

## MITMACH-TERMINE

### Entspannung & Gesundheit

**Kurs „Autogenes Training“:** ab Di 25.10., 19 Uhr, Orbis, Hirschar 6, Anmeldung: 06352 8598

**Seminar „Meditieren lernen – Gelassenheit in einer hektischen Welt“** mit der buddhistischen Nonne Gen Kelsang Gogden: Di 25.10., 19.45 Uhr, Neustadt, Tai-Chi-Schule, Info: www.meditation-neustadt.de

### Sportmedizinisches Referat

„Schnelle Erholung nach sportlicher Belastung“ mit dem Mannschaftsarzt der Fußball-Nationalmannschaft: Mi 26.10., 18 Uhr, Bad Dürkheim, Hockey-Club, Eintritt frei, Anmeldung: 0631 3411236, Info/Anmeldung: www.sportbund-pfalz.de

**Vortrag „Gesundheit ganzheitlich betrachtet“:** Mi 26.10., 19.30 Uhr, Brühl, Villa Meixner, Info: www.bruehler-gesundheitsforum.de

**Gesundheitsgespräche: „Krebsvorsorge mit Wildkräutern?“:** Do 27.10., 19 Uhr, Bad Bergzabern, Haus des Gastes, Info: 06343 9896611

### Laufen

**Wingercrosslauf:** Sa 22.10., 13.30 Uhr, Bad Dürkheim, 2,05 Kilometer Schüler, 4,1/8,2 Kilometer, Biathlon-Staffel, Info: 06322 988219, www.wingercrosslauf.info

### Ohmbachsee-Halbmarathon:

So 23.10., 10 Uhr, Brücken am Ohmbachsee, Info: 06384 7684, www.lg-ohmbachsee.de

**Laufkurs für Einsteiger:** ab Do 27.10., 18.30 Uhr, Pirmasens, Sparkasse Ruhbank, Anmeldung: 06331 92379, 0170 4137186

## KAMPFSPORT: TATSU-RYU-BUSHIDO SORGT FÜR KÖRPERLICHES UND GEISTIGES WOHLBEFINDEN

# Zwischen Tradition und Moderne

„Onegaishimasu“. Mit diesem Ausdruck, der so viel heißt wie „Lasst uns beginnen“, eröffnet die Tatsu-Ryu-Bushido-Ausbilderin Sarah Scheu die Übungsstunde in der Gymnastikhalle der Carl-Bosch-Schule in Limburgerhof. Die anderen rund 20 Personen im Raum – es ist fast jede Altersgruppe vertreten – wiederholen den Satz und verbeugen sich. Mit diesem Ritual beginnt jedes Training. „Auch wenn wir die Übungen an modernen Trainingsmethoden ausrichten, legen wir sehr viel Wert auf Tradition“, erklärt Christian Wiederanders, der das Tatsu-Ryu-Bushido im Jahr 1987 ins Leben rief.

Die Schüler sind allesamt barfüßig und in schwarze Hosenröcke, die sogenannten Hakamas, gehüllt. Manche von ihnen tragen einen weißen, andere einen grünen Gürtel. „Je nachdem welche Disziplinen ein Schüler beherrscht, erhält er verschiedene Gürtelgrade“, so Wiederanders, der aber auch klarstellt: „Tatsu-Ryu-Bushido ist kein Wettkampfsport, sondern gewissermaßen ein Lebensweg.“

Mittlerweile gibt es bundesweit 14 Schulen („Dojos“), die diese Kampfkunst lehren. Die Zentrale mit etwa 90 Mitgliedern ist die Schule in Limburgerhof. Doch die Schüler sollen nicht nur die Praxis der Kampfkunst erlernen, sondern auch die Kultur Japans verinnerlichen.



Training mit Achtsamkeit und Ritualen: Tatsu-Ryu-Bushido. | Foto: crk

Deshalb stellt beispielsweise die Lehre der Sprache einen Aspekt des Tatsu-Ryu-Bushido dar. „Und alle zwei Jahre fliegen wir gemeinsam mit einigen Mitgliedern nach Japan“, so Wiederanders. Ziel sei es, die Philosophie der Samurai mit dem eigenen Privat- und Berufsleben zu verbinden. Wie tief der Einschnitt sein soll, bestimme jeder individuell, auch ob er zwei-, drei- oder fünfmal pro Woche trainieren möchte. „Gerade sehr introvertierte junge Menschen sind durch das Tatsu-Ryu-Bushido nun selbstsicherer“, hat Wiederanders beobachtet. Und auch auf das körperliche Wohlbefinden

wirke sich die Kampfkunst positiv aus: „Ich habe jetzt eine viel bessere Kondition und nach dem Training fühle ich mich richtig energiegeladener“, sagt der 16-jährige Philipp Scheu aus Haßloch. Rücken- und Nackenschmerzen können laut Wiederanders durch die gerade Haltung gemindert, Koordination und Schnelligkeit gefördert werden.

Die Bewegungsabläufe sind fließend und ruhig. Wie in Trance führen die Schüler die Übungen aus. Fast jeder Muskel des Körpers scheint angespannt. Neben dem Koordinations- und Meditationstraining übt man sich im Umgang mit Waffen wie dem

Holzsword („Bokken“). Diese seien reine Hilfsmittel, betont Wiederanders, verletzt habe sich noch niemand. Und er räumt gleich mit einem weiteren Vorurteil auf: „Tatsu-Ryu-Bushido hat nichts mit dem Rapper Bushido zu tun. Es gab schon mehrere Anrufe von Personen, die bei uns Bushido für einen Auftritt buchen wollten“, schmunzelt er. Der Name bedeute so viel wie „Der Weg des Kriegers nach dem Stil des Drachens“. Letzterer schmückt in Rot, Schwarz und Weiß die Anzüge der Schüler.

Diese haben den letzten Teil ihres Trainings mittlerweile nach draußen auf die Wiese vor der Sporthalle verlagert. Aufgestellt in drei Reihen führen sie die Abschlussmeditation durch. Fast bewegungslos und mit geschlossenen Augen warten sie auf Sarahs Kommando, die Positionen zu wechseln. Ein Ritual beschließt wenige Minuten später auch das Training: Nach einer Verbeugung bedanken sich alle mit einem „Ariatogozaimasu“ für das gemeinsame Üben. | Carolin Keller

### INFO

Termin-Tipp: Benefizseminar für Kinder mit Muskeldystrophie: Sa 29.10., 12-18 Uhr, Limburgerhof, Carl-Bosch-Halle, Kontakt: „Deutsche Tatsu-Ryu-Bushido Kai“, Limburgerhof, Tel. 0700 82878798, www.tatsu-ryu-bushido.com.

## BUCHTIPPS: NEUES FÜR FIGUR UND GESUNDHEIT

Immer mehr Experten gehen davon aus, dass nur schlank werden und bleiben kann, wer eine auf seine individuellen Bedürfnisse und Gewohnheiten zugeschnittene Ernährungsumstellung schafft und sich auch ansonsten in seiner Haut wohlfühlt. Hier Beispiele für diese Strategie:

### Glücklich und schlank durch Coaching

Rezepte? Fehlangezeige: Dr. Julia Milner fühlt vielmehr möglichen Ursachen von Übergewicht auf den Zahn und lässt den Leser individuelle Strategien zur Verbesserung seiner Lebenssituation entwickeln. Glück spielt in ihrem Buch eine Hauptrolle, basierend auf der Erkenntnis: „Wenn es uns gut geht, erscheinen alle Stressfaktoren, die sonst zum Überessen animiert haben, nicht mehr so wichtig“. Im Kapitel Ernährung steht bei ihr der Umgang mit Nahrungsmitteln im Vordergrund, nicht deren Kalorien- oder Fettgehalt. Ein Buch voller Überraschungen. Um das Thema Bewegung kommt der Leser aber auch nicht rum.

**Dr. Julia Milner: „So geht's leichter – Coach dich schlank“, Goldmann, 2011, 8,99 Euro**

### Es darf etwas mehr sein: Volumetrics

In der neuen, erweiterten Auflage von Martin Kunz' Buch „Die Volumetrics-Diät“ werden alltagstaugliche „Schlankrezepte“ mitgeliefert, aber sie dienen

mehr als Anregung und zur Verdeutlichung des vorgestellten Prinzips: „Volumetrics“ setzt aufs Sattwerden durch Lebensmittel, die bezogen auf ihr Gewicht eine besonders niedrige Kalorienzahl haben. Alle Speisen, die von Natur aus kalorienärmer sind, dafür aber volumenreich, werden verstärkt in Mahlzeiten eingebaut. Gemüse klar. Erstaunlich: Pasta ist topp und ab und an darf es sogar mal eine Currywurst sein. Sympathisch. Ob's auch funktioniert?

**Martin Kunz: „Mehr essen – weniger wiegen: Die Volumetrics-Diät“, Mosaik bei Goldmann, 2011, 7,99 Euro**

### Schlafmangel als Dickmacher

Schlafstörungen hat Dr. Nicolai Worm als Auslöser von Heißhungerattacken, Insulinresistenz und Übergewicht ausgemacht. Dem Teufelskreis stellt er sein „Logi“-Programm entgegen. Basis der Ernährung sind Obst, Gemüse und gesunde Öle, auch Fleisch, Fisch und Milchprodukten kommt eine wichtige Rolle zu. Getreideprodukte, Reis und Nudeln sollen demnach hingegen weniger verzehrt werden, Süßigkeiten selten. Das soll den Insulinspiegel im Blut konstant halten und so den Hauptrisiken von Schlafmangel für die Gesundheit entgegenwirken. Klingt eigentlich logi(sch).

**Dr. Nicolai Worm: „Die Schlafmangel-Fett-Falle“, Systemed Verlag, 2011, 14,95 Euro** | wig

## WANDERN: MARATHON IM PFÄLZERWALD

# Ausdauer gefragt

Pfälzerwald-Erlebnis pur, viel frische Luft und eine Tüte Schrittmacher-Tee ist allen, die sich bis 22. Oktober für den Wandermarathon Pfalz anmelden, von vornherein sicher. Alle Teilnehmer können sich überdies ein T-Shirt mit passendem Aufdruck kaufen. Das leichte Bekleidungsstück wurde eigens für die Veranstaltung entworfen. In deren Mittelpunkt steht aber zweifellos die Bewegung: 43 Kilometer gilt es zu bewältigen. Die Hauptwanderroute führt quer durch den Pfälzerwald von Johanniskreuz über den Luitpoldturm nach Wilgartswiesen und ins Schuhmacherdorf Hauenstein. Von dort geht es über Erweiler und Dahn bis zum Ziel am Biosphärenhaus in Fischbach. Morgens und abends verkehrt ein Bus zwischen Start und Ziel.

Für weniger Ehrgeizige haben die Veranstalter zwei Halbmarathonstrecken (21 Kilometer) ausgewiesen: Im südlichen Wasgau geht es von Fischbach nach Ludwigswinkel und zurück, im Norden ist der Rundkurs rund um Johanniskreuz und Trippstadt markiert. | wig



Stiefel schnüren: Wandermarathon. | Foto: Schemmi/Pixelio

### INFO

Wandermarathon: So 30.10., Start: 7.30 Uhr, Johanniskreuz, Haus der Nachhaltigkeit, Anmeldung unter: 06331 809309, www.wandermarathon-pfalz.de

### LEO-METER



Die Extraportion frische Luft

## SPORT-BLITZ

### Hockenheim: DTM-Finale

Sie gilt als fanfreundlichste Rennserie Europas. Jetzt wird es bei der Deutschen Tourenwagen Masters (DTM) noch einmal spannend. Von Freitag bis Sonntag steht der Hockenheimring im Zeichen dieses Rennsports. Der Startschuss zum DTM-Finale fällt am Sonntag, 23. Oktober, um 14 Uhr. Auch neben der Rennstrecke kündigen die Veranstalter viel Unterhaltung an. Geplant sind zum Beispiel eine Chartshow auf der Live-Bühne und ein Pitwalk in der Boxengasse. Auch sind Besuche im offenen Fahrerlager möglich, es gibt Videowände, Fan-TV, Autogrammstunden und die SWR3-Danzenight. Karten: 06205 950222, www.dtm.com. | leo

### Mannheim: Renntag

Sieben Pferderennen, darunter ein Hindernislauf, werden am Sonntag, 23. Oktober, auf der Galopprennbahn in Mannheim-Seckenheim ausgetragen. Insgesamt 144 Meldungen gingen dazu ein – nach Veranstalterangaben ein Rekordergebnis. Für ein Rennen werden man wohl sogar zwei Durchläufe ansetzen müssen. Der Renntag beginnt um 13 Uhr. Info: 0700 42567737. | leo