

# SHAPE

SHAPE  
11/2006

Schnell zur  
**SUPERFIGUR**

mit dem **SHAPE-FITNESSBAND**

(ALS ABO-GESCHENK IN DIESEM HEFT!)

NACH DEM SPORT  
**ZUM DATE**

**BLITZ**

**FRISUREN**  
ab 60 Sekunden

Nur einmal pro Woche Zeit?

# Fitness für Faule!

Wählen Sie aus 7 Sparten  
Ihr persönliches Programm

NEUE MENTALTRICKS

# Glücklich in 14 Tagen

- ✓ Mehr Erfolg
- ✓ Gute Laune
- ✓ Innere Balance

ABNEHMEN AUF CHINESISCH

Keine Diät, kein Stress

# TÄGLICH 1 KILO WEG!

3 Shape-Leserinnen machten den Test

REISE-REPORT

# Reiten lernen in Andalusien

Von Null aufs Pferd  
in 72 Stunden

# Die 10 besten Übungen für sexy Beine

Deutschland € 2,60  
Österreich € 2,90 • Schweiz Sfr 5,20





# Jeden Tag 1 Kilo weniger

Schlank ohne Stress durch Qigong? Drei SHAPE-Leserinnen nahmen die chinesische Lehre beim Wort und verloren bis zu drei Kilo in drei Tagen

**S**chweiß möchte Yamin Schulz-Spahr keinesfalls sehen. „Wer schwitzt“, mahnt die 46-jährige Trainee, „der arbeitet nicht im Sinne von Qigong!“ Und Nina (30), Sarah (24) und Julia (23) atmen auf. Für SHAPE besuchen die drei Leserinnen Schulz-Spahrs „Akademie für Taiji-Qigong und medizinisches Qigong“, um zu probieren, ob die chinesische Heilkunde wirklich auch gegen Bauchröllchen hilft. Im Seminar

„Abnehmen auf Chinesisch – ran an den Speck“. Nicht schwitzen und dabei schlank werden? Das klingt zu schön, um wahr zu sein. Dass dieses verlockende Prinzip dennoch bisher eher unbekannt blieb, liegt daran, dass es ursprünglich gar nicht für Diät-Zwecke vorgesehen war. Denn Qigong (sprich Tsching) ist zwar seit Jahrtausenden bekannt, aber nur als Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Den Grundstock bilden dabei langsame, äußerst ruhige und meditative Bewegungen, die zum Teil unter starker Körperspannung auszuüben sind. Geheimnis des Erfolgs sind häufige Wiederholungen und, ganz wichtig, eine perfekte Ausführung – denn sonst bleiben alle Bemühungen wirkungslos. Dazu kommen Meditations- und Atemübungen, die von einem Meister geführt werden sollten. Denn neben dem eher gymnastischen Bestandteil bedeutet Qigong auch so viel wie Energietraining. Die Lebensenergie „Qi“ wird durch „Gong“, das Können oder Training, in die richtigen Bahnen gelenkt und verstärkt. Bei regelmäßiger Ausübung soll Qigong zu mehr geistiger Stärke, Konzentration und zu Heilung von Krankheiten führen. Und diese heilende Wirkung ist inzwischen unumstritten, sodass Krankenkassen wie etwa die AOK die Kosten für bestimmte Qigong-Kurse

bei einem der bundesweit über 1000 geprüften Lehrern übernehmen. Hunderte von Qigong-Übungen existieren, 20 davon hat Yamin Schulz-Spahr ausgesucht. Sechs Übungen trainiert man während des Seminars im asiatischen Therapiezentrum Do-In verstärkt, damit die Teilnehmerinnen sie auch zu Hause zweimal täglich ausführen können. Auf diese Art soll man diätlos Gewichtsziele erreichen, die über Monate sogar im zweistelligen Kilo-Bereich liegen können. Die Aussicht reizt die SHAPE-Leserinnen, wenn auch mit unterschiedlicher Priorität. Werbetexterin Nina, Mutter zweier Kinder, kämpft bei 76,9 Kilo tapfer mit ihren Problemzonen. „Ich hab keine Zeit für Studios“, seufzt die 30-Jährige, die schon lang nach Alternativen suchte. „Außerdem glaube ich an Qigong“, schmunzelt sie, „ich hab nämlich noch nie einen dicken Chinesen gesehen.“ Lehramts-Studentin Julia, unzufrieden mit ihren 78,5 Kilo, möchte nach vielen Diäten samt Jo-Jo-Effekt lernen, ihre Heißhunger-Attacken mit psychischer Stärke



**EINSTEIGER** Die SHAPE-Leserinnen Nina, Julia und Sarah (v.l.) wollen ihre Pfunde auf Asiatisch verlieren und melden sich bei Qigong-Lehrerin Yamin Schulz-Spahr an (u.)



## Energiezentrum

Um das „Dantian“, ein Energiezentrum beim Qigong, zu spüren, legt man (als Frau) den Daumenballen der rechten Hand auf den Nabel, die linke Hand darüber. Nun ruhig atmen und spüren, wie durch die Handinnenfläche und die Stelle etwa fünf Zentimeter unter dem Nabel die Hitze und die Energie fließen

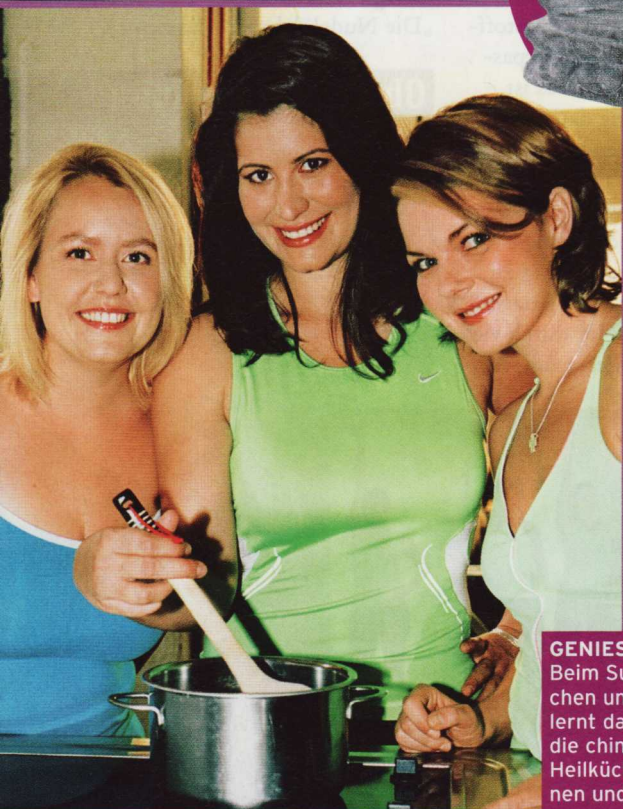
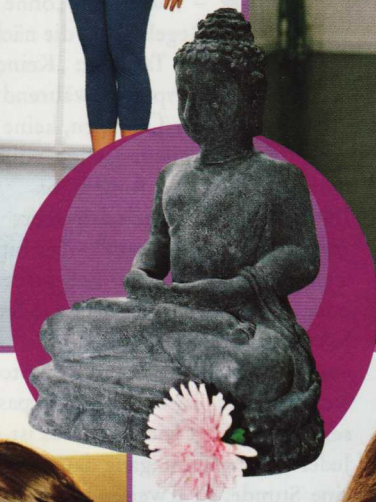




**RUHE FINDEN**  
Begrüßungen  
vor und nach  
den Übungszy-  
klen helfen dabei



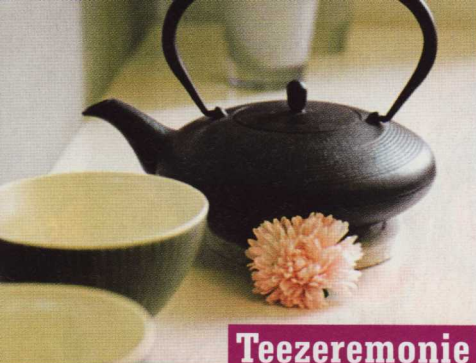
**QI PFLÜCKEN**  
Die Meisterin  
achtet auf exak-  
te Ausführung  
der Übungen



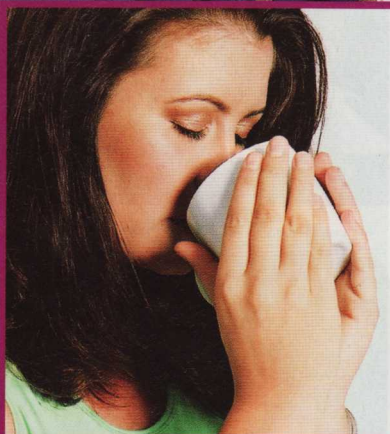
**GENIEßEN**  
Beim Suppe-Ko-  
chen und -Essen  
lernt das Trio  
die chinesische  
Heilküche ken-  
nen und lieben







## Teezeremonie



Nach alter Tradition schenkt der Meister den Schülern den Tee ein. Bei Yamin Schulz-Spahr gehören die wirkungsvollen Entschlackungstees mit zum Qigong-Programm gegen Speck

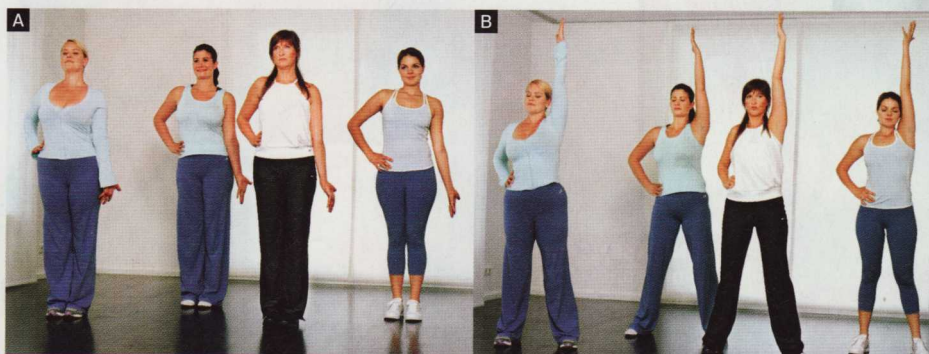
zu überwinden. Tatsächlich verspricht Qigong auch die Stärkung des Willens. Und Sarah hat während ihres Zahnmedizinstudiums zwischen Hörsaal und häuslichem Schreibtisch zu ihren 60 Kilo Normalgewicht sechs Pfund zugelegt, die sie einfach

gerne wieder los wäre, ohne dreimal die Woche ins Fitnessstudio zu müssen. Doch Yamin Schulz-Spahr hat nur „ohne Schweiß“ versprochen – aber nicht: „ohne Regeln“. Für die nächsten Tage gilt: „Keine Gespräche während der Übungen, keine Toilettengänge, volle

Konzentration und Ruhe bitte. Ihr könnt abends nach dem Kurs zwar essen, was Ihr wollt, aber bitte wenig davon und nichts Schweres oder Stopfendes wie Bananen oder Schweinebraten. Wir wollen hier entgiften, entwässern und dem Stoffwechsel einen Turbo-Schub verpassen.“ Das klingt leichter, als es ist. Jeder Übungsdurchgang dauert fast eine Stunde, da erweisen sich auch Kleinigkeiten wie die rationierten Toilettengänge als schwierig einzuhalten. Schließlich gehört zum Seminar auch, das Richtige richtig zu trinken – und nicht zu wenig davon. Denn im Qigong gilt: Nur durch viel Trinken und genussvolles, mäßiges

Essen kann man abnehmen. Julia lernt: „Nach jeder der Übungssequenzen schenkt die Qigong-Lehrerin verschiedene Tees aus. Zur Entschlackung, zum Entgiften oder einfach nur, damit man lernt, die vielen Duftaromen zu genießen und bewusst und wach jeden Schluck zu erleben!“ Nach der ersten Teezeremonie wechselt die Gruppe in den größeren Saal für die Übungen. Asiatisches Ambiente, Bambuspflanzen und ruhige Farben stimmen Nina, Julia und Sarah auf die folgenden 40 Minuten mit Übungen und Meditation ein. Yamin Schulz-Spahr erklärt: „Die meisten Qigong-Übungen dieses Seminars zielen auf die Körpermitte, auf den Gürtel um den Bauch herum ab. Die Wirkungsvollsten dabei sind die Übung Nummer eins und fünf der sogenannten acht Alltagsübungen: ‚Extremitäten strecken‘ und ‚Oberkörper neigen‘ (s. Kasten u.), die Blockaden in den Energiebahnen lösen.“ Die Übung „Die Nudel dehnen“ (Kasten r.),

## Oberkörper neigen

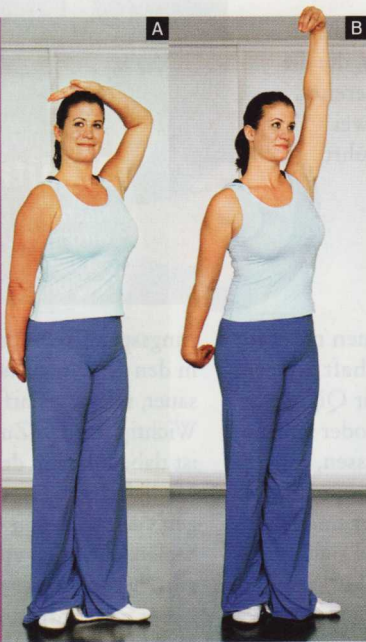


Füße zusammen, rechte Hand in die Hüfte, linke nach unten strecken, Daumen nach hinten (A). Linken Fuß ausstellen, linke Hand nach oben führen (B). Hüfte nach links schieben, den...



## Die Nudel dehnen

Linken Fuß rechtwinklig vor den rechten stellen, linke Hand mit der Fläche nach oben auf den Kopf legen, die rechte an die rechte Pobacke (A). Eine imaginäre Schnur aus dem Kopf und dem Steißbein ziehen, Wirbelsäule anspannen, strecken. Atem 10 Sek. anhalten (B). Mit abwechselnden Seiten 8 x wiederholen



## Fluss des Chi

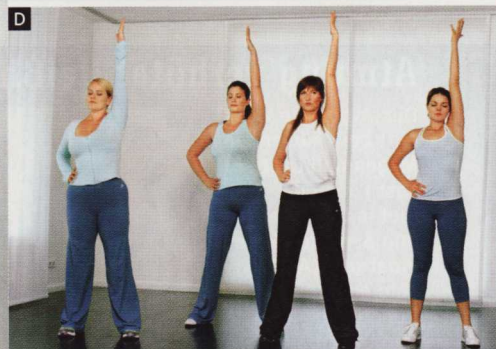
Nach jeder Übung: „Gesicht waschen“ (I.), dazu 9 x von der Oberlippe (A) über die Wangen (B) zur Stirn hinauf (C) und über die Ohren (D) wieder nach unten streichen, dann 9 x „Haare kämmen“ (u.): mit den Nägeln von der Stirn über die Kopfhaut bis zum Nacken



benannt nach chinesischen Suppennudeln, die bei der Herstellung stark gedehnt werden, streckt die Wirbelsäule, stärkt die Muskeln des Rumpfgürtels. Mehr zur Energieversorgung und Stärkung dient „Das Qi aus dem

Kosmos pflücken“, hier schöpft man mit der Hand Qi, also Energie, aus Luft und Boden. Entgiftend wirkt das „Anmutige Schreiten“, eine starke Drehbewegung des Rumpfes, die die an der Taille verlaufenden Leber-

meridiane reinigt. Andere Übungen wie kräftiges Hände schütteln und das „Abklatschen“ der Körperregionen mit der flachen Hand wirken stimmungshebend. Besonders raffiniert: Die Atemübung „Wogende Welle“, die perfekte Hilfe gegen Hungergefühle (siehe nächste Seite). Am Ende jeder Sequenz aus sechs bis zehn Qigong-Übungen steht eine 20-minütige Atem-Meditation und Visualisierungen zur „Stärkung des Qi“, durch die Meisterin Yamin Schulz-Spahr mit sanfter, leiser Stimme führt. „Aus dieser Meditation taucht man so erfrischt auf wie aus tiefem Schlaf“, staunt Nina.



...Oberkörper nach rechts beugen (C). Aufrichten (D), Seiten wechseln, 4 x wiederholen

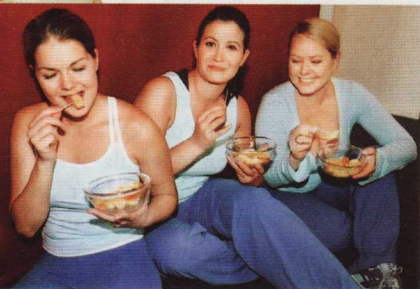


Ernährung



**REINIGEND** Für die Suppe 1 EL Sesamöl erhitzen, darin ca. 4 cm gewürfelte Ingwer, 1/4 Chilischote, 7 Scheiben Salatgurke, 2 Shiitakepilze in Scheiben braten, mit 1/2 TL Honig karamellisieren, mit 1/4 l Wasser aufgießen. Gewürfelte Frühlingszwiebel und ein Ei hineingeben, 3 Minuten köcheln lassen

**VERSÜSST** Enzymhaltige Obstsorten wie Ananas und Papaya fördern den Stoffwechsel und lindern Appetit auf Süßigkeiten



Zwischen den Übungen gibt es weitere Snacks und Tees, die die Gruppe gemeinsam zubereitet, probiert und genießt. Zwei der Übungssequenzen führt man am ersten, drei davon am zweiten Tag durch, danach übt man daheim alleine weiter.

**Gewohnheiten**

Wer langfristig abnehmen möchte, sollte sein Leben dauerhaft ändern.

Deshalb stehen nicht nur Qigong-Übungen auf dem Plan oder gemeinsames Teetrinken und Essen, sondern auch Ernährungskunde und Aufmerksamkeits-Übungen. „Das Ernährungsverhalten soll sich nachhaltig ändern“, verdeutlicht Yamin Schulz-Spahr. „Dass man langsam und bewusst mit viel Genuss isst, so besser verdaut und auch insgesamt weniger isst!“ Dazu reicht sie auch reinigende Obstsorten wie Papaya und Ananas, die das Leserinnen-Trio erforscht, lutscht, riecht, schmeckt. Die drei kochen mit der Meisterin eine leckere Suppe (Rezept 1.), testen Reisgebäck und lassen sich über

die verschiedenen Energiebahnen, die Meridiane, aufklären. Dazu erläutert Yamin Schulz-Spahr das chinesische Fünf-Elemente-Essen, nach dem Wasser, Feuer, Erde, Holz und Metall ernäh-



Meditation

Nach den Übungs-Blocks wird meditiert: Die Stirn ruht auf den Händen, die rechte Hand umfasst die linke (l.)



rungsspezifische Entsprechungen in den Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf und bitter haben. Wichtig für den Zusammenhang ist dabei, dass in der chinesischen Medizin diese Geschmacksrichtungen verschiedenen Organen und Seelenzuständen entsprechen. So gilt Holz als sauer und wird der Leber zugeordnet, aber auch der Galle und dem Zorn. Die Folge ist, dass die Entschlackung der Verdauungsorgane nicht nur den Körper entgiftet, sondern auch die Emotionen in geregelte Bahnen lenken soll. „Innere Ruhe und Gelassenheit sollen einkehren“, umschreibt Yamin Schulz-Spahr, „und diese Ruhe spart einem so manches Frustessen.“

Qigong-Fahrplan

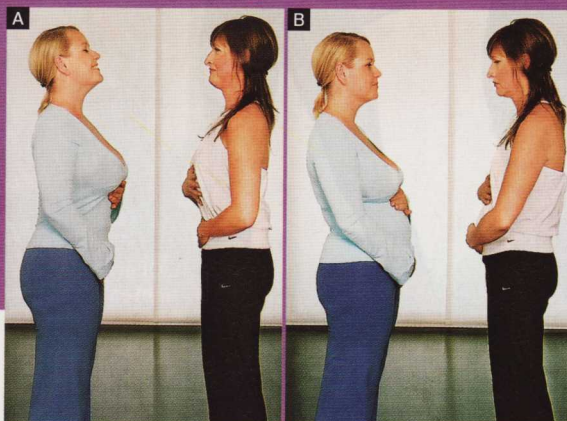
**1. TAG** Samstag, 13 Uhr: Einführung in chinesische Medizin und Qigong; 15 Uhr: Erster Übungsdurchlauf + Meditation; 16 Uhr: Snack & Ernährungsgespräche; 17 Uhr: Zweiter Übungszyklus, Meditation; 18 Uhr: Tee, Achtsamkeitsübungen, Snack

**2. TAG** Sonntag, 10 Uhr: Tee, Gespräche; 10.30 Uhr: Erster Übungszyklus mit Meditation; 12 Uhr: Gemeinsames Kochen und Essen; 13 Uhr: Eine Stunde draußen spazieren gehen; 14 Uhr: Zweiter Übungszyklus; 15 Uhr: Wie baue ich Qigong in meinen Alltag ein; 16 Uhr: Übungszyklus plus Meditation, dann Tee, gemeinsame Gespräche; Tipps bis 17 Uhr

**3. TAG** Montag, daheim 7 Uhr: Erster Übungszyklus; Tagsüber Achtsamkeitsübungen, bewusst essen, Atemübungen; 21 Uhr: Zweiter Übungszyklus mit Meditation

Atmung verhütet Heißhunger-Attacken

Die „Wogende Welle“ hilft bei knurrendem Magen und Lust auf Fast Food oder Süßes: Tief in den Oberbauch und den Brustkorb einatmen (A), langsam ausatmen, dabei Lunge ganz leeren und Unterbauch weit herausstrecken (B). 40-mal wiederholen





## Der Sonntag

Die neue Gelassenheit begünstigt den Stoffwechsel: Nach zwei Tagen sind bis zu zwei Kilo weg! Und diese ersten Erfolge begeistern die Gruppe. Julia: „Ich habe gestern abend nur noch Salat gegessen. Ganz langsam und genüsslich. Ich sage euch, das war das beste Essen meines Lebens! Außerdem wiege ich heute schon anderthalb Kilo weniger.“ Sarah, ohnehin sportlich: „Ich hatte gestern nicht den Eindruck, mich anzustrengen, aber heute habe ich den Muskelkater meines Lebens!“ Und Nina strahlt: „Ich bin ja Raucherin, aber gestern fühlte ich mich so entgiftet und innerlich sauber, dass ich gar keine Zigarette mehr geraucht und nur noch Gemüse gegessen habe!“ Yamin Schulz-Spahr freut sich über die Ergebnisse und entlässt das Trio nach den weiteren Übungsfolgen, Tee- und Snack-Run-

den zum Härtetest: Nach den zwei Seminar-Tagen (195 € inkl. Material-/Kochkosten) sollen die Teilnehmerinnen intensiv weiter üben, zweimal 20, besser 40 Minuten am Tag morgens und abends. Das Resultat: Nach drei Tagen hatten unsere Leserinnen bis zu drei Kilo weniger! „Viel wichtiger aber ist mir dieses gereinigte, absolut kraftvolle Gefühl, ich habe plötzlich Nerven wie Drahtseile“, freut sich Nina, „und ich komme dabei noch nicht mal ins Schwitzen.“



### EXPERTIN

Yamin Schulz-Spahr, 46, diplomierte Lehrerin für medizinisches Qigong und Taiji-Qigong, erteilt Seminare in München. [yass@online.home.de](mailto:yass@online.home.de), [www.qigong-yamin.com](http://www.qigong-yamin.com)

**NACHHER**  
Happy und um einiges leichter: Julia, Nina und Sarah (v. l.) nach drei Tagen



-2,8 Kilo

-2,0 Kilo

-3,2 Kilo

## ACTIVATE YOUR CREATIVITY : XACTI CA6 ACTIVE

ZUM FILMEN UND FOTOGRAFIEREN.

Die Xacti Digital Movie CA6 Active ist robust, leicht und so kompakt, dass sie bei jedem Erlebnis der ideale Begleiter ist – egal ob beim Open-Air-Event oder Outdoor Sport.

Die wichtigsten Features in Kürze:

- > Hochqualitative digitale Fotos und Filme in einer Einheit.
- > MPEG-4 Videos in 640 x 480 VGA-Auflösung mit 48 kHz, 16-Bit 2-Kanal Stereo.
- > 6,37-Megapixel-CCD für scharfe, kontrastreiche Fotos.
- > Bildstabilisator für gelungene Filmaufnahmen.
- > 5-fach optischer Zoom.
- > Ausklappbarer 2"-Monitor für optimale Bildarstellung.

Wetterfestes Gehäuse\*

[www.sanyo-xacti.de](http://www.sanyo-xacti.de)

# SANYO



## Xacti

Digital Imagination.