

Antara ist nicht Tantra und nicht Ankara

Entspannungslehren und Trainingskonzepte wie Zumba, Yoga oder Pilates sorgten in den vergangenen Jahren für Begeisterung bei den Promis und beim Fussvolk. Die Tanzpädagogin Annika Nauke hofft nun, dass das Bewegungskonzept «Antara»® bei ihren Schülern in Winterthur genauso gut ankommen wird.

Winterthur: «Antara-Was?» Mit dieser Frage wird die 29-jährige Tanzpädagogin Annika Nauke aus Winterthur regelmässig konfrontiert. Antara ist weder eine abgeänderte Form von Tantra noch hat es etwas mit der türkischen Hauptstadt Ankara zu tun. Vielmehr ist es ein neues Bewegungskonzept das bei regelmässigem Praktizieren zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken, einer festen Mitte und zu einer attraktiven Körperhaltung führen soll. Bisher wird Antara ausschliesslich in der Schweiz, in Österreich und in Deutschland unterrichtet.

Antara, natürlich aus der Schweiz

Erfunden hat es denn auch eine Schweizerin. Die Stretching-Expertin, Autorin, Ausbilderin Karin Albrecht hat aus ihrer langjährigen Bewegungs- und Unterrichtserfahrung dieses Konzept entwickelt. «Antara ist auf der Anatomie des menschlichen Körpers aufgebaut», erklärt Annika Nauke, die erstmals 2010 mit dem Bewegungskonzept in Berührung kam. «Das Schöne daran ist, dass man gesund mit dem Körper zusammenarbeitet», erklärt sie. «Dabei gibt es keine Ausreden, weil jeder nur Übungen macht, die seinem Körper guttun.» Für sie sei es die ideale Ergänzung zu ihrem Beruf als Tanzpädagogin, Choreografin und Instruktorin. «Beim Antara kann ich mich auch mal ein bisschen zurücknehmen», erklärt sie. «Natürlich bin ich auch hier sehr aktiv, weil ich die Bewegungen mei-

ner Schüler überprüfe, aber es ist etwas anderes, als wenn ich eine Jazztanzlektion gebe. Beim Antara leite ich die Teilnehmer an und pushe sie mit Worten.»

Das Tanzen begleitet Annika schon seit über 20 Jahren. Schon als kleines Mädchen, als sie noch in ihrer Heimatstadt Brandenburg lebte, wollte sie unbedingt tanzen. Den ersten Schritt in diese Richtung machte sie dann mit zehn Jahren im Bereich Showballett. Im Unterricht lernte sie Jazz-, Ballett-, Country- und Musicalschritte. Regelmässige Auftritte gehörten zum Konzept des Showballetts. Mit 14 Jahren gründete die aufgeweckte Brandenburgerin dann gemeinsam mit Freundinnen eine eigene Tanzgruppe und stand fortan noch mehr auf der Bühne.

Hobby zum Beruf

«Ich wollte mein Hobby zum Beruf machen», wusste sie schon damals. Sie nahm Tanzunterricht in Potsdam und Berlin. Gleichzeitig fing sie an zu unterrichten. Nach ihrer Schulausbildung zog sie schliesslich nach Hamburg für eine dreijährige Berufsausbildung zur Tanzpädagogin. «Das fand ich spannend, weil nicht nur getanzt wurde, sondern gleichzeitig auch die Anatomie des Körpers oder Musikkunde zu den Unterrichtsfächern gehörte.» Es sei eine harte Zeit gewesen, aber auch eine sehr lehrreiche. Neben den Hauptfächern Jazztanz, Modern Dance und Ballett liess sie sich auch in Hip-Hop und ethnischen Tänzen, Afro- und Cuba-Dance sowie in Flamenco und historischen Tänzen ausbilden. «Für mich war aber schon am Anfang klar, dass ich nicht Tänzerin werden wollte, sondern dass das Unterrichten die Tätigkeit ist, die mich erfüllt.» Seit knapp sechs Jahren unterrichtet sie nun in Winterthur. Die Liebe, so verrät sie augenzwinkernd, habe sie in die Schweiz gebracht.

Traurig sei sie nicht darüber, dass sie selber nur noch selten auf der Bühne stehe. «Es macht mir wirklich Spass, Choreografien zu entwickeln und andere Leute zum Tanzen zu bringen, der Ap-

plaus am Schluss einer gelungenen Vorführung ist ja dann auch ein bisschen ein Feedback an mich.»

Auch wenn sie ihr Beruf als Tanzlehrerin immer erfüllte, kam es 2010 zum Aha-Erlebnis. Zu diesem Zeitpunkt stiess die damals 26-Jährige erstmals auf das Bewegungskonzept Antara. «Ich war sofort angetan davon», erinnert sie sich. «Gerade in der heutigen Zeit, wo viele Leute stundenlang vor ihrem Computer sitzen und es an Bewegung fehlt, trifft Antara den Nerv der Zeit.» Sie liess sich zur diplomierten Instruktorin des Level 1 und 2 ausbilden und besuchte Weiterbildungen in Antara Weights, Challenge und Antara vor und nach der Geburt. Fortan gehörte auch das Bewegungskonzept zu ihrem Unterrichtsrepertoire.

Keine Ausreden

Noch sei das Konzept wenig bekannt und sie müsse viel Aufklärungsarbeit leisten. «Aber wer einmal zu mir kommt, der wird wieder kommen», erklärt sie selbstbewusst mit einem sympathischen Lachen. Das Training der Tiefenmuskulatur, ritualisierte Bewegungsläufe und die gesunde Haltung stehen im Zentrum des Bewegungskonzepts. Schnelle und langsame Bewegungen werden



Informationen:
www.annika-nauke.com

Für eine gesunde Körperhaltung: Annika Nauke unterrichtet das Bewegungskonzept «Antara». Erfunden hats die Schweizerin Karin Albrecht. Bild: buc.

während der Lektionen in ihrem Studio mitten in der Winterthurer Altstadt im Wechsel praktiziert, «womit auch Leute angesprochen werden, die sich gerne und viel bewegen». Gewisse Übungen könnten auch bequem zu Hause weitertrainiert werden. «Die Instruktionen dazu gebe ich meinen Schülern gerne als Hausaufgaben mit.» Sie betont aber auch. «Wer zu mir in den Antara-Unterricht kommt, kann damit keine Physiotherapie oder einen Arztbesuch ersetzen.» Eine Zusammenarbeit mit Spitälern oder Pflegeheimen wolle sie dennoch nicht ausschliessen und finde sie gar sinnvoll. «Das wäre natürlich eine tolle Gelegenheit, vor allem auch, weil man beispielsweise direkt nach der Geburt mit dem Training beginnen kann, weil das Training so sanft ist, aber gleichzeitig wirklich auf jede Stelle des Körper eingegangen wird, quasi vom Scheitel bis zur Sohle.» Beim Antara werde neben dem Beckenboden auch die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur in Zusammenspiel mit dem Zwerchfell trainiert: der grosse Vorteil für die jungen Mütter, ganzheitlich zu trainieren. In ihrem Studio am Neumarkt, das Annika Nauke gemietet hat, bietet sie daher auch spezielle Rückbildungskurse an.

Bisher sei ein Grossteil ihrer Klientel Frauen. «Es ist schwierig, die Männer für Antara zu motivieren, wobei es genau ihnen eigentlich auch guttäte.» Noch Ausreden? «Akzeptiere ich nicht!»
Christine Buschor

kostprobe



Couscous mit Rindfleisch und Tomatensauce für 4 Personen

500 g Tomaten, 200 g Lauch
600 g Rindsgeschnetzeltes
1 EL Bratbutter
1 Zwiebel fein geschnitten
2 Knoblauchzehen fein geschnitten
¼ TL Cayennepfeffer, ½ TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel
125 mg Safran, Salz, Pfeffer, 1 Bund Peterli, fein geschnitten
300 g Couscous, Butter

Zubereitung

Tomaten kreuzweise einschneiden, in siedendes Wasser tauchen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Tomaten halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Lauch in feine Scheiben schneiden. Geschnetzeltes in der heissen Bratbutter anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Tomaten beigegeben und bei kleiner Hitze dünsten. Mit Cayennepfeffer, Paprika, Kreuzkümmel und Safran würzen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Nach Belieben noch etwas Bouillon dazugliessen. In einer Pfanne 4½ dl Wasser aufkochen, Butter und Couscous beigegeben, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Peterli unter das Gericht mischen und zusammen mit dem Couscous servieren. Zubereitung ca. 20 Min.

Tipp

Kreuzkümmel ist in Drogerien oder orientalischen Läden erhältlich.



«Klar doch» – zu mehr Klarheit und Leichtigkeit finden

«Klar doch» – das etwas andere Sommerseminar: Mit Bewegungskoching in der Natur, intuitivem Gestalten mit Farbe und dem Erkennen des eigenen Zahlenpotenzials ist es möglich, im Leben einen Schritt weiterzukommen.

Rüdlingen SH: Sie verbindet die Motivation und Begabung, Menschen in Veränderungsprozessen zu begleiten und zu unterstützen: Andrea Ruh Woodtli (Embrach, dipl. Numerologin/Coach), Martina Graf Lutz (Rüdlingen, dipl. Maltherapeutin/Lehrerin für Gestaltung), und Michaela Zimmermann (Rheinau, dipl. Mental Coach/Bewegungstherapeutin).

Die drei kreativen Fachfrauen haben für die Durchführung eines gemeinsamen Sommerseminars zusammengefunden. Dieses findet am Samstag, 31. August, von 8.30 bis 17 Uhr, im Begegnungszentrum in Rüdlingen SH statt. Aus der eigenen Erfahrung heraus wissen die drei Kursleiterinnen, dass Zeit, Mut und ein unterstützendes Umfeld gefragt sind, möchte man sich aktiv mit sich selber und den eigenen Zielen auseinandersetzen. In der heutigen anforderungsreichen Zeit stellt man die eigenen Bedürfnisse oft zurück, was zu einer latenten Unzufriedenheit führen kann.

Mit dem etwas anderen Sommerseminar bieten die drei Frauen den Teilnehmenden den Raum und Rahmen, den eigenen Bedürfnissen und Zielen aktiv

und schrittweise näher zu kommen. Aus der inneren Klarheit heraus, lassen sich dann oft erste Ansätze für die Umsetzung im Alltag erkennen.

Durch Bewegung in der Natur den eigenen Bedürfnissen und Zielen auf die Spur kommen, im Malen der eigenen Gefühlswelt Ausdruck geben und anhand der eigenen Zahlen (z.B. des Geburtsdatums) seine unterstützenden Ressourcen aufdecken.

Alle, die sich im Alltag mehr Raum für sich und die eigene Entfaltung wünschen, sind in diesem Tagesseminar genau am richtigen Platz. red.

Weitere Informationen:

Samstag, 31.8., Begegnungszentrum, Rüdlingen
Anmeldungen/Anfragen an Andrea Ruh
andrea_ruh@bluewin.ch, Telefon 079 249 43 72



Sie führen Ende August ein gemeinsames Tagesseminar durch, das für die Bewältigung des anforderungsreichen Alltags sehr hilfreich sein kann (von links): Andrea Ruh Woodtli, Martina Graf Lutz und Michaela Zimmermann. Bild: pd.

übergewicht

von Dr. med. Susanne Maurer-Wiesner

Wenn ich abnehme, dann immer am falschen Ort!

Vielleicht kennen Sie das auch: Sie trainieren, ernähren sich ordentlich und tatsächlich, das Gewicht geht runter. Aber am Oberkörper sehen Sie aus wie ein Hungerhaken und in die Jeans eine Kleidergrösse kleiner passen Sie immer noch nicht rein.

Leider kann man sich nicht aussuchen, wo am Körper man das Fett speichert. Das ist bei jedem Menschen genetisch vorbestimmt. Auch die Knochenabmessungen, insbesondere die Beckenbreite, sind bei einem Menschen genetisch festgelegt. Man unterscheidet prinzipiell zwischen dem Fettspeicher direkt unter der Haut und dem Fettspeicher im Körper, sprich zwischen den Organen oder sogar in den Zellen der Organe.

Auch wenn es sich fürchterlich anhört, es ist wirklich gesund, Fett unter der Haut zu speichern. Denn Men-

schen, die dort ihr Fett speichern, werden durch das Übergewicht nicht krank. Wenn ein starkes Ungleichgewicht zwischen Energiezufuhr und Energieverbrauch entsteht, können manche Menschen enorme Mengen an Fettgewebe unter der Haut anlegen. Nur so ist übrigens ein Körpergewicht von bis zu 400 kg möglich. Der Fettspeicher zwischen den Organen und in den Organen ist dagegen relativ klein und macht krank. Es ist somit möglich, ein relativ geringes Übergewicht zu haben und trotzdem durch dieses Gewicht bereits schwere Stoffwechselfstörungen zu entwickeln.

Entscheidend für den Einfluss auf die Gesundheit ist das sogenannte Taillen-zu-Hüft-Verhältnis. Dieses sollte bei einer Frau < 0,8 sein und bei einem Mann < 1,0. In einer sehr witzigen Publikation haben einmal Forscher untersucht, welches Taillen-zu-Hüft-Verhältnis

Männer bei Frauen als attraktiv empfinden. Egal bei welchem Hüftumfang: Ein Verhältnis von 0,7 findet die Mehrzahl der Männer attraktiv. Eine Frau mit einem Hüftumfang von 100 cm und einem Taillenumfang von 70 cm kommt also sehr gut an.

Der Umkehrschluss dieser Untersuchung eröffnet damit auch Möglichkeiten, dem oben genannten Problem Abhilfe zu schaffen, nämlich nicht unten abzunehmen, sondern oben zuzulegen. Dies bedeutet hartes Muskeltraining zum Aufbau von Brust- und Schultermuskulatur, denn nur dadurch lässt sich die Optik deutlich verändern.

Bei sehr hartnäckigen Fettpolstern, die vor allen Dingen auch lokal begrenzt sind, lohnt es sich nicht, diesen durch massive körperliche Aktivität oder extreme Diäten zu Leibe rücken zu wollen. Denn diese Fettpolster haben oft weniger

Rezeptoren für den Fettabbau und sprechen somit nicht auf diese Massnahmen an. Mittlerweile existieren sehr viele sehr gute Methoden, lokalen Fettpolstern Abhilfe zu schaffen. Dazu gehören Ultraschall, Kryo-Liposuktion, Fettabsaugung oder andere plastisch-chirurgische Therapiemassnahmen. Bei einer guten Ernährung und regelmässiger körperlicher Aktivität sind diese ergänzenden Massnahmen sehr hilfreich.

Weitere Informationen:

Mehr zum Thema «Übergewicht – Ursachen und Behandlungen» am monatlichen öffentlichen Patienteninformativabend im Adipositaszentrum an der Privatklinik Lindberg.

Dr. med. Susanne Maurer

FMH Innere Medizin, Sportmedizin, Ernährungsmedizin DGM

Adipositaszentrum und Praxis für Innere Medizin an der Privatklinik Lindberg
adipositas@lindberg.ch, www.lindberg.ch
Telefon 052 266 15 00

