

**REINE FORMSACHE** Die Fitness-Serie mit Trainingsplan (2)



Yoga für Einsteiger. Der heutigen Ausgabe liegt ein Trainingsplan mit sechs Übungen bei. Am besten gleich mitmachen! Fotos: Thilo Rückeis

**Der Entertainer**

Muskelaufbau, joggen, zum Ausgleich Yoga: Marc Zinkernagel motiviert mit Sport und Sprüchen

Jeden Sonntagabend piepst sein Handy und erinnert ihn an die Motivationszitate. Marc Zinkernagels Kunden bekommen „Wochenstarter“. Sprüche wie: „Was immer du tun kannst oder erträumst zu können, tue es jetzt.“ Oder: „Dein Körper ist dein Zuhause.“ Selbst wenn diese Sätze den inneren Schweinehund nicht besiegen, im Laufe der Woche wird der Personal Trainer höchst persönlich auftauchen. Spätestens das motiviert.

Einer seiner Lieblingsprüche beschreibt Marc Zinkernagels Beruf am besten: „Was wir am nötigsten brauchen, ist ein Mensch, der uns zwingt, das zu tun, was wir können.“ Er hat schon viele Menschen dazu gebracht, die Puschen aus und die Joggingsschuhe anzuziehen. Bei einem ersten Treffen „testen wir aber erst, ob die Wellenlänge stimmt“, sagt er. Dass die nicht stimmt, kann man sich kaum vorstellen: Der Mann besitzt Humor und Unverkrampftheit. Er macht einem den Neuanfang leicht – mit einer Portion Lässigkeit. Marc gibt oft den Entertainer, ist einer, der mitten im Café Yogaübungen vorturnt, egal wie viele Leute gucken. „Auf Familienfeiern muss ich immer singen“, sagt er. Am liebsten hätte er eine Fernseh- oder Radioshow.

Seit 15 Jahren wohnt der Reinickendorfer in Charlottenburg, in einer Wohnung, dekoriert mit Pflanzen und Ölgemälden. Fünfter Stock ohne Aufzug. „Das hält fit“, sagt der Trainer mit dem muskulösen Körper. Den kann er vom vielen Treppensteigen allein nicht haben. Marc Zinkernagel war schon ein sportliches Kind, wollte Profifußballer werden. Dann verletzte er sich – Ende der Dribbel-Karriere. Mit 19 fing er an zu studieren, Sportwissenschaft und Geographie. Der sichere Weg wäre Lehrer gewesen, feste Arbeitszeiten, regelmäßiges Gehalt. Marc entschied sich für das Risiko; seit 2001 ist er selbstständig.

Viele können mit dem Begriff Personal Trainer nichts anfangen. „Manche denken, ich schule Personal“, sagt Marc. Seine Kundschaft lässt sich von ihm ganz gerne rundum betreuen: Er stellt Ernährungspläne zusammen, geht mit in den Supermarkt, berät beim Kauf von Sportkleidung, gibt Massagen und Tipps zum



Marc Zinkernagel, 34, gibt Gruppen- und Einzeltraining, bietet Stressmanagement sowie Wellness für Firmen an. Mehr Infos unter [www.balance-in-motion.de](http://www.balance-in-motion.de) Foto: Thilo Rückeis

Muskelaufbau. „Für manche werde ich ein Freund, bei manchen bin ich Psychologe.“ Yoga gehört für Marc Zinkernagel zum Alltag. „Das mache ich vor allem

nachmittags zwischen den Terminen.“ So kommt er runter, sammelt sich. Und hat danach umso mehr Energie für den nächsten Kunden. ANNE-DORE KROHN

**Lässig zum Lotussitz**

**YOGA – WAS IST DAS?**

Yoga stammt aus Indien und basiert auf einer eigenen Philosophie. Ursprünglich ging es nur um Meditation. Die Übungen (Asanas) sollten den Körper für langes Sitzen im Lotussitz kräftigen. Erst später wurden die Asanas zum Training. Inzwischen gelten bestimmte Formen von Yoga in Deutschland als anerkanntes Entspannungs- und Fitnessprogramm. Anhänger einer spirituellen Yoga-Praxis gibt es nur wenige. Am bekanntesten ist das Hatha Yoga, bei dem das Gleichgewicht von Körper und Geist durch Körper- und Atemübungen erreicht wird.

**FÜR WEN IST YOGA GEEIGNET?**

Yoga ist etwas für jeden – unabhängig von Alter oder Beweglichkeit. Auch für Schwangere ist es geeignet. Yoga sollte, wenn man es intensiv betreiben will, am besten unter Anleitung eines qualifizierten Yogalehrers erlernt werden.

**SERIE**



**Reine Formsache**

Was Personal Trainer empfehlen HEUTE: YOGA

- 19. März: Pilates
- 21. März: Yoga
- 26. März: Qi Gong-Tanz
- 28. März: Training fürs Büro
- 2. April: Shiatsu-Massage
- 3. April: Preiswerte Fitnessgeräte

**WAS KANN ICH ERREICHEN?**

Schon ein einmaliges Training kann kurzfristig das Körpergefühl verbessern. Regelmäßiges Yoga verhilft zu mehr Gelassenheit und lässt einen wieder mehr in sich ruhen. Kurz: Für Workaholics ist Yoga der beste Ausgleich. Die Übungen verbessern außerdem Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Auch die Verdauung und das Kreislaufsystem können positiv beeinflusst werden. Mit Yoga kann man sogar Pfunde verlieren, denn intensive Übungen regen den Fettstoffwechsel an.

**DARAUF MÜSSEN SIE ACHTEN**

**Umgebung:** Nicht zwischen Tür und Angel üben. Ein ruhiger Rückzugsort ist unverzichtbar. Sie sollten sich genug Zeit nehmen. Yoga sollte nachwirken können. Deshalb: Nicht gleich zum nächsten Termin aufspringen.

**Kleidung:** Weite Sporthosen und ein T-Shirt sind ideal. Außerdem sollten Sie barfuß sein, das gibt bessere Bodenhaftung für Übungen im Stehen. *adk*

**Die Berliner Luft ist wieder über dem Feinstaub-Limit**

Jahresgrenzwert noch früher überschritten als 2005 Lkw-Verbot in der Silbersteinstraße hilft nur wenig

VON STEFAN JACOBS

Das Lkw-Fahrverbot hat die Silbersteinstraße in Neukölln nicht vor einem neuen Feinstaub-Rekord bewahrt: An 36 Tagen seit Jahresbeginn hat die dortige Luftmessstation mehr als 50 Mikrogramm Feinstaub pro Kubikmeter Luft registriert. Damit wurde das zulässige Jahreslimit schon rund drei Wochen früher überschritten als im vergangenen Jahr. Bundesweit liegt die Straße auf Platz zwei hinter der Landshuter Allee in München. Auch die Frankfurter Allee in Friedrichshain liegt mit 35 Überschreitungen (Platz vier) schon am Limit.

Die Berliner Umweltverwaltung hält das Problem weiter für kurzfristig nicht lösbar. „Wir fühlen uns in unseren Analysen bestätigt“, sagt Manfred Breitenkamp, Leiter der Abteilung Umweltpolitik. Bei der Auswertung der Messdaten von 2005 aus der Silbersteinstraße habe sich gezeigt, dass die Feinstaubbelastung durch das Lkw-Fahrverbot um etwa drei Mikrogramm pro Kubikmeter gesunken sei. Das ist nach Ansicht von Breitenkamp schon relativ viel, weil nur etwa ein Fünftel des Feinstaubes überhaupt vom Straßenverkehr stamme. Der große Rest hat andere Ursachen – von Baustellen bis zu Hausheizungen.

Das Fahrverbot in der Silbersteinstraße habe also erwartungsgemäß gewirkt und im vergangenen Jahr Überschreitungen an vermutlich zehn bis zwölf Tagen verhindert, sagt Breitenkamp. Insgesamt lagen Silbersteinstraße und Frankfurter Allee 2005 an 72 Tagen über dem Grenzwert – Platz acht im bundesweiten Vergleich.

Nach Auskunft der Polizei missachten noch immer viele Lkw-Fahrer das seit Mai 2005 geltende Durchfahrverbot in der Silbersteinstraße. Weitere Maßnahmen hat der Senat bisher nicht umgesetzt.

Eine Linderung des Problems verspricht sich die Verwaltung erst von der für 2008 geplanten „Umweltzone“ mit Fahrverboten für alte Dieselaautos innerhalb des S-Bahn-Ringes. Außerdem berät das Land eine neue deutsch-polnische Regierungskommission, die die Umrüstung polnischer Kraftwerke auf moderne Umweltstandards forcieren soll. Denn bei Hochdruckwetter mit Ostwind – wie es in diesem Januar vorherrschte – wird der größte Teil des Staubes von Polen nach Berlin geweht.

Deshalb hält sich auch das Umweltbundesamt mit Kritik an den Städten zurück. Wetter und Klima spielten eine große Rolle, sagt Marion Wichmann-Fiebig, Leiterin der Abteilung Luft. So habe Osteuropa auch wegen häufiger austauschbarer Wetterlagen ein großes Feinstaubproblem. Im trockenen Südeuropa sei der Anteil natürlicher Stäube höher. Besser sei Großbritannien dran – „wahrscheinlich, weil es dort so viel regnet“.

Nach einer neuen Studie der Universität Baltimore ist Feinstaub noch schädlicher als bisher vermutet. Besonders die extrem feinen Partikel, die beispielsweise aus modernen Diesel-Autos ohne Rußfilter geblasen werden, lösen Entzündungen aus und gelten als krebserregend. Der Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland will am Mittwoch um 11 Uhr in der Silbersteinstraße für die Durchsetzung des Lkw-Verbotes und die Einrichtung der Umweltzone demonstrieren.

**UMLEITUNG**

**Straßensperrung**

**Weißensee.** Die Buschallee ist wegen Bauarbeiten zwischen Hansastr. und Berliner Allee nur jeweils auf einer Spur befahrbar. Die Erneuerung der Wasserrohre dauert voraussichtlich noch bis zum 30. April an (siehe Grafik). Die Polizei rät, den Bereich zu umfahren.

**Neukölln.** Auf dem Columbiadamm kommt es zwischen Golferstraße und Türkischer Moschee in Fahrtrichtung Hermannstraße zu massiven Verkehrsbehinderungen. Die Straßenbaumaßnahmen ziehen sich über drei Jahre hin und umfassen den Bereich bis zur Fontanestraße. *tabu*



**Raubanklage gegen Schauspielersohn**

Im neuen Detlev-Buck-Film „Knallhart“ spielte er eine Nebenrolle als Mitglied einer brutalen Jugendgang. Im echten Leben wurde Florian S. (21), Sohn einer Schauspielerin, im Dezember 2005 verhaftet: Er soll mit drei Komplizen in Spandau an mehreren Raubtaten beteiligt gewesen sein. Nun ist die Anklageschrift fertig – sie wurde ihm in diesen Tagen zugestellt.

Das Quartett soll brutal vorgegangen sein. Die vier jungen Männer hätten regelrecht nach „jüngeren Opfern Ausschau“ gehalten, um sie dann zu bedrohen und auszurauben, sagte ein Ermittler. Offenbar prügelten und traten sie auf sie ein. Bei einer Tat soll Florian S. sogar mit einem Messer gedroht haben. Die Beute war gering: „Mal 10, mal 20 Euro und Handys, die anschließend weiterverkauft werden sollten“, schildert ein Ermittler. Ein anderes Verfahren gegen Florian S. aus dem September 2004 wurde eingestellt. Damals soll er von einem Opfer Geld verlangt und dabei einen Totschläger gezeigt haben. *tabu*

**POLIZEI-TICKER**

**Autos in Flammen**  
NEUKÖLLN/NIEDERSCHÖNEWEIDE - Die Feuerwehr hat in der Nacht zu Montag zwei brennende Autos gelöscht. In der Sanderstraße in Neukölln stand gegen 1.30 Uhr ein VW in Flammen. Das Feuer griff auf ein weiteres Auto über. Anwohner bemerkten den Brand und riefen die Feuerwehr. Verletzt wurde niemand. In der Hasselwerderstraße hatten Unbekannte vier Autos des Ordnungsamts Treptow-Köpenick in Brand gesteckt. Sie wurden schwer beschädigt. Der polizeiliche Staatsschutz ermittelt. *tabu*

**Unfall nach Herzinfarkt**  
FRIEDRICHSFELDE - Ein 83-Jähriger hat am Montagmorgen in Friedrichsfelde vermutlich einen Herzinfarkt am Steuer erlitten und ist mit seinem Auto auf einen Gefahrguttransporter aufgefahren. Der Mann verstarb, wie ein Polizeisprecher sagte. Der Unfall ereignete sich auf der Straße Alt-Friedrichsfelde, die zeitweise gesperrt werden musste. *ddp*

**Tote am Zollhof Dreilinden**  
ZEHLENDORF - Am ehemaligen Zollhof Dreilinden ist am Montag eine tote Frau gefunden worden. Ein Passant hatte hinter einem Container Quälgeier bemerkt und eine brennende Person entdeckt. Die Polizei ging am Abend von einem Suizid aus; ein Fremdverschulden sei nicht erkennbar. *ddp*

**LOTTOQUOTEN**

Gewinnzahlen:..... 5, 9, 17, 38, 43, 47 – 44	Superzahl:..... 3
6 Richtige mit Superzahl.....	unbesetzt
Jackpot.....	3 137 530,50 €
6 Richtige.....	209 168,70 €
5 Richtige mit Zusatzzahl.....	82 566,50 €
5 Richtige.....	1 885,70 €
4 Richtige mit Zusatzzahl.....	200,60 €
4 Richtige.....	31,90 €
3 Richtige mit Zusatzzahl.....	26,10 €
3 Richtige.....	8,60 €

<b>SPIEL 77</b>	Gewinnzahl:..... 0 754 731
Super 6:.....	965 027

<b>TOTO-QUOTEN</b>	13er-Wette 1, 0, 2, 1, 1, 1, 2, 1, 1, 2, 2, 1
12 Richtige.....	13 397,60 €
13 Richtige.....	415,70 €
11 Richtige.....	32,70 €
10 Richtige.....	4,70 €

<b>AUSWAHLWETTE „6 AUS 45“</b>	Gewinnzahlen:..... 2, 26, 34, 35, 37, 40 – 43
6 Richtige.....	unbesetzt
Jackpot.....	63 621,60 €
5 Richtige mit Zusatzzahl.....	unbesetzt
Jackpot.....	7 952,70 €
5 Richtige.....	5 964,50 €
4 Richtige.....	55,20 €
3 Richtige mit Zusatzzahl.....	15,20 €
3 Richtige.....	5,70 €

Alle Angaben ohne Gewähr

**BERLINER Chronik**

**21. März 1981**

Vor 25 Jahren beschäftigte sich das Parlament mit den ICC-Baukosten

Das ICC war von Anfang an nicht mit dem Senat veranschlagt und vom Parlament bewilligten 755 Millionen Mark zu bauen. Im parlamentarischen Untersuchungsausschuss zur Untersuchung der Kostensteigerungen beim Bau des Kongresszentrums kamen drei Gutachter übereinstimmend zu der Auffassung, wie der Ausschussvorsitzende Buwitt (CDU) gestern vor Journalisten sagte, daß vom Baubeginn im Jahre 1975 an klar gewesen sei, daß der Bau wesentlich teurer werden würde. Das Vorgehen des Senats, der „wohl wissend“ das Parlament nicht über die sich abzeichnenden Kostensteigerungen unterrichtet und erst im Juni 1979 im Hauptausschuss zusätzliche Mittel beantragt habe, wurde nach den Worten von Buwitt von allen drei Fraktionen einmütig kritisiert.

**Hohe Haftstrafen für brutalen Überfall**

Zwei Männer hatten eine 86-Jährige in einer Seniorenresidenz ausgeraubt

Der Mantel machte die Täter gierig. Sven L. und Stefan E. folgten der 86-jährigen Dame im Nerz bis zu ihrer Wohnung in einer Seniorenresidenz am Kurfürstendamm. Als Viktoria H. (Name geändert) die Tür aufschloss, wurde sie zu Boden gestoßen, gefesselt, ausgeraubt. Nur sechs Wochen nach dem Überfall saß die frühere Beamtin im höheren Dienst gestern den beiden Räufern im Gerichtssaal gegenüber.

„Der Jüngere war der Aktivere“, erinnerte sich Viktoria H. und deutete in Richtung von Sven L., einem gelernten Koch. Mehrmals habe der 26-Jährige gedroht, er werde sie erschließen. Sven L. habe ihre Hände mit einem Kabelbinder gefesselt. „Er schleifte mich dann über den Flur ins Wohnzimmer.“ Die Täter hätten nach Geld und Wertgegenständen gefragt. Viktoria H. wollte die Männer

nicht provozieren. Sie bot das Silberbesteck an, doch daran hatten die Räuber kein Interesse.

Sven L. fesselte die Seniorin schließlich im Badezimmer an einen Heizkörper und schloss die Tür ab. Mit 50 Euro in bar sowie Schmuck, einer Briefmarkensammlung, einem Sparbuch und einem Videogerät machten sich die Täter aus dem Staub. Als Viktoria H. merkte, dass es still geworden war in ihrem Zwei-Zimmer-Apartment, ging ihr durch den Kopf: „Keiner wird mich hier finden.“ Die Vorstellung, sie müsste vier Tage hungern und dursten, bis ihre Putzhilfe käme, sei das „Scheußlichste“ gewesen, berichtete die rüstige Pensionärin. Mit großer Anstrengung sei es ihr dann gelungen, sich zu befreien. Tagelang litt sie unter einer schmerzhaften Prellung am Rücken und Schlaflosigkeit.

Einen Tag nach dem Überfall ging bei der Polizei ein Hinweis ein, der zu einer Wohnung in Lichtenberg führte. In den Rucksäcken von L. und E. wurde ein Teil der Beute gefunden. „Es war eine Spontantat“, sagten die Angeklagten. Er sei nach dem Tod seiner Eltern vor vier Jahren in Alkohol und Drogen abgeglitten, meinte der Jüngere, auf den noch eine vierjährige Haftstrafe nach einem früheren Raub wartet.

„Herr L. war völlig verwirrt“, warf sein Verteidiger ein. Die Richter sahen das anders. Gegen L. erging eine Haftstrafe von sechs Jahren. Der 37-jährige E. muss für fünf Jahre ins Gefängnis. „Toll“, kommentierte Viktoria H. das Urteil und ging zufrieden nach Hause. Sie hofft nun, dass in der Residenz schleunigst an den aus ihrer Sicht „miserablen“ Sicherheitsvorkehrungen gearbeitet wird. KERSTIN GEHRKE