Rezept, 6. Tag

■ **Frühstück:**
Himbeermüsli

3 EL Vollkorn-Haferflocken,150 g Himbeeren (TK), 150 g Joghurt (1,5 % Fett), ¼ Ananas
Kaffee oder Tee

■ **364 kcal (1529 kJ)**

■ **Mittagessen:**
Rotbarschfilet mit Mango und Grapefruit

Zutaten:
30 g Vollkornreis, 150 g Rotbarschfilet, 1 TL Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer (weiß, frisch gemahlen), ½ Mango (Fruchtfleisch gewürfelt), ½ Grapefruit rosé (Fruchtfleisch filetiert, gewürfelt), 1 TL Pflanzenöl, ½ Msp. Cayennepfeffer, ½ TL Pfeffer (rot, grob gemahlen), 1 TL Schnittlauch (in Röllchen geschnitten)

■ **500 kcal (2100 kJ)**

Zubereitung:
Reis in Salzwasser bissfest garen. Rotbarschfilet säubern, säuern, mit Salz und Pfeffer würzen. ½ TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Früchtewürfel darin dünsten. Mit Cayennepfeffer und rotem Pfeffer würzen. In einer weiteren Pfanne im restlichen Öl Fisch von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten anbraten. Fisch mit Früchten servieren, mit Schnittlauch bestreuen.

■ **Abendessen:**
Selleriesalat mit Schafskäse

Zutaten:
2 Tomaten, (in dünne Scheiben geschnitten), 4 Stangen Bleichsellerie (fein geschnitten), 50 g Schafskäse (45 % Fett i. Tr., gewürfelt), Jodsalz, Pfeffer, 1 ½ EL Balsamicoessig (weiß), 1 TL Pflanzenöl, 1 TL Schnittlauch (in Röllchen geschnitten), Dazu: 1 Scheibe Vollkornbrot (45 g) 1 TL Senf (mittelscharf), 30 g Lachsschinken

■ **340 kcal (1428 kJ)**

Zubereitung:
Tomatenscheiben auf einer Platte auslegen, mit Sellerieringen bestreuen, zerbröselten Schafskäse obenauf geben. Mit Essig, Öl und Gewürzen kräftig abschmecken.

■ **Gesamt: 1204 kcal (5057 kJ)**

Einkaufskorb

Zutaten für Dienstag, 19. Februar:

■ **Liste für Frühstück:**
1 Vollkornbrötchen, 2 EL Körniger Frischkäse (20 % Fett i. Tr.), 1 Birne

■ **Liste für Mittagessen:**
1 Ei, 250 g Broccoli, 50 g Sojasprossen, 20 g Cashewkerne (ungesalzen), ½ Glas Maiskölbchen (ganz, eingelegt), 2 TL Soja Sauce

■ **Liste für Abendessen:**
50 g Pumpernickel, 60 g Camembert (30 % Fett i. Tr.), 150 g Weintrauben

Zutaten Mittwoch, 20. Februar

■ **Liste für Frühstück:**
2 Scheiben Vollkornbrot (à 45 g),. 60 g Putenbrust, 1 Kästchen Kresse, 2 Kiwi, 2 TL Meerrettich

■ **Liste für Mittagessen:**
30 g Käse (30 % Fett i. Tr., gerieben), 1 Ei, 150 g Kartoffeln (mehlig kochende Sorte), ca. 80 g Karotten, 50 g Feldsalat, 1 EL Orangensaft

■ **Liste für Abendessen:**
2 Scheiben Vollkorntoast (à 30 g), 1 EL Schmand, 300 g Champignons, 1 EL Schnittlauch, 1 Apfel

Pilates Allegro: 1924 ließ sich Joseph Pilates seine Übungen und Geräte patentieren – und erfand damit Deutschlands wohl älteste Rückenschule

Schwitzen mit Schwung

Von unserem Redaktionsmitglied
Annika Wind

In „Pilates Allegro"-Kursen wird auf speziellen Geräten trainiert, wie hier im Sportomed-Studio in Mannheim. BILD: ZG

So also hatte sich Joseph Pilates eine seiner Übungen vorgestellt: Der Rücken liegt auf einer Art Schlitten, die Beine sind angewinkelt, die Hände stecken in Schlaufen und sind weit vom Körper gestreckt. Dann geht es los: Kontrolliert setzten sich Rumpf, Beine und Arme in Bewegung. Sie stemmen sich gegen den Widerstand der Gummibänder zwischen den Händen, während der Schlitten für Rhythmus und Kontrolle sorgt. Nach kurzer Zeit ist die Übung vorbei – und ein erster Trainingseffekt schon spürbar. Was heute Fitnessstudios als „Training für Körper, Geist und Seele" anbieten, ist vielleicht Deutschlands älteste Rückenschule überhaupt. Denn bereits 1924 hatte sich Joseph Pilates sein „Ganzkörpertraining" mit Kraftübungen, Stretching und einer bewussten Atmung patentieren lassen.

Über 500 Übungen

Fast 90 Jahre später sind seine Geräte wie der hockerartige „Chair" oder schlittenartige „Reformer" zwar durchdesignt und mit einem zeitgemäßen Marketingkonzept ausgestattet worden. Aber im Prinzip entspricht das, was unter Namen wie „Pilates" (meist für das Mattentraining) oder „Pilates Allegro" (mit speziellen Geräten) unterrichtet wird, noch immer den Konzepten des deutsch-amerikanischen „Körpertrainers". 34 Übungen hatte der aus Mönchengladbach stammende Turner, der später nach England und schließlich in die USA auswanderte, für die Matte entwickelt. Allerdings über 500 für das Training an seinen größeren Geräten.

In Studios wie Pfitzenmeier oder Sportomed werden an ihnen spezielle Kurse angeboten – allerdings auch zu speziellen Preisen. Lohnt es sich, dafür bis zu 20 Euro pro Stunde auszugeben, während die Mattenkurse weitaus günstiger sind? „Ideal ist eine Kombination aus beidem", sagt die Expertin Verena Geweniger, die den Deutschen Pilates Verband mitbegründete. Er sorgt für eine gewisse Qualitätssicherung, schult Trainer, informiert Nutzer, organisiert Fortbildungen. Das Training etwa auf den schlittenartigen Geräten biete Vorteile für Anfänger und für Fortgeschrittene: Einerseits führt es den Nutzer und unterstützt den Bewegungsfluss. Andererseits sorgen die Bänder am und die Federn im Schlitten für einen gewissen Widerstand, der auch trainierte Sportler herausfordert. In ihrem Studio in Darmstadt hatte Geweniger erstmals 2001 „Allegro"-Geräte eingeführt, damals kamen die neu aufgelegten Schlitten aus den USA. Heute sitzt einer der deutschlandweiten Marktführer, die novacare Gmbh, in Bad Dürkheim.

Joseph Pilates selbst hatte seine Übungen vor allem im Einzelunterricht vermittelt. Das ist vielleicht ein Argument, das für die teureren „Allegro"-Kurse spricht: In ihnen ist die Kontrolle durch den Trainer meist engmaschiger. Annette Neuhaus etwa unterrichtet bei Sportomed in Mannheim und prüft immer wieder die richtige Haltung und Körperspannung der Kursteilnehmer. Durch „Contrology", kontrollierte Bewegungsabläufe, soll vor allem die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt werden. „Für mich ist Pilates ein Lebensweg, ein Weg, um stark und gesund zu bleiben, auch im Alter", sagte etwa Mary Bowen, eine der ersten Pilates-Anhängerinnen. Sie hatte in den 60er Jahren den damals schon greisen Erfinder noch persönlich kennengelernt. Auf Videos im Internet (etwa bei Youtube) kann man sich von Joseph Pilates' Vitalität im hohen Alter überzeugen: Auf ihnen zeigt er einige seiner Übungen, diszipliniert, aber mit sichtlichem Vergnügen. Er starb 1967 – und wurde 84.

„Pilates" und „Pilates Allegro" in der Region

■ Kurse werden unter anderem in Studios wie Sportomed, Pfitzenmeier oder Vita Balance, im Pilates-Atelier Vita Fietz, aber auch von selbstständig arbeitenden Trainern wie **Annette Neuhaus** angeboten: www.annette-neuhaus.de

■ **Literaturtipp:** Verena Geweniger/ Alexander Bohlander: Das Pilates-Lehrbuch: Matten- und Geräteübungen für Prävention und Rehabilitation, Springer, 310 Seiten, 39,95 Euro.

■ Mehr Infos zum **Deutschen Pilates Verband**: www.pilates-verband.de.

WOHLFÜHL WOCHEN

Alle Artikel zu den Wohlfühlwochen sowie Videos zu den Fitness-Tipps unter
morgenweb.de/wfw

Wohlfühlwochengruppe: Teilnehmer kochen mit Klaus Frontzek Lachs-Crêpe und Curry

Fleischlose Köstlichkeiten

Da waren selbst die eingefleischtesten Freunde tierischer Genüsse überrascht: Der Chef der Bachgymnasiums-Kantine Klaus Frontzek lud die Teilnehmer der Wohlfühlwochengruppe zum Kochkurs ein. Und alle waren sich schnell einig: Es darf, aber es muss keineswegs immer Fleisch sein.

„Hhmmmm, lecker", Andrea Rupp probiert von dem deftigen, locker aufgehäuften Gemisch, das die Hobby-Brutzler gerade kreiert haben. Kichererbsen, Ingwer, drei Knoblauchzehen, Chili, Limettensaft, Olivenöl – alles im Mixer gut durchgemengt. Und schon ist er fertig, der pikante Brotaufstrich.

Weiter geht's zur Vorspeise. Jutta Pohlmann übernimmt die Lachs-Crêpes. Dazu bereiten die Genießer ein Chutney aus Feigen, Mango, Papaya, Zwiebeln, Ingwer und Sternanis zu. Natürlich unter Anleitung von Klaus Frontzek, der auch immer wieder Kurse bei der 1. Mannheimer Kochschule in C 1 sowie im Bensheimer Burghof gibt und als Caterer sogar „Hausbesuche" macht. Derweil breiten seine Schüler die hauchdünn ausgebackenen und gestapelten Crêpes aus.

Ein bis zwei Esslöffel Chutney gleichmäßig verteilt und etwas Räucherlachs – und schon können die Teigfladen aufgerollt und fürs Auge schön angerichtet werden.

K. Frontzek (Mitte) mit Schülern. BILD: MAI

Und trotz des Augenmerks auf gesundem Kochen: Im Persischen Reiskuchen darf etwas Butter nicht fehlen– „Nur so gibt es die schöne goldgelbe Kruste." Und während sich Barbara Paul schon mal um den Nachtisch – Panna Cotta mit Vanilleschoten und Lavendel – kümmert, schnippeln Konrad Reiter und seine fleißige Mitstreiterin Wendelgard Lemke Gemüse für das Curry.

Am Ende darf das Team natürlich auch alles testen. Auch der Küchenmeister isst mit. Und zollt seinen Lehrlingen höchstes Lob: „Gerade die Mischung von dem krossen Basmatireis, dem Linsen-Curry und dem leicht scharfen, fruchtigen Chutney – einfach klasse."

Und alle sind sich einig: Wenn es so gut schmeckt, dann vermisst keiner Schnitzel, Steaks und Schweinebraten. *mai*

Infos zu Klaus Frontzek: klaus@ratzfatz-catering.de

Bewegungstipp: Im Sitzen die Beweglichkeit trainieren

Handgelenk, Ellbogen und Schulter mobilisieren

■ **Ausgangsposition:** Sie sitzen auf einem Stuhl, die Beine sind geöffnet, der Oberkörper ist aufrecht, der rechte Arm angewinkelt. Dann werden die Handflächen geöffnet (wie ein Tablett – als ob man einen Gegenstand balancieren würde).

■ **Bewegungsverlauf:**
Den rechten Arm mit geöffneter Hand in Kopfhöhe nach oben führen, dann – wie bei der ersten Hälfte einer liegenden Acht – nach rechts, hinten und links über den Kopf kreisen bis die Hand wieder seitlich rechts in Kopfhöhe ist (Ellbogen und Handfläche zeigt jetzt nach oben, die rechte Schulter ist nach vorn eingedreht). Jetzt folgt die zweite Hälfte der liegenden Acht: Das Handgelenk (immer noch mit Handfläche nach oben) über hinten, unter dem rechten Arm durch nach vorn kreisen. Dann wird die linke Seite wiederholt.

■ **Dauer:** Jede Seite 10 Mal.

Jannis Giannikakis zeigt einen Teil der Übung. BILD: SD

ANZEIGE