

# Nie mehr Rückenschmerzen!

WITZ:-)

Die sanfte Fitness-Methode „Antara“ beugt Haltungsschäden vor.

VON EVA PAKISCH

Obwohl die menschliche Wirbelsäule eigentlich nicht für stundenlanges Sitzen geschaffen ist, sitzt der moderne Mensch zu viel und nimmt dabei oft auch noch die falsche Position ein. Kein Wunder, dass Rückenschmerzen mittlerweile als die Volkskrankheit schlechthin gelten. Abhilfe schaffen kann hier Antara, eine neue Fitness-Methode aus der Schweiz, die darüber hinaus auch einen flachen Bauch, eine straffere Taille und aufrechtere Haltung verspricht.

Entwickelt wurde Antara von Karin Albrecht, einer Stretching-Expertin, Autorin und Ausbilderin im Bereich Körperhaltung, muskuläre Stabilisation und Beweglichkeit. Die Schweizerin ist zudem auch Mitbegründerin von „star – school for training und education“, wo sie die Technik auch unterrichtet.

Wie auch Yoga oder Pilates gehört Antara zu den sogenannten „Sanften Workouts“. Anders als Yoga kommt Antara jedoch ohne philosophischen Hintergrund aus und arbeitet, im Gegensatz zu Pilates, mit einer aufrechten Wirbelsäulenposition. Auf diese Weise sollen die Gelenke und Wirbelsäule entlastet werden: „Wir sitzen ohnehin den ganzen Tag in Beugehaltung vor dem Computer“, räumte Suzanna König, Leiterin von Antara Österreich, gegenüber der Raiffeisenzeitung ein.

Die Methode basiert auf modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen über Körperhaltung, Stabilisation und Rückengesundheit und wird laufend in Zusammenarbeit mit der Universität Queensland in Australien weiterentwickelt. Verbunden werden diese Erkenntnisse mit bewährten Elementen aus Yoga, Pilates und Körpertherapie, die einen sanften und fließenden Bewegungsablauf ermöglichen.

Der Name ist bei Antara auch Programm. Entlehnt ist das Wort aus dem Sanskrit. Es bedeutet „von innen nach außen“, „in der Mitte“ oder auch „auf dem Weg sein“. Ent-

sprechend ist auch das Training aufgebaut, das sich in erster Linie auf die tief liegende Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur, das sogenannte „Core“-System („core“ ist englisch für „Kern“) konzentriert. Erst auf dieser Basis arbeitet man sich zu den großen Oberflächenmuskeln vor.



Die Übungen selbst sind im Prinzip zwar einfach, weil damit aber Muskeln angesprochen werden, die wir im Alltag vernachlässigen und erst wieder finden müssen, entpuppt sich Antara rasch als herausforderndes Ganzkörpertraining. Ein weiteres Charakteristikum des Workouts sind ruhige und funktionelle Bewegungsabläufe, die sich wiederholen und kontinuierlich gesteigert werden.

Wenngleich sich Antara nicht als „esoterisch“ versteht, entfaltet es auch eine meditative Seite. Grund ist einerseits, dass die präzise ausgeführten Bewegungen eine hohe Konzentration erfordern, und andererseits, dass auch die Atmung dabei eine wichtige Rolle spielt: „Der Trainierende übt während des gesamten Workouts in seinem eigenen Atem-Flow. Auf diese Weise setzt ein Entspannungszustand ein“, erläuterte die Antara-Ausbilderin.

Die Übungseinheiten folgen grundsätzlich einer Choreografie, die aber innerhalb der vorgegebenen Bewegungsabläufe flexibel an die Bedürfnisse der Trainierenden angepasst werden kann. Aufgebaut sind die Einheiten in sechs Sequenzen. Auf ein Warm Up folgt eine Übungsfolge, mit der im Alltag eingenommenen Beuge-Haltungen entgegengewirkt werden soll. Weiter geht es mit Stand-Übungen bevor man in den Vierfüßler und anschließend in Rücken- und in Bauchlage wechselt. „Auf diese Weise wird die Muskulatur in unterschiedlichster Weise gefordert“, unterstreicht Suzanna König. Zum Schluss wird noch nachgedehnt.

Das Workout empfiehlt sich nicht nur bei Rückenschmerzen, Fehlhaltungen und Dauersitzen, sondern auch nach Schwangerschaft und Geburt sowie als Ergänzung zu anderen Trainings. Vorkenntnisse sind keine notwendig, praktiziert werden kann Antara in jeder Altersstufe.

In Österreich wird Antara mittlerweile in ausgewählten Fitnessstudios angeboten. Unterrichtet werden darf die Methode dabei nur von diplomierten Antara-InstruktorInnen.

INFOS:  
[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)  
[www.antara-oesterreich.at](http://www.antara-oesterreich.at)

S

ag einmal, Liebling, jetzt sind wir schon fünfzehn Jahre verlobt – glaubst du nicht auch, dass wir endlich heiraten sollten?“  
 „Ja, da hast du recht – aber wer nimmt uns denn jetzt noch?“

I

m Rathaus wird ein Findelkind entdeckt. Die Gerüchteküche brodelte. Sogar der Bürgermeister wird als möglicher Vater ins Spiel gebracht. Das veranlasst die administrative Obrigkeit zu einer offiziellen Stellungnahme: „Ein Rathaus-Mitarbeiter kann unmöglich der Vater des Kindes sein. Erstens: In unseren Behörden wird nichts mit Lust und Liebe gemacht. Zweitens: Im Rathaus war noch nie etwas innerhalb von neun Monaten fertig. Drittens: In unseren Behörden ist noch nie etwas entstanden, was von Anfang an Hand und Fuß hatte.“

## Kräuter



### Die Schafgarbe – „für die Frau“

Im Gartenrasen, auch wenn regelmäßig gemäht, findet man häufig ein sehr vielverzweigtes Gräserlein. Der Kenner sieht darin gleich die typischen Stängelblätter der Schafgarbe. In der lateinischen Bezeichnung „Achillea millefolium“ bedeutet Letzteres soviel wie „Tausendblatt“, und der Sage nach soll sie schon dem Achilles geholfen haben. Der deutsche Name sagt uns, dass sie auch die Schafe gerne fressen – und eine Schafherde besteht zum Großteil aus Muttertieren. Womit wir beim Kern der Sache sind: Die Schafgarbe ist ein „Frauenkraut“.

Pfarrer Weidinger, der nur selten Einzelkräuter empfohlen hat, sondern meist Kräutermischungen, nimmt Schafgarbe, Frauenmantel, Hirtentäschel, Weiße Taubnessel, Eichenrinde, Zinnkraut und Ringelblume – nennt diesen Tee „Für die Frau“ und empfiehlt ihn vor allem bei Regelbeschwerden.

Eine wichtige Rolle spielen dabei die Vitamine A und E. Also, rohe Karotten essen oder Karottensaft trinken. Dass der Körper die Vitamine aufnehmen kann, braucht er Fett – daher vorher ein Butterbrot essen oder 1 TL kaltgepresstes Weizenkeimöl einnehmen.

Man achte auch auf warme Füße. Außer Schafgarbe-Fußbädern sind solche mit Heublumen sehr zu empfehlen, anschließend die Fußsohlen mit Johanniskraut-Ölauszug einreiben.

Auch Unterleibs-Kräuterduft mit Schafgarbe und Zinnkraut hat schon vielen Frauen geholfen – sogar ein Myom wegzubringen, ohne Operation.

Bei übermäßigen Blutungen keinesfalls ohne Arzt! Weidinger hatte sich in all seinen Beratungen stets mit Arzt und Apotheker abgesichert und abgesprochen. Das ist auch heute so bei dem im Kräuterpfarrer-Zentrum etablierten Beratungsdienst, der seit mehr als dreißig Jahren für tausende schriftliche und telefonische Anfragen zur Verfügung steht und auf Weidingers unerschöpfliches geistiges Erbe zurückgreifen kann. Oft genug ist im Besonderen der priesterliche Rat gefragt – nunmehr vom „neuen“ Kräuterpfarrer Benedikt Felsing.

Bei Bluthochdruck, „Herzenge“ in den Wechseljahren empfiehlt Weidinger eine Teefolge: morgens Schafgarbe, mittags Rosmarin und abends Johanniskraut. Jeweils im Aufguss zubereiten. Johanniskraut, Schafgarbe und Schlehdornblüten, zu gleichen Teilen gemischt, ergibt einen hilfreichen Tee bei Leberleiden.

„Frauenbeschwerden“ heißt das letzte (17.) Paket in Weidingers Teekartensammlung „Ein guter Rat vom Kräuterpfarrer“, wo die Teemischungen mit einer Fülle von Ratschlägen begleitet werden, so z.B. im „Frauentee“ Nr. 261, wo natürlich die Schafgarbe an vorderster Stelle steht.



Kräuterpfarrer-Weidinger-Zentrum  
 Hauptstraße 16-17; 3822 Karlstein/Thaya  
 Tel. 02844 7070-12; Fax 02844 7070-20  
[info@kraeuterpfarrer.at](mailto:info@kraeuterpfarrer.at) [www.kraeuterpfarrer.at](http://www.kraeuterpfarrer.at)

## SPRÜCHE

Den sicheren Freund erkennt man in unsicherer Sache.“

Quintus Ennius

Schlagfertigkeit ist etwas, worauf man erst 24 Stunden später kommt.“ Mark Twain

Aschenhaufen haben es gern, wenn man sie für erloschene Vulkane hält.“

Wieslaw Brudzinski