



Termine, Tipps, Themen – alles rund um Wohlbefinden, Fitness und Ernährung erfahren Sie jeden Mittwoch in Ihrer LVZ

DER WOHLFÜHLTIPP



Wie kann man an der Pleiße so richtig entspannen, Freizeit genießen oder etwas für Leib und Seele tun? An dieser Stelle verraten Leipziger ihren ganz persönlichen Tipp. Heute: Jedy Fuentes, 24 Jahre.

„Um mich wohlfühlen, gehe ich Party machen mit Freunden“, sagt Jedy Fuentes. „Beim Tanzen kann ich den Alltag am besten vergessen.“ Dass die 24-Jährige besonders dem Salsa im Havana Club frönt, erklärt sich durch ihre lateinamerikanischen Wurzeln. „Dort treffe ich zudem viele Landsleute“, so die gebürtige Kubanerin.

Wiedersehen mit bekannten Gesichtern

Eine Ausstellung von Gaby Waldek mit Fotografien der letzten Jahre unter dem Titel „Frauenportraits“ wird am Donnerstag, den 18. Februar, um 19 Uhr feierlich eröffnet: im Büro Leipzig der Friedrich-Ebert-Stiftung, Burgstraße 25. Einführende Worte zur Fotografin und zu ihren Arbeiten wird Constanze John sprechen. Auf den Fotos würde man sich hier zu Lande bekanntes Gesicht zu entdecken sein, hieß es.

NEUES AUF EINEN BLICK

Krachschlagen: Der Mädchentreff Monalies in der Bernhard-Göring-Straße 152 räumt der jungen Damenwelt am 2. März, 14-18 Uhr, Zeit zum Schmökern ein – die Mädchenbibliothek hat auf. Am 3. März, 14-20 Uhr, ist „Krachmachen“ erlaubt – mit zuvor selbst gebauten Instrumenten. Teezeremonie: Eine Teezeremonie mit Teeverkostung ist am Samstag, zwischen 11 und 18 Uhr im Rahmen der Sonderausstellung im Grassi-Museum für Angewandte Kunst am Johannisplatz 5-11 zu erleben. Der Unkostenbeitrag für die Verkostung beträgt 3 Euro. Bürgerhäuser: Leipzig Details lädt für den 27. Februar ab 14 Uhr zu einer zweistündigen Führung ein, die mit Leipzigs Bürgerhäusern und Verlegervillen im Musikviertel bekannt macht. Treff ist der Haupteingang des Bundesverwaltungsgerichtes, Simsonplatz. Unkosten: 7 Euro.

Entspanntes Fliegen – aber wie?

Ex-Flugkapitän Rainer Plesse gibt Tipps / „Ich verniedliche Probleme nicht“



Zittern, Übelkeit, Schweißausbrüche, Panikattacken – Flugangst kann jeden treffen. Rainer Plesse weiß das nur allzu gut. Der Mann hat immerhin 16 000 bis 17 000 Flüge absolviert.

Um Menschen vor dem großen Bangen an Bord zu bewahren, kam Plesse, zudem Diplom-Kulturwissenschaftler und nun Rentner, auf die Idee, Seminare für entspanntes Fliegen zu veranstalten. So ist er jetzt in ganz Sachen in Sachen Aufklärung unterwegs, aber auch in größeren Städten wie München, Leipzig oder Köln. Plesse weiß, jeder vierte Deutsche

fliegt untern. Für manch einen bleibt daher auch der Urlaub etwa im sonnigen Süden nur ein schöner Traum. „Richtige Flugangst haben fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung“, schätzt er ein. Der Ex-Kapitän setzt darauf, dass dieser Phobie wirksam begegnet werden kann, in dem der künftige Passagier vielfältige Informationen über das Flugzeug und das Fliegen bekommt.

„Das macht etwa 80 Prozent beim Seminar aus.“ So geht es beispielsweise um die Entstehung eines Gewitters. Fotos aus dem Cockpit heraus sowie vom Radar sollen eine lebensnahe Darstellung vermitteln. „Ich verniedliche Probleme dabei nicht.“ Das Thema Turbulenzen, so Plesse, spiele bei der Hälfte der Teilnehmer eine Hauptrolle, so seine Erfahrung. Dass eine Maschine in Luftwirbel gerät, die durch ganz verschiedene aerodynamische Effekte entstehen können, passiere recht häufig. Etwa jeder vierte Flug werde durch Turbulenzen beeinflusst, meint der 67-Jährige. Bei den Kursen geht es zudem um die Angst an sich, ihre Entstehung, um Atemübungen und Muskelentspannung.

Und der Erfolg? Vorigen Sommer, so erzählt Plesse, habe eine Frau schluchzend sogar das Seminar verlassen, später aber angerufen, ob sein Angebot noch stehe, sie bei einem Flug (Dresden-Köln-Dresden) zu begleiten. „Danach ist sie mit ihrer Familie in den Urlaub geflogen!“

Sabine Kreuz

© Volkshochschule Leipzig, Lehrstr. 3-7, 27./28. Februar, 10-14.30 Uhr, 45 Euro, Anmeldung: Tel. 0341 1236000, www.vhs-leipzig.de



Eine Maschine im Rollen: Für die einen ist es pure Lust, über den Wolken zu schweben, für die anderen eher Last, sie bleiben Beobachter am Boden. Foto: Volkmar Heinz

DER ERNÄHRUNGSTIPP

Etliche LVZ-Leser bewegen in den letzten Wochen gemeinsam eine Frage: Wie und wo kann man Fett sparen, so, dass es immer noch schmeckt? Carola Dehmel, leitende Diätassistentin im Klinikum St. Georg, hat dazu ein paar Tipps parat:



Carola Dehmel

Generell lautet der Rat: Selber kochen und selber backen nach kalorienfreundlichen Rezepten! Zu empfehlen sind dabei immer Zubereitungsarten wie Dünsten, Dämpfen, Kochen, Backen und Grillen – das hat Vorfahrt vor Braten und Frittieren. Gern dabei auch mal Bratschlauch und Römerpfopf ausprobieren!

Gut ist es zudem, beschichtete Pfannen zu verwenden und nur einen Hauch Öl (Rapsöl) mit einem Pinsel aufzutragen. (Statt Margarine überhaupt lieber Öl verwenden, denn davon benötigt man weniger.)

Probieren Sie statt Öl ruhig einmal Mineralwasser in die Pfanne zu geben, so dass der Boden bedeckt ist. Heiß werden lassen und (kurz) braten. Doch wenn schon, dann Öl. Butter, Margarine, Sahne und Schmalz eben bitte sehr zurückhaltend verwenden und entsprechend der Rezeptangaben abmessen. Die Devise lautet – weniger ist mehr. Zur sparsamen Dosierung von Öl gibt es übrigens außer Pinsel auch Ölzerstäuber.

Bei Soßen kann man sich behelfen, in dem man sie zunächst abkühlen lässt – so kann man die Fettschicht gut abnehmen. Und wer mag, kann auch bei Geflügel die Haut abziehen, denn da sitzt das meiste Fett. Wer auf sie jedoch nicht verzichten will, sollte sie vorm Grillen oder Braten am möglichst vielen Stellen durchlöchern – das Fett kann dann beim Zubereiten herauslaufen.

Wer gesund und ausgewogen essen möchte oder aus Krankheitsgründen auf eine besondere Ernährung achten muss, kann sich mit seinen Fragen an die LVZ-Lokalredaktion wenden. Die Experten des Klinikums St. Georg werden sie beantworten.

KONTAKT

Gutes Leben in Leipzig – das Thema hat viele Facetten. Falls Sie, liebe Leser, in dem Zusammenhang gern einmal einen Hinweis oder eine Frage loswerden möchten, etwas zu kritisieren oder zu loben haben – wenden Sie sich an uns. Wir suchen kleine Nachrichten genauso wie große News rund um das Thema Gutes Leben in Leipzig.

Sie können uns schreiben: LVZ-Lokalredaktion, Stüchwart: Gutes Leben in Leipzig, Peterssteinweg 19, 04107 Leipzig. Per E-Mail erreichen Sie uns unter leipzig@lvz.de, telefonisch unter 0341 21811321 und per Fax unter 0341 9604631.

Von Babymassage bis zu Tai-Chi für jedermann

Physiotherapie öffnet Türen

Babymassage, der chinesische Volkssport Tai-Chi, Rückenschule und vieles mehr hält 2010 die Physiotherapie am Evangelischen Diakonissenkrankenhaus für alle Altersgruppen bereit. Am 24. Februar etwa läuft ein nachmittäglicher Pilates-Kurs an, ein systematisches Körpertraining zur Muskelkräftigung. Neu im Angebot sind der Kinderkurs „Kleine Sport-Dinos“ und das Funktionstraining „Aktiv und fit älter werden“. Teils laufen einige der Lehrgänge schon, ein Einstieg sei bei etlichen aber jederzeit möglich, hieß es.

Älteren Mädchen und Jungen bringe etwa die Kindersportgruppe an jedem Montag von 15.30 bis 16.30 Uhr Spiel, Spaß und Bewegung im Turnraum und an der frischen Luft. Unter Anleitung schulden dabei Vier- bis Achtjährige ihre Selbstständigkeit, Ausdauer, Teamfähigkeit, Fitness und Gleichgewicht. Die Trainingszeit ohne Anwesenheit

der Eltern stärke zudem das Selbstvertrauen. Beim ebenfalls neu angebotenen Beckenbodentraining erlernen Männer und Frauen gezielte Übungen zum Erspüren und Stabilisieren der Muskulatur. Neben praktischen Tipps für den Alltag werden auch theoretische Grundlagen vermittelt.

Die Präventionskurse bietet die Abteilung Physiotherapie des Diakonissenkrankenhauses, Georg-Schwarz-Straße 49, seit zwei Jahren an. Sie stünden grundsätzlich allen Mitgliedern der gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen sowie Selbstzahlern offen, wie es hieß. Die Kosten für die Teilnahme würden auf Grund der Zusammenarbeit mit allen gängigen Krankenversicherern jedoch ganz oder teilweise erstattet. Telefonische Anmeldungen sind unter der 0341 4445050 möglich. Weitere Infos auch unter www.diako-leipzig.de.

Die Doula – eine hilfreiche Begleiterin

Engländerin wirbt für besonderes Ehrenamt in Leipzig

Der Verein Fairbund bietet zwei Workshops an, die über das europäische Bildungsprogramm für lebenslanges Lernen in Deutschland gefördert werden. Am 2. März können Interessierte von 14 bis 17 Uhr Infos zum Thema Doula erhalten.

Doula ist die Bezeichnung für eine Person, die – normalerweise ehrenamtlich – Frauen vor, während und etwa sechs Wochen nach der Geburt ihres Kindes betreut. Sie hat weder eine gesonderte Ausbildung in diesem Bereich noch einen medizinischen Auftrag.

In England werden Doulas meist von Frauen angefragt, deren Partner oder Eltern in der Phase der Geburt nicht in der Nähe sind. Sie unterstützen Frauen aber auch bei einer natürlichen Geburt, wenn ein Partner dabei ist.

Im Workshop, der in deutscher Sprache stattfindet, berichtet eine Doula aus England über ihre Arbeit und man

erfährt unter anderem, was eine Doula machen darf und wie hoch der Zeitaufwand für eine solche Tätigkeit ist. Ziel sei es, das Thema auch in Deutschland und speziell in der Region Leipzig bekannt zu machen.

Am 3. März gibt es dann von 14 bis 17 Uhr noch einen Workshop zum Thema Beratung. Zielgruppe hierfür sind alle Personen, die in ihrem (Arbeits-)Alltag in die Situation kommen, Menschen beraten zu müssen, vor allem aber Ehrenamtliche, die in sozialen Einrichtungen arbeiten.

Beide Workshops finden beim Verein Fairbund in der Geyerstraße 7 statt, maximal zwölf Personen pro Lehrgang können daran kostenlos teilnehmen. Um sofortige Anmeldung wird allerdings gebeten bei Maria Kramm, Telefon 0177 4250588 oder per E-Mail maria-kramm@verein-fairbund.de.

Ein Lexikon voller Mentaltechniken

Ein neues Standardwerk für alle, die trainieren, beraten, coachen und therapieren, kommt jetzt aus Leipzig: das „Lexikon der Mentaltechniken“.

Teams zum Erfolg führen, gelassen bleiben in Prüfungen, persönliche Bestmarken erreichen – das alles ist möglich, wenn die innere Einstellung stimmt.

Diplom-Psychologin Claudia Bender und Sportpsychologe Michael Draksal haben sich der Thematik intensiv angenommen, sechs Jahre Recherchearbeit hat das Autorenteam in dieses Buch investiert. Herausgekommen ist die, wie es heißt, weltweit größte Sammlung mentaler Trainingsmethoden. Das Lexikon enthält

über 300 fundierte und sofort anwendbare Verfahren und Wege zu mehr Gesundheit, Leistung und Lebensfreude, persönlicher Entwicklung und Erfolg. Die Kommentare der Autoren helfen bei der Umsetzung und sind unterhaltsam zu lesen. Das Lexikon ist seit Wochen immer wie-

der auf Platz eins der Amazon Bestsellerliste in der Rubrik Sportpsychologie, es wurde in die Liste der Neuerscheinungen der Januar-Ausgabe der „Psychologie heute“ aufgenommen. A. Rau. www.lexikon-mentaltechniken.de; 396 Seiten, Hardcover; ISBN 978-3-93290-898-9; 19,90 Euro.