

Nichts zu lachen
Caesar (Andy
Serkis) in «Planet
of the Apes».

Unglaublich

Attentat auf die Kollegen

EXPLOSIV → Der Mitmensch nervt, der Compi ist abgestürzt – damit man da nicht platzt vor Wut, soll man den «Mini-Selbsterstörungs-Button» drücken: Fünf Sekunden quäkt ein Warnton, gefolgt vom «Bumm» einer Explosion. So macht man sich zum Lärm-Terroristen.

Abmessungen 3 x 4 x 2 cm, kann an Wand, Handy oder Schlüsselanhänger befestigt werden. 19,90 Euro bei getdigital.de.



Kurztrip

Notwehr in den Bergen

Im familiengeführten Boutique-Hotel «Das Graseck» bei Garmisch-Partenkirchen in den bayerischen Alpen hält Kriminalhauptkommissar und Taekwondo-Meister Michael Laumer an diversen Wochenenden von Freitag bis Sonntagabend die Workshops «Selbstverteidigung in Theorie und Praxis». Für die Entspannung im Wellnessbereich mit Ausen-Relax-Pool, Panorama-Biosauna, Dampfbad, gutem Essen und schöner Umgebung bleibt Zeit genug. Nicht umsonst trägt das Haus den Beinamen «my mountain Hideaway».



Workshop Nahkampf in den Ferien.

Arrangement «Selbstverteidigung» ab 630 Euro für zwei Personen im DZ. Schnupperkurs am 27. September. Infos über weitere Termine: www.das-graseck.de

Bauchübungen sind nicht genug

Fitness

TRAINING → Auch schlanke Frauen ärgern sich oft über einen kleinen Bauch. Das einzige Gegenmittel ist konsequentes Training.

Der Zürcher Personaltrainer Keren Lopata (37) erklärt, wie es geht.

Warum geht das bisschen Bauchfett so schlecht weg?

Der Zustand des Bindegewebes, die Konstitution, die Genetik, all das spielt eine Rolle. Viele orientieren sich aber auch an unrealistischen Vorbildern. Die Bilder auf Social Media sind

oft bearbeitet. Und Hollywoodstars nehmen teilweise Medikamente, zum Beispiel Diuretika, die bei uns gar nicht zugelassen sind.

Dann muss man damit leben?

Nein. Natürlich kann man aus einem Smart keinen Ferrari machen. Aber aus dem Basis-Smart einen flotten Smart Brabus rausholen, das geht.

Wie wird man zum Brabus?

Durch Training in Form von Muskelaufbau – und zwar nicht nur am Bauch, sondern am ganzen Körper. Achten sie auf eine gute Haltung. Wenn man geduckt herumläuft, wirkt auch der Bauch schlaff.

Wie oft?

Eine Stunde täglich für den klassischen Muskelaufbau, mit einem bis zwei Tagen Pause in der Woche.

Muss man ins Fitnessstudio?

Nicht zwingend. Wichtig

sind Dauer und Belastung. Eine Minute Plank kann so gut sein wie eine halbe Minute Training an der Maschine. Wichtig ist die Regelmässigkeit.

Ist eine Diät nötig?

Nein, alles ist erlaubt – sofern es unverarbeitete Lebensmittel sind. Und essen Sie nur, wenn Sie Hunger haben. Der Appetit muss aus dem Bauch kommen, nicht aus dem Kopf.

Interview: Christiane Binder

Keren Lopata, Personal-Trainer, perfectworkout.ch

War for the Planet of the Apes

ct: Der Krieg, den Koba n von der Seuche stark ierten Menschen ange hat, ist in vollem Gan-führer Caesar geht es nicht länger ums Gewin- r will lediglich einen inden, wie er mit seinem n in Frieden leben kann. eine Spezialeinheit will r um jeden Preis tot i. So werden im Urwald en Toren San Franciscos rhin blutige Gefechte rtragen. Nun gärt im friedliebenden Caesar edürfnis nach Rache. Er t entschlossen, keine e mehr walten zu lassen.

140 Min.

USA

zung: Andy Serkis, dy Harrelson, Steve Zahn, Greer, Terry Notary

Matt Reeves

Plank Je länger man durchhält, desto eher schmilzt der Speck.

Fotos: Iwantheth Century Fox, AP, Getty Images, das-graseck.de, getdigital.de



Experte Personaltrainer Keren Lopata (37).