

Fließende Bewegungen aus dem
Tierreich und die Kraft des Ozeans
halten uns jung und gesund

ZURÜCK ZUM URSPRUNG

Wir empfinden die Bewegungen von Tieren oft als elegant. Dabei sind sie ganz selbstverständlich. Das macht sich „Animal Flow“ zunutze. Das Bewegungskonzept beruht nämlich auf dem Imitieren von Tierbewegungen. Und führt uns zurück zu unseren natürlichen Ursprüngen, von denen wir uns durch das moderne Leben im Sitzen immer weiter entfernen. Ganz ohne Hilfsmittel verbessert das bodenbasierte Training nicht nur Koordination, Mobilität und Flexibilität. „Es zielt auch auf Muskelgruppen, die selten aktiviert werden, aber essenziell sind, um bis ins Alter fit zu bleiben“, erklärt „Animal Flow“-Trainerin **Melanie Gotic**. Anders als bei Yoga oder Pilates kommt es nicht nur auf die korrekte Ausführung einer Übung an, sondern auch auf die fließenden Bewegungen beim Wechsel zwischen den Positionen – zum Beispiel vom *hockenden Affen* zum *Beast* im Vierfüßlerstand. Dabei lassen sich die Workouts laut der Expertin auf alle Bedürfnisse abstimmen: Wer seine Ausdauer trainieren möchte, macht viele Wiederholungen. Für mehr Balance sorgen Übungen, die viele kontralaterale Bewegungsabläufe enthalten. Heißt: bei denen Arm und Bein der jeweils gegenüberliegenden Körperseite beansprucht werden. Anfänger tasten sich langsam an kompliziertere Positionen heran, der Schwierigkeitsgrad kann individuell angepasst werden. Wovon aber alle Levels profitieren: Mal kurz von den Anweisungen des Trainers abschweifen, um im Kopf die Einkaufsliste durchzugehen? Das klappt nicht, denn die Abfolgen verlangen volle Aufmerksamkeit. Und so stärkt „Animal Flow“ auf Dauer auch die mentale Kraft. MARTINA FUHRI

Grünes Gold

Aus dem Meer kommt nicht nur alles Leben, es ist, auch abgesehen von Fischen, eine unerschöpfliche Nahrungsquelle. Algen kommen etwa in Japan und Skandinavien seit Jahrtausenden auf den Tisch. Doch wir fangen gerade erst an zu begreifen, wie Wakame, Nori und Kelp uns mit ihrer Fülle an Nährstoffen helfen können, gesund zu bleiben und gut zu altern. Als echte Superfoods gelten die mikroskopisch kleinen Arten Spirulina und Chlorella. In ihnen steckt neben Eisen, Magnesium und mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren das Antioxidans Astaxanthin, das Arteriosklerose vorbeugen und Zellschäden regenerieren kann. Ihr hoher Eiweißgehalt (bis zu 70 Prozent!) macht sie außerdem zum hervorragenden Fleischersatz. Für den Planeten sind die Wasserbewohner also auch heilsam: Man schätzt, dass zwei Prozent der Ozeane als Anbaufläche ausreichen, um zehn Milliarden Menschen zu ernähren.