

## SERIE TEIL 1/3

BAUCH-BEINE-PO

# Sprichwörtlich aus dem Bauch heraus

Knetwerk, Chemielabor, Gefühlszentrum: Der Bauch trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Diese Leistung verdient Respekt – weswegen man versöhnlich über den unappetitlichen Inhalt und die peinlichen Bekundungen der Körpermitte hinwegsehen sollte.

Frauen setzen sich stärker mit ihrem Körper auseinander als Männer. Soziale Anerkennung und Anziehungskraft gehen für viele Frauen einher mit einer schlanken Linie. Doch um schlank zu bleiben oder zu werden, muss man seinen Körper beobachten und kennen. Eine gesunde Möglichkeit, die Körpermitte zu finden, bietet das Tanzen. Gerade beim orientalischen Tanz kommt der Rhythmus sprichwörtlich aus dem Bauch heraus, die Bewegungen entstehen in der Körpermitte. Typisch für den orientalischen Tanz sind Isolationen: Einzelne Körperbereiche wie Bauch,

Brustkorb, Schultern und Hüften werden unabhängig voneinander in Bewegung gebracht. Regelmässiger Bauchtanz ist vergleichbar mit Jogging oder Radfahren, das zeigt eine Studie der Kölner Sporthochschule. Gekräftigt werden nicht nur Bauch- und Rückenmuskeln, sondern auch das Herz und der Kreislauf. Willkommener Nebeneffekt: Wer den Bauch tanzen lässt, kurbelt den Stoffwechsel an und steigert die Fettverbrennung. In Kombination mit einer ausgewogenen Kost schmelzen überflüssige Pölsterchen fast wie von selbst. Der Bauchtanz kam wie so vieles aus Amerika nach Europa: 1893 führte ihn die bis dahin noch unbekannt Tänzlerin «Little Egypt» an der Weltausstellung in Chicago erstmals vor. In der Zeit des ausgehenden 19. Jahrhunderts, als fast jede Frau ein Korsett trug, wurde die Entblössung des Bauches gesellschaftlich sanktioniert und löste einen öffentlichen Skandal aus. Die Presse echauffierte sich über die «nackten Bäuche und die schrecklichen Bewegungen» und prägte den Begriff des Bauchtanzes. So entstand in der westlichen Welt der Eindruck, orientalischer Tanz sei etwas Anrüchiges. Nach und nach hat sich aber der Bauchtanz auch im Westen etabliert, steht er doch für Lebensfreude, Wohlbefinden und Weiblichkeit.

## Vielen Männern fehlt das Bauchgefühl

Im Gegensatz zu den Frauen nehmen Männer ihren Körper ganz anders wahr und haben oft kein Gefühl für ihren Bauch. Ist der Mann leistungsfähig, gesund und belastbar und stellten sich dadurch in seinem Leben Erfolg, Macht und Geld ein, nimmt er automatisch an: «Ich bin rundum gesund.» Auch

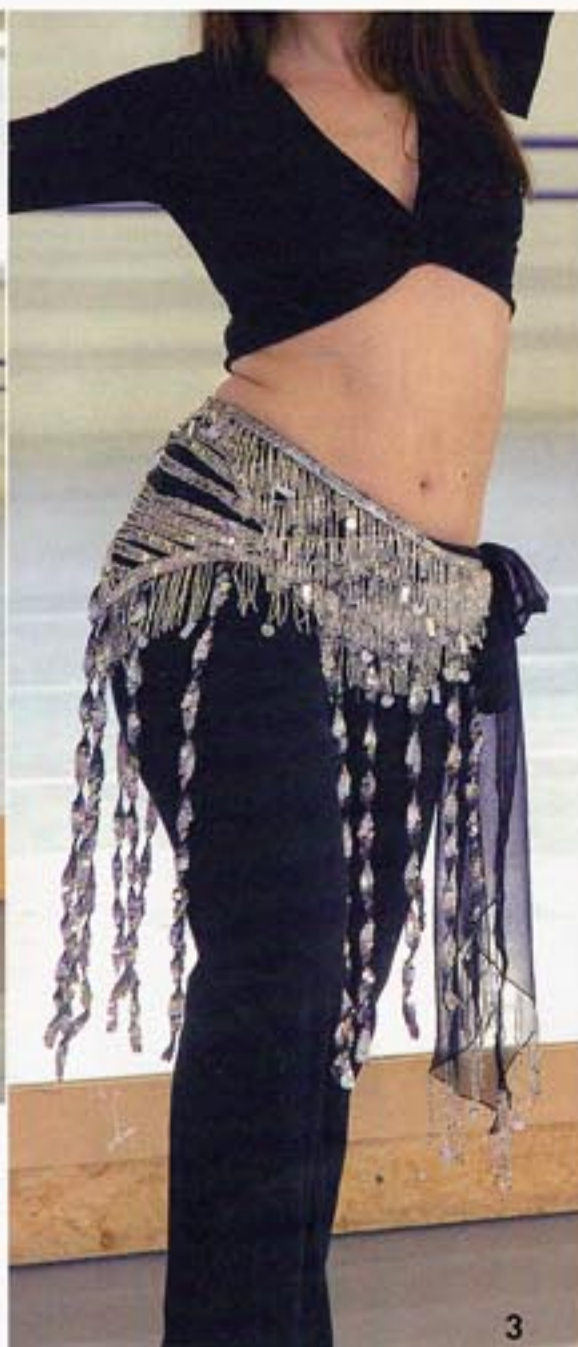
## SERIE TEIL 2/3

BAUCH-BEINE-PO

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Beine – Das Rundumprogramm für gesunde und schöne Beine: Wie Sie vom Fitnesstraining der Fussballer profitieren und schmerzende Kniegelenke mit sanfter Naturmedizin heilen.



## FLIESENDE BEWEGUNGEN AUS DER KÖRPERMITTE



### SIE MÖCHTEN BAUCHTANZ LERNEN?

Versuchen Sie es mit dem «Hüftdrop!» «Erini» Irene Gyax, Lehrerin für orientalischen Tanz, nennt eine typische Bewegung des Bauchtanzes: «Der Hüftdrop ist eine zackige, schnelle und isolierte Hüftbewegung, bei der die stolze, aufrechte Haltung des orientalischen Tanzes sehr gut zur Geltung kommt. Die aufrechte Haltung ist gesund für den Rücken und modelliert die Figur optisch, was sich positiv auf das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein auswirkt.»

### TIPPS FÜR DEN EINSTIEG

**1. Fussstellung:** Die Füsse hüftbreit auseinander stellen, Knie sanft beugen und das Becken leicht nach vorne kippen, um die Wirbelsäule zu entlasten.

**2. Armhaltung:** Den rechten Arm waagrecht halten und die Schulter entspannen. Den linken Arm nach oben strecken.

**Ausgangsposition:** Für den Hüftdrop zunächst das rechte Bein vor das linke stellen. Das Gewicht liegt auf dem linken Bein.

**3. Hüftbewegung:** Die rechte Hüfte sanft seitlich nach oben ziehen und nach unten fallen lassen (to drop = englisch fallen). Dann die Pommuskulatur und den Beckenboden anspannen. Der Oberkörper sollte möglichst regungslos bleiben.

### Ein echter Umschlagplatz

Im Laufe eines 75-jährigen Lebens wandern mehr als 30 Tonnen Nahrungsbrei und 30.000 Liter Flüssigkeit durch das Gedärm. Der Verdauungstrakt funktioniert dabei nicht nur als Knetwerk, sondern auch als Chemielabor: Er muss Millionen Substanzen analysieren, ebenso viele Gifte und Bakterien be-

kämpfen und Gefahren meistern. Bemerkenswert, was der Bauch alles leistet. Aber er kann noch mehr! Als sich Neurologen und Anatomen die Verbindungen zwischen Gehirn und Darm genauer ansahen, stellten sie fest: Der Bauch hat seinen eigenen Kopf. Jahrelang glaubte man, der Magen-Darm-Trakt würde nur vom Gehirn gesteuert.

Falsch: Unser ausgeklügeltes Verdauungssystem mit seinem unappetitlichen Inhalt und den peinlichen Bekundungen (siehe Kasten Seite 26) funktioniert vielmehr wie ein zweites Gehirn. Das kommt daher: Unsere Eingeweide sind etwa sechs Meter lang und haben eine innere Oberfläche so gross wie zwei Tennisplätze, und mögen sie auch noch

### VORSCHAU DROGISTENSTERN 4/07

Den nächsten Drogistenstern erhalten Sie im April in Ihrer Drogerie.

#### SERIE TEIL 1

BAUCH-BEINE-PO

Knackig, schlank und straff sollten diese drei Körperziele sein. Doch Bauch, Beine und Po sind weit mehr als nur ein Blickling, wie unsere (wöchentliche) Serie zeigt. Warum Sie auf ihr Bauchgefühl hören sollten und warum Sie ihre Körpermitte finden, wenn Sie den Bauch tanzen lassen, erfahren Sie im nächsten Drogistenstern.



#### SERIE TEIL 1/3

Bauch-Beine-Po: Ein entspannter Bauch trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei.

26

so eklig aussehen, die Gedärme sind umhüllt von über hundert Millionen Nervenzellen – mehr Neuronen, als insgesamt im Rückenmark zu finden sind. Amerikanische Experten sprechen deshalb vom «visceral brain», dem «Bauch-Hirn». Hinzu kommt, dass der Darm viele Hormone produziert, zum Beispiel Serotonin, Melatonin, Dopamin und Noradrenalin. Sie alle beeinflussen das Gemüt und die Stimmung. Ein Grund dafür, dass uns Gefühle auf den Magen schlagen, Schmetterlinge im Bauch flattern und wir Entscheidungen aus dem Bauch heraus treffen.

NADJA MÜHLEMANN, FOTOS: NICOLE ROSSER 22

### MEHR WISSEN

- Apfel- oder Birnentyp? Auf der Internetseite [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung kann man Apfel-Birnen-Typ online berechnen lassen.
- Renate Hirschberger: «BAUCHTANZ. MIT SINNLICHER BEWEGUNG ZU KÖRPERLICHER HARMONIE», mit Bauchtanzmusik auf CD. Südwest, 2007, ISBN 517-08296-1, Fr. 30.10
- Dolphina: «BAUCHTANZ – DER SANFTE WEG ZU EINEM BESSEREN

KÖRPERGEBÜHL». Dieser Ratgeber führt mit detaillierten Schritt-für-Schritt-Anleitungen in die Grundlagen des orientalischen Tanzes ein. Dorling Kindersley, 2007, ISBN 3-8310-0780-2, Fr. 26.80

– Infos über Bauchtanz unter [www.erini.ch](http://www.erini.ch), [www.nomenklatur-ot.de](http://www.nomenklatur-ot.de)

– Hier können Sie Bauchtanz lernen: [www.bauchtanzinfo.de/taenzerinnen-verzeichnis/schweiz.html](http://www.bauchtanzinfo.de/taenzerinnen-verzeichnis/schweiz.html)