt, werden die Bewegungen langsamer. Der ganze Organismus fährt allmählich runter, und wir gelangen auch auf geistiger und mentaler Ebene in einen sehr tiefen, ausgeglichenen Zustand“, schildert Siegbert Engel die heilsamen Folgen für Körper, Seele und Geist.

Klingt alles ein wenig spirituell? Nun, das ist es auch. Denn hinter Yoga wie auch Qigong und Tai Chi Chuan stehen neben ihrer wissenschaftlich längst erwiesenen Wirksamkeit ganze Philosophien für ein besseres Leben. Wie weit man sich diesen Lehren öffnet oder ob man westliche Formen wie Pilates bevorzugt, muss jeder >



STRESSIGER ALLTAG

Der Alltag nagt an unserer Seelenbalance: Laut einer aktuellen Umfrage des Deutschen Gewerkschaftsbundes (DGB) fühlen sich 52 Prozent der Arbeitnehmer gehetzt und klagen über Zeitdruck. Und das nicht nur auf der Arbeit, denn immer mehr Menschen arbeiten laut der Umfrage oft in der Freizeit und können auch zu Hause nicht richtig abschalten. Weitere Folge der steigenden Belastung: Wir bewegen uns zu wenig und nehmen uns oft nicht die Zeit für bewusste Ernährung. Diese Faktoren sind der Hauptgrund dafür, dass fast jeder vierte Deutsche deutlich zu dick ist, wie aus einer aktuellen Studie des Robert-Koch-Instituts hervorgeht.

BOARDING INFORMATION

//
**UNSERE
 GEDANKEN
 HÜPFEN
 WIE
 WILDE
 AFFEN**
 //

für sich selbst herausfinden. Gleiches gilt für die Frage nach der jeweils richtigen Spielart – soll es das temporeiche Power Yoga oder das bedächtige Yin Yoga sein, kommt Qigong infrage oder vielleicht doch sein Kampfsport-Zwilling Tai Chi Chuan? Fest steht: „Spirituell“ ist nicht zu verwechseln mit „spielend einfach“. Denn egal ob Yoga, Qigong, Tai Chi Chuan oder Pilates – wer die perfekte Entspannungstechnik wirklich beherrschen möchte, muss zunächst fleißig üben.

„Ich bekomme in den Seminaren immer wieder zu hören: ‚Mein Arzt schickt mich, der sagt, das ist gut für mich‘“, berichtet Siegbert Engel aus seinem Arbeitsalltag. „Leider existiert oft ein falsches Bild, das stark auch durch die Medien propagiert wird. Da heißt es: Qigong gleich Wellness gleich Wohlbefinden. Dabei wird außer Acht gelassen, dass am Anfang die Mühe steht. Man kann ja auch nicht aus dem Stand schwimmen, Rad fahren und Marathon laufen“, gibt Engel zu bedenken, der zudem betont: „Besonders am Anfang ist es entscheidend, sich die Bewegungen anzuschauen, sie so genau wie möglich nachzumachen und die Haltungs- und Bewegungsstrukturen zu verstehen. Denn die sind schon etwas anders, als wir das aus dem normalen Sport und der Gymnastik kennen.“

Auch hier bietet sich ein Urlaub für ein intensives Kennenlernen bestens an. Zumal am Ende auf die körperliche Anspannung ganz automatisch die seelische Entspannung folgt, wie Katja Sterzenbach versichert: „Das ist ein

natürlicher Prozess, wie wir ihn auch in der Natur finden: hell und dunkel, warm und kalt, Yin und Yang.“ Derart entspannt nähert man sich tatsächlich jenem „tiefen und ausgeglichenen Zustand“, den Siegbert Engel meint. Zugleich rücken die hüpfenden Affen in weitere Ferne. Ja, richtig gelesen: hüpfende Affen. Damit ist nicht etwa eine neue Yoga-Stellung gemeint. Vielmehr sieht LOOX-Expertin Katja Sterzenbach in den kleinen Kerlen den Hauptgrund dafür, dass die liebe Seele so oft keine Ruh' findet: „Unsere Gedanken hüpfen wie wilde Affen hin und her, von der Vergangen-



heit in die Zukunft und zurück. Die Kunst ist es, über diese Affen wieder Herrschaft zu gewinnen, die Gedanken also kontrollieren zu lernen“, erklärt Sterzenbach das Ziel der „Mastery over the Monkeymind“. „Durch die Meditation schulen wir unsere Achtsamkeit für uns selbst. Wir lernen, uns zu reflektieren und vollkommen ins Hier und Jetzt zu kommen. Das ist letztlich das, was ein Feuer entfacht. Was ganz einfach glücklich macht.“

Klingt wie der perfekte Seelenzustand auch für die Zeit nach dem Beckenrand? Sagen wir doch: Es lohnt sich, das Buch gegen die Yo-

gamatte einzutauschen. Jetzt aber bitte beides kurz zur Seite legen: Essenszeit!

GESUNDER KÖRPER, GESUNDER GEIST

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ – wir alle kennen das Sprichwort. Es liegt also nahe, sich beim Urlaub für die Seele auch den Speiseplan ein wenig näher anzusehen. Zumal sich beispielsweise in der reinen Yoga-Lehre der Hinweis findet, die Selbstvervollkommnung müsse auch durch das Zügeln der Begierden erreicht werden. Schließt es sich ▶



LOOX-EXPERTE

Siegbert Engel
Entspannungstherapeut und Heilpraktiker

Siegbert Engel ist seit 1978 mit Qigong und Tai Chi Chuan befasst. In seinen Kursen und Seminaren zeigt er, dass Qigong und Tai Chi Chuan der ideale Weg zu mehr Gesundheit sind. Auch zahlreiche namhafte Unternehmen haben bereits seine Dienste in Anspruch genommen. Der Trainingsplan auf LOOX.com/sengel

DER PLAN: FIT IN DEN TAG MIT QIGONG

Täglich 15 Minuten für die seelische Balance: Von einfachen bis zu komplexen Übungen lernt man mit Qigong Schritt für Schritt, die eigene Vitalkraft zu stärken und auszugleichen. Gleichzeitig entwickelt man die eigene Entspannungsbereitschaft auf optimale Weise: mehr Vitalität, weniger Stress.



// ABENDS MAL EINE LEICHTE GAZPACHO //



de finden, und nur darauf achten, dass es satt macht, bekomme ich schon Bedenken.“

Wer sich jetzt ertappt fühlt und vielleicht den einen oder anderen nützlichen Tipp gebrauchen könnte, dem empfiehlt Katja Sterzenbach Wasser. „Das Trinken wird oft vernachlässigt. Tee, Saftschorlen, ruhig auch zuckerhaltige Getränke, sofern man nicht abnehmen möchte. Aber am besten einfach Wasser, schließlich besteht unser Körper zu 70 Prozent daraus.“ Als Tagesdosis hat die Lebenskraft-Spezialistin eine Faustregel parat: „40 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.“ Das wären bei 60 Kilogramm Körpergewicht also beispielsweise 2,4 Liter pro Tag. Die wollen erst einmal getrunken werden. Daher rät Sterzenbach, gleich morgens damit zu beginnen: „Noch vor dem ersten Kaffee ein riesiges Glas warmes Wasser, das größte, das ich finden kann. Und dann im Laufe des Tages vor den Mahlzeiten immer ein weiteres großes Glas. Das hilft auch, den Magen ein wenig zu füllen und nicht ganz so viel zu essen.“

Von Luft und Wasser allein wird jedoch niemand satt, weiß auch Frau Sterzenbach. Sie schlägt vor: „Zum Frühstück Obst und reines Amaranth-Müsli. Mittags einen Salat und ein bisschen Fleisch. Abends leichtes, eiweißhaltiges Essen, zum Beispiel Rührei, ein kleines Stück Thunfisch oder auch mal eine Gazpacho, die spanische Gemüsesuppe. Die ist leicht und gemüsig und enthält keine Kohlenhydrate.“

ENTSPANNT AUCH IM ALLTAG

Wer je in einer ostasiatischen Großstadt war, kennt diesen Anblick: Morgens versammeln sich allerorts Menschen in Parks und auf öffentlichen Plätzen. Gemeinsam vollführen sie andächtig Qigong und Tai Chi Chuan. Seelenurlaub ▶

also aus, Yogi zu sein und sich von Cornflakes und Cola zu ernähren?

„Nicht zwangsläufig“, findet Katja Sterzenbach. „Es kann manch einen stressen, wenn er auch noch die Ernährung umstellen muss. Zudem bewerten wir in der westlichen Welt ständig: Das ist gut, das ist schlecht. Das hat im Yoga nichts zu suchen“, betont die LOOX-Expertin: Sie findet: „Müssen? Raus!“ Stattdessen empfiehlt Sterzenbach, in sich hineinzuhorchen: Tut es mir gut, was ich gerade esse? Wenn ja: gut. Wenn nein: Ändere es. „Es geht auch hier darum, die Achtsamkeit zu schulen“, ergänzt Siegbert Engel. „Das sind ganz simple Dinge, auf die jeder mit ein bisschen Nachdenken kommt. Das heißt nicht, dass man nicht mal ein Stück Schokolade isst, Schokolade ist ja lecker. Aber wenn ich sehe, wie manche Menschen wahllos in sich reinstopfen, was sie gera-



LOOX-EXPERTE

Katja Sterzenbach
Yoga-Lehrerin,
Lebenskraft-Coach

Seit 1996 widmet sich Katja Sterzenbach den Zusammenhängen von Achtsamkeit, Vitalität und Wohlfühl. Sie ist die perfekte Ansprechpartnerin für Aktiv-Seminare und Coachings zum Thema inneres Gleichgewicht sowie erfolgreiche Buchautorin („30 Minuten Business Yoga“). Der Plan auf LOOX.com/ksterzenbach

DER PLAN: MAGIC MINUTE

Das Ziel der „Magic Minute“ ist es, in einer Minute statt wie gewöhnlich 12- bis 17-mal nur maximal dreimal zu atmen. Dies wird durch bewusstes und konzentriertes Ein- und Ausatmen erreicht. Die Folge: Man kommt sofort runter. So kann man innerhalb nur einer „Magic Minute“ die Akkus wieder aufladen.



WISSEN

SEELENURLAUB: WAS IST WAS?

Yoga ist die populärste Form zur Entspannung von Körper, Seele und Geist – allein hierzulande praktizieren rund fünf Millionen Menschen regelmäßig den Sonnengruß. Ursprünglich eine um 400 v. Chr. erdachte indische Philosophie zum Einswerden mit Gott, konzentriert sich das moderne westliche Yoga auf die Komponenten Bewegung und Meditation. Darum geht es auch im ähnlich traditionsreichen Qigong und Tai Chi Chuan, das allerdings aus China stammt und noch bedächtiger daherkommt. Wer es klassisch sportlich und ohne spirituellen Touch möchte, sollte sich das deutsche Pendant Pilates anschauen, erfunden 1883. Ebenfalls deutschen Ursprungs, aber gänzlich unkörperlich: autogenes Training, erfunden 1926.

BOARD INFORMATION



im Alltag – machen die Menschen im Fernen Osten es richtig?

„Sie machen zumindest richtig, dass sie sich überhaupt bewegen!“, betont Siegbert Engel. „Dass sie die Bewegung als so wichtig erachten, dass sie sie an den Anfang des Tages stellen und danach in jeder Arbeitspause vollführen. In Ländern wie Japan ist es teilweise sogar verordnet, sich in jeder Arbeitspause zu bewegen“, weiß der Entspannungstherapeut. Das ist hierzulande eher die Ausnahme. Sowieso befindet LOOX-Expertin Katja Sterzenbach: „Das ist auch Yoga: nicht die Verantwortung abgeben, sondern selbst Verantwortung übernehmen.“ Achtsamkeit ist auch hier das Stichwort, um die entspannte Urlaubsseele mit in den Alltag



LOOX-EXPERTE

Dr. Wolf Barth
Mental-Trainer und
Life-Coach

Der promovierte Psychologe Dr. Wolf Barth ist Experte in Sachen geistige Fitness. Das von ihm entwickelte Mental-Coaching in Tiefenentspannung konzentriert sich auf die Nutzung mentaler Potenziale. So werden Gesundheit, Erfolg und Lebensglück ganzheitlich gefördert. Der Plan auf LOOX.com/wbarth

DER PLAN: SCHWEREÜBUNG

Bei der Schwereübung richtet man die Aufmerksamkeit auf die betreffende Region des Körpers und spricht innerlich die verstärkende Formel, etwa „Die Arme sind ganz schwer“. Die Schwere entsteht durch die Entspannung der Skelettmuskulatur. Ein Loslassen von Hektik, Stress und Alltag wird möglich.

zu nehmen: „Wenn man Achtsamkeit für sich entwickelt, wird man automatisch in der Lage sein zu sehen, wann man eine kleine Pause braucht, auch bei der Arbeit“, ist sich Siegbert Engel sicher. In solchen Fällen empfiehlt er: „Kurz zurückziehen, in einen Besprechungsraum oder vielleicht sogar auf die Toilette. Dort macht man ein, zwei Übungen, um sich wieder zu erden und zur Ruhe zu kommen.“ Sie möchten nicht unbedingt von den lieben Kollegen dabei überrascht werden, wie Sie auf der Toilette das Qi zum Fließen bringen? Dann könnte autogenes Training genau das Richtige für Sie sein. Das ist, ebenso wie Pilates, eine deutsche Erfindung. „Wir leben in einer Zeit, in der alles sehr exotisch sein muss. Daher sind




URLAUB FÜR DIE SEELE: ANBIETER

Darf es nah oder fern sein? Die Wahl liegt ganz bei Ihnen. Die Auswahl an Anbietern ist groß, und man kann sich bequem selbst im Internet informieren. LOOX-Expertin Katja Sterzenbach empfiehlt zudem: „Sich auf Foren der jeweiligen Disziplin über Anbieter und die Qualität der Seminare schlau machen. Das bringt viel.“ Urlaube für die Seele von Yoga, Pilates, Qigong, Tai Chi Chuan bis hin zu autogenem Training haben sowohl individuelle Veranstalter (z. B. Hemma, Yoga-lounge, Kolibri Seminare) als auch die großen Reiseveranstalter (z. B. Aldiana, Ronbinson, Thomas Cook) im Angebot.

BOARD INFORMATION

Anspannung ein, sondern wird mit reiner Gedankenkraft erreicht. Das macht es besonders reizvoll – aber auch besonders anspruchsvoll. Doch Übung macht auch hier den Meister, wie Dr. Barth versichert: „Eigentlich ist es leicht zu lernen, es sind einfache Übungen. Man muss nur ein wenig Geduld mit sich haben. Denn beim autogenen Training geht es darum, dass man aus eigener Kraft einen entspannten inneren Zustand hervorbringt. Daher müssen sich

liche Prozesse steuern, die normalerweise nicht direkt beeinflussbar sind: Die Darmtätigkeit wird angeregt, die Menge an Stresshormonen im Blut sinkt, der Herzschlag wird langsamer. „Unser Hirn steuert im normalen Wachbewusstsein oder gar stressigen Zustand mit 20 bis 40 Schwingungen pro Sekunde den Organismus. Mit dem autogenen Training fahren wir den gesamten Organismus herunter auf 14 bis 15 Schwingungen“, zitiert Dr. Barth Erkenntnisse aus der Hirnforschung.

So sind wir auch in belastenden Situationen bei der Arbeit bestens gewappnet. Ob es nun eine drohende Frist ist, eine bevorstehende Verhandlungssituation oder einfach nur der ganz normale Wahnsinn – wer den inneren Schalter von „Stress“ auf „Ruhe“ umlegen kann, ist im Vorteil. Ob Yoga, Qigong, Tai Chi Chuan, Pilates oder autogenes Training – unsere Seele baumelt auch im Alltag ausgeglichener. Für das Lernen von autogenem Training ist die einleitende Fernreise nicht einmal vonnöten, wie Dr. Wolf Barth betont: „Die Übungen kann man auch bequem beim Urlaub auf Balkonien erlernen.“ Aber Herr Dr. Barth, der Pool! Schließlich wollen wir doch auch das Baumeln der Beine nicht vernachlässigen. 

// ES IST LEICHT ZU ERLERNEN. ES SIND EINFACHE ÜBUNGEN //

Yoga und Qigong mehr modisch verbreitet. Autogenes Training hingegen ist seit immerhin 90 Jahren weltweit eine Art Standard, jenseits jeglicher Moden“, berichtet Dr. Wolf Barth, LOOX-Experte für Mentaltraining.

Das Besondere am autogenen Training: Es ist eine gänzlich unphysische Disziplin. Anders als bei Yoga und Co tritt hier die seelische Entspannung also nicht als Folge der körperlichen

gewisse Muster einschleichen, damit es tatsächlich ‚autogen‘ geschieht, also von selbst.“

Als Pensum nennt der LOOX-Experte dreimal am Tag für drei Minuten – „die hat jeder übrig“. In Form von Worten und Formulierungen (zum Beispiel: „Ich bin ganz ruhig und entspannt“) und in Form von Vorstellungen und Bildern („Ich atme Ruhe ein und Spannung aus“) kann man so mit Gedankenkraft tatsächlich körper-

***** YOGA RETREAT AUF LANZAROTE

10 Tage Yoga-Intensivkurs mit Vollpension und Meerblick in entspannter, moderner Umgebung. Jetzt zum Schnupperpreis buchen. Lächeln inklusiv!