

KOMPAKT

Jungen toben mitten auf der Autobahn

GERA. (ddp) Zwei Kinder haben auf der Autobahn bei Gera gespielt und sich damit in Lebensgefahr gebracht. Die beiden Jungen liefen auf der A 4 zwischen dem Geraer Kreuz und Gera-Langenberg zur Mittelplanke und wieder zurück. Mehrere Autofahrer konnten einen Zusammenprall nur durch Vollbremsungen verhindern. Verletzt wurde niemand. Zwei Mädchen hatten die beiden Jungen beobachtet und die Polizei geholt.

Vierjähriger startet den Pkw der Mutter

FÜSSEN. (ddp) Ein Vierjähriger hat in Füssen im Oberallgäu mit dem Auto seiner Mutter einen Auffahrunfall gebaut. Der Kleine hatte den Wagenschlüssel aus der Handtasche seiner noch schlafenden Mutter stibitzt und sich aus dem Haus geschlichen. Vor dem Haus setzte er sich in das dort abgestellte Fahrzeug der Mutter. Beim Spielen gelang es dem Kleinen, den Wagen zu starten. Das Auto rollte dabei gegen einen davor geparkten Wagen und beschädigte diesen schwer.

Bußgeldstelle mit Steinen beworfen

BERLIN. (ddp) Unbekannte haben in der Nacht zum Montag das Gebäude der Zentralen Bußgeldstelle in Berlin mit Steinen und Flaschen beworfen. Dabei wurden mehrere Fensterscheiben beschädigt. Die gegen die Hausfassade geschleuderten Flaschen waren mit grüner Farbe gefüllt. Eine Zeugin hatte am Tatort vier schwarzgekleidete Männer gesehen und die Polizei alarmiert. Die Täter entkamen unerkannt. Der polizeiliche Staatsschutz ermittelt.

Erneut Autos in Brand gesteckt

HAMBURG. (ddp) Die Serie von Brandanschlägen auf Autos in Hamburg reißt nicht ab. In der Nacht gingen im Stadtteil Ottensen erneut mehrere Fahrzeuge in Flammen auf. Drei Autos brannten aus, fünf weitere wurden durch übergreifende Flammen beschädigt. Erst in der vergangenen Woche hatten bislang Unbekannte mehrere Mittelklassewagen in Brand gesetzt.

Zoo Wuppertal trauert um Eisbärin

WUPPERTAL. (ddp) Der Zoo in Wuppertal trauert um Eisbärin Jerka. Das über 20 Jahre alte Tier starb bereits am vergangenen Mittwoch nach kurzer Krankheit, wie der Zoo mitteilte. Die Todesursache konnte noch nicht endgültig ermittelt werden, vermutet wird eine Lebererkrankung. Dem ebenfalls erkrankten Eisbärenmann Lars geht es wieder besser. Berichte, wonach die Tiere möglicherweise vergiftet wurden, wies der Zoo als „Spekulationen“ zurück.

Dieb stiehlt Tablett mit Eheringen

MÜNSTER. (ddp) Ein unbekannter Täter hat in Münster ein komplettes Tablett mit Eheringen in einem Juweliergeschäft an sich gebracht und ist damit geflüchtet. Der kahlköpfige und auffällige Mann wurde noch von Mitarbeitern des Juweliergeschäfts verfolgt. Der Wert der entwendeten Ringe liegt laut Polizei im fünfstelligen Eurobereich.

Strom für mehr Spannung im Trizeps

Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining ist der neueste Trend in der Fitnessbranche / Muskelkater nach zwei Tagen

Von Harald Ries

DÜSSELDORF. Der neueste Trend der Fitnessbranche: Menschen mit wenig Zeit oder Lust zum Training kommen jetzt mit nur 20 Minuten pro Woche aus - dank Ganzkörper-Elektromyostimulationstraining (GK-EMS).

Der Name klingt furchtbar, aber so fühlt es sich nicht an. Am Anfang ist es nur ein Kribbeln, dann spüre ich eine leichte Anspannung der Muskeln. Auch von Muskeln, die mir bislang unbekannt waren. Und die Spannung steigt. Bis ich „Stopp“ sage. Dann dreht Zeid Sassi, der Mann, der mich unter Strom setzt, den Regler wieder ein wenig zurück.

Sassi ist Trainer bei Body Street in Düsseldorf, einem Fitness-Studio der neuen Art. Am 4. Juni hat es an der Berliner Allee, im Zentrum unweit der Kö, eröffnet, als erstes in NRW. Die Zentrale ist in München, nach dem Franchise-Prinzip sollen sich Idee und Unternehmen ausbreiten, und Franchise-Fachmann Jochen Schute betreibt das Düsseldorfer Lokal als Musterstudio. Zwei Trainer kümmern sich um die nach mehr Muskeln lechzende oder unter Rückenschmerzen leidende Kundschaft.

Muskelaufbau mit Elektroimpulsen ist seit Jahrzehnten bekannt - aus der Physiotherapie. Oder für Astronauten. Auch einige Personal Trainer nutzen die Technik mit ihrer exklusiven Kundschaft. Neu aber ist, dass nun ein effektives und intensives, Gelenke und Wirbelsäule schonendes Training für den ganzen Körper jedem zugänglich wird. Beispielsweise mir. Ich streife mir eine gut leitende Funktionshose und ein entsprechendes T-Shirt über. Der Trainer hilft mir in die befeuchtete Weste, zieht sie stramm und schlingt Gurte um Oberschenkel,



Unter Strom: Bodystreet in Düsseldorf mit unserem Redakteur Harald Ries (links).

Foto: Thomas Nitsche

Oberarme und Po. Dann werde ich verkabelt. Und der Strom beginnt zu fließen.

Es ist nicht unangenehm, sondern nur sehr ungewohnt. Mit viel Strom auf dem Bizeps lässt sich der Unterarm nur schwer bewegen. Und halten meine Bauchmuskeln dem Druck stand? Problemlos. Aber ich lasse nicht nur die Mikroimpulse ihr Werk tun, ich muss selbst aktiv werden. Mein Trainer zeigt mir Übungen, Kniebeugen, Arm- und Rumpfbewegungen, bei denen ich völlig neue Körpererfahrungen mache. Vier Sekunden Spannung, vier Sekunden Pause - so funktioniert das.

Es ist alles noch aufregend,

deshalb kommen mir die 20 Minuten so lange gar nicht vor. Doch ich spüre jeden Muskel. Was ein gutes Gefühl ist. Aber zugleich die Frage nach dem

„Und der Trainer ist immer dabei.“

Jochen Schute

Muskelkater aufwirft. „In zwei Tagen werden Sie ihn spüren“, sagt mein Trainer. Wo? Die stärkste Spannung hatte ich auf den Oberschenkeln. Aber die sind einigermaßen trainiert. Zeid Sassi tippt auf den Trizeps. Gut, dass ich beim ers-

ten Test nicht gleich an meine Grenze gegangen bin. Obwohl: Wirksamer wäre es dann schon.

Doch wirksam ist es auch so. Laut einer Untersuchung der Sporthochschule Köln sind 20 Minuten Physiostyling mit Elektroden acht Mal so effektiv wie eine Stunde Hanteltraining. Und die Verletzungsgefahr ist geringer: „Es gibt keine falschen Bewegungen“, sagt Jochen Schute. „Und der Trainer ist immer dabei.“ Er empfiehlt die Trainingsmethode für Manager und Hausfrauen, für Spitzensportler und Vorgesetzte und für einseitig belastete Golf- oder Tennisspieler, schwärmt von ganz

neuer Körperspannung und Haltung. Das ist sein Job. Aber ich glaube ihm. Dann ist der Haken wohl der Preis? Es ist nicht richtig billig, aber auch nicht astronomisch teuer: Bei einem Jahresabo bezahle ich 19,90 Euro pro Woche, also pro Training. Eine Zehnerkarte liegt bei 499 Euro. Ob ich weitermache? Die Fahrt nach Düsseldorf ist mir zu weit. Doch wenn weitere Studios eröffnen - faul genug wäre ich ja. Vielleicht sollte ich erst den Muskelkater abwarten.

Bodystreet, Berliner Allee 56, 40212 Düsseldorf, 0211 16825180. www.bodystreet.com

Geheime Akte soll Mixa schwer belasten

Mitarbeiter berichten von Alkoholproblemen

MÜNCHEN. (afp) Der zurückgetretene Augsburger Bischof Walter Mixa wird einem Zeitungsbericht zufolge durch eine geheime Papst-Akte weiter belastet. In dem Dossier fänden sich Aussagen von engen Mitarbeitern über Alkoholprobleme und Annäherungen an junge Männer, berichtete die Süddeutsche Zeitung am Montag. Der Vorsitzende des Augsburger Diözesanrates drängte Mixa, die Diözese zu verlassen und sich zu den Vorwürfen nicht mehr zu äußern.

Die Deutsche Bischofskonferenz und das Bistum Augsburg wollten sich am Montag

auf Anfrage zu den neuen Vorwürfen nicht äußern. Die Akte enthält laut SZ unter anderem die Angaben eines Mitarbeiters, wonach Mixa über den Tag verteilt regelmäßig Wein und hochprozentige Alkoholika getrunken habe. Immer wieder werde zudem vom „Wirklichkeitsverlust“ des Bischofs berichtet. In mindestens zwei öffentlich noch nicht bekannten Fällen soll sich Mixa den Aussagen zufolge jungen Männern so sehr genähert haben, dass diese das als Grenzüberschreitung empfunden hätten.

Die Akte über Bischof Mixa



Unter Druck: Der Vatikan schweigt sich zum angeblichen Geheimdossier über Ex-Bischof Walter Mixa weiter aus.

Foto: ddp

umfasst dem Bericht zufolge mehrere Dutzend Seiten. Sie sei am 27. April offiziell an den Nuntius, den Papstbotschafter in Berlin, gegangen. Nach Informationen der SZ und der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung soll diese Akte der Grund dafür gewesen sein, dass Papst Benedikt XVI. das Rücktrittsgesuch Mixas ange-

nommen habe. Die Vorermittlungen der Staatsanwaltschaft Ingolstadt wegen des Verdachts auf sexuellen Missbrauch hätten nur eine untergeordnete Rolle gespielt. Diese Ermittlungen waren eingestellt worden, als das vermeintliche Opfer erklärte, es habe keine Übergriffe seitens des Bischofs gegeben. Der Augs-

DNA-Analyse weist auf Mehrfachtäter hin

Prostituierten-Mordfall: Taten in Hagen und Dortmund ähneln sich / „Es geht jetzt um Sicherungsverwahrung“

HAGEN. (Ul) Jetzt wird im Hagener Prostituierten-Mordfall überprüft: Ist der angeklagte Libanese (26) vielleicht sogar ein Mehrfachtäter? In den Prozess vor dem Schwurgericht platzte gestern eine Überraschung: Auch in Dort-

mund wurde, wie in Hagen, eine schwarzafrikanische Frau in ihrem Bordellzimmer überfallen, ausgeraubt und vergewaltigt. Die 26-jährige Dirne überlebte wohl nur deshalb, weil sie sich tot stellte. Doch der Täter hinterließ sein Kon-

dom - und die DNA-Analyse führte jetzt genau zu dem Angeklagten, der derzeit in Hagen als Mörder der Prostituierten Eunice Okojie (24) vor Gericht steht. „Es gibt eklatante Übereinstimmungen zwischen beiden Fällen“,

sagt Oberstaatsanwalt Wolfgang Rahmer.

Der Überfall im Dortmunder Bordell geschah am 3. Oktober vergangenen Jahres, der Mord im Hagener Bordell am 24. Januar dieses Jahres. Jedes Mal wurden die Frauen

zuerst gewürgt und dann beraubt. Die Prostituierte, die den Angriff überlebte, soll nun im Prozess gegen ihre tote Berufskollegin als Zeugin aussagen. „Es geht jetzt um Sicherungsverwahrung“, kündigte Oberstaatsanwalt Rahmer an.

Kaiserschnitt erhöht bei Babys Infektionsrisiko

BERLIN. (ddp) Die Entbindung per Kaiserschnitt stellt ein Gesundheitsrisiko für Säuglinge dar. Das haben US-Forscher bei der Untersuchung von Bakterienkulturen herausgefunden, die sie auf der Haut und im Darm von Neugeborenen fanden. Demnach werden Babys, die auf natürlichem Wege geboren werden, von Bakterien der Mutter besiedelt. Diese schützen die Kinder vor krankheits-erregenden Mikroorganismen. Durch einen Kaiserschnitt geborene Babys beherbergen dagegen nur die üblicherweise vorhandenen Hautkeime und sind deshalb anfälliger für eine Reihe von Infektionskrankheiten und Allergien, berichten die Wissenschaftler um Maria Dominguez-Bello von der University of Puerto Rico in San Juan.

Wachmann leidet unter den Folgen des Pokerraubs

BERLIN. (ddp) Drei Monate nach dem spektakulären Überfall auf ein Berliner Pokerturnier kann einer der damals diensthabenden Wachmänner noch nicht wieder in seinem Beruf arbeiten. „Das geht gar nicht mehr“, sagte der 30-Jährige, der von den Tätern beim Überfall geschlagen und getreten wurde, vor dem Berliner Landgericht. Er schreckte immer noch nachts im Schlaf auf. In dem Verfahren, das seit einer Woche läuft, wurden am Montag die ersten Opfer als Zeugen vernommen.

Wohnheim in Flammen: Vier Tote

OSNABRÜCK. (afp) Bei einem Feuer in einem Wohnheim der Arbeiterwohlfahrt in Bohmte bei Osnabrück sind vier Menschen ums Leben gekommen. Zwei weitere wurden verletzt. Die Ursache für das Feuer blieb zunächst unklar.

Bei den Toten handelt es sich um zwei 72- und einen 63-jährigen Bewohner der Einrichtung. Das vierte Opfer konnte nach Polizeiangaben zunächst nicht identifiziert werden. Bei den Verletzten handelte es sich um einen weiteren Bewohner des Heims sowie einen Feuerwehrmann.

Das Feuer in der mehrstöckigen alten Villa war am Sonntagabend ausgebrochen und hatte sich offenbar sehr schnell über das Gebäude ausgebreitet. Das Haus wurde nahezu zerstört.

Auto rammt Reh: Drei junge Männer sterben

CUXHAVEN. (afp) Drei Männer sind bei einem Verkehrsunfall auf einer Landstraße bei Cuxhaven in Niedersachsen ums Leben gekommen, zwei weitere wurden schwer verletzt. Das Auto mit den fünf jungen Männern am Bord kollidierte mit einem Reh, woraufhin der Fahrer die Kontrolle über den Wagen verlor, teilte die Polizei in Cuxhaven mit.

Das Auto geriet nahe der Ortschaft Wremen auf einen Grünstreifen neben der Straße, berührte einen Leitpfosten und prallte mit der Seite gegen einen Baum. Der 20 Jahre alte Fahrer sowie ein 18- und ein 23-Jähriger starben. Zwei weitere Mitfahrer im Alter von 19 und 20 Jahren wurden schwer verletzt.