

**Umstritten: Zu Guttenberg**

„Der Schummelbaron – Frechheit siegt?“ ist der Titel der aktuellen Talkrunde von und mit Sandra Maischberger. (ARD, 22.45 Uhr) **Seite 29**

TESTS | INFOS | TIPPS

Anschaulich: Afghanistan

Das Land am Hindukusch haben Monika Koch und Heiner Tettenborn kennen- und lieben gelernt. Ihre Bilder zeigen sie heute in Pforzheim. **Seite 28**

**Beliebt: Alles was zählt**

Ingo (Andre Dietz) und sein Netten (Ulrike Röseberg) sind zwei der Stars der beliebten Daily Soap „Alles was zählt“. (RTL, 19.05 Uhr) **Seite 29**

Der Lohn aller Mühen

PZ-Volontär Ronny Thurow zieht Bilanz nach wochenlangem **Personal Training mit Fitness-Guru Ruben Klingel** – und: Die Werte können sich sehen lassen



Woche für Woche habe ich im auf dem Laufband geschwitzt, mit Gewichten geschuftet und mich mit futuristischen Trainingsgeräten namens TRX und Powerplate geschunden. Immer an meiner Seite dabei: Personal-Trainer Ruben Klingel.

Kein Mitleid bitte. Ich wollte es so. Ich wollte die Qual. Denn: Ich bin ungeduldig, wollte Ergebnisse sehen – schnell... Kurzum: Ich bestand auf die harte Tour, und Fitness-Guru Ruben Klingel gibt einem, was man möchte. Am Anfang unseres Projekts sagte er: „Ich stelle mich auf jeden meiner Kunden und seine Bedürfnisse ein. Zusammen erreichen wir Dein Ziel.“ Er hat Wort gehalten. Ich wollte fit werden binnen kürzester Zeit – und siehe da: Ich bin es.

So fühle ich mich zumindest. Doch bin ich es auch wirklich?

Eine Reihe von Tests soll Klarheit bringen. Mein Körper wird dabei ganzheitlich vermessen – teils kon-

— ANZEIGE —

Sprechen Sie mit uns!

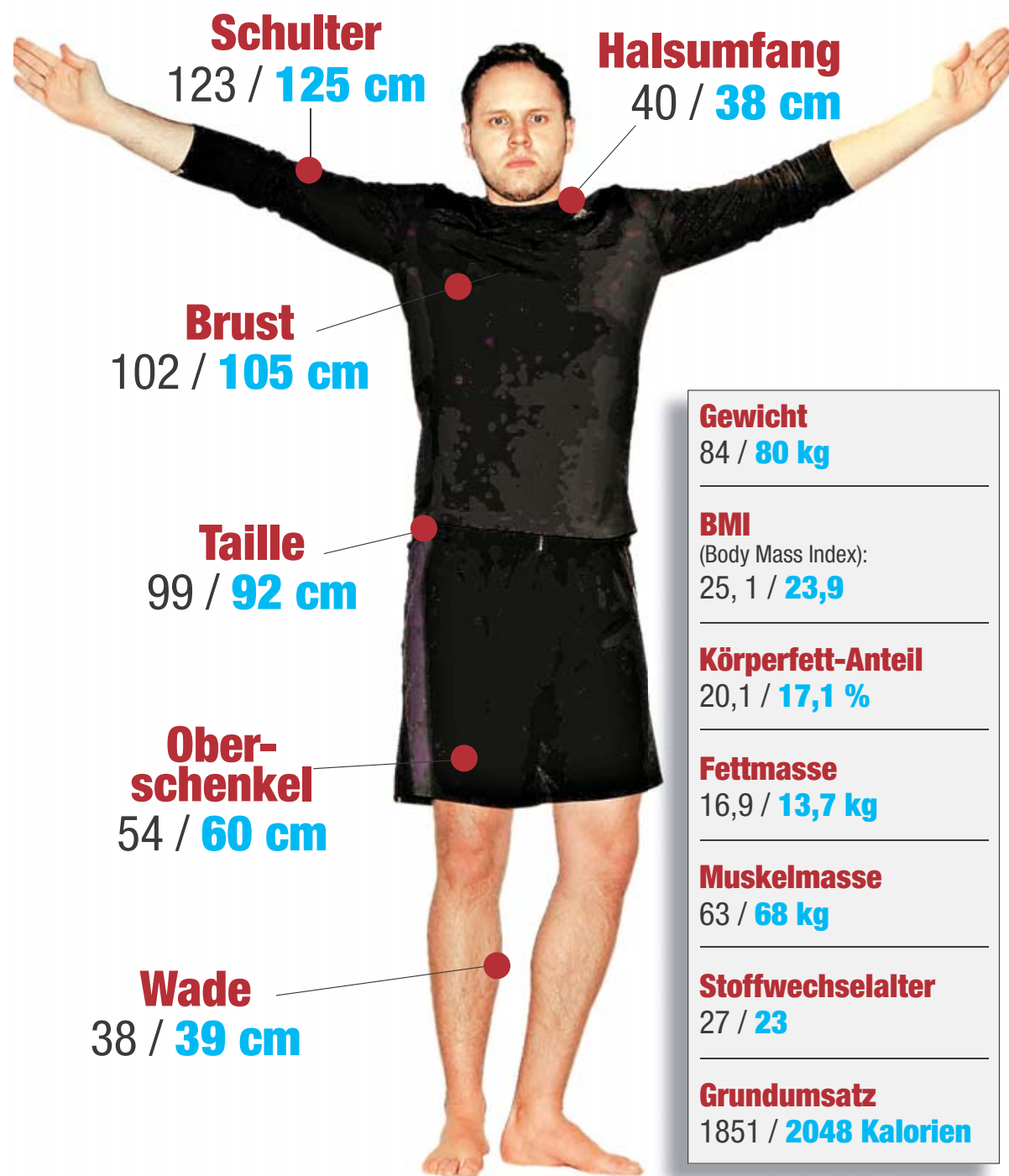
REHA-PRAX
Praxis für Rehabilitation

Physiotherapie Ergotherapie Logopädie

Wilderding Höhe · Pforzheim
Telefon (07231) 32535

VORHER / NACHHER-ERGEBNISSE

Die Resultate nach 6 Wochen Personal-Training



servativ mit Maßband, teils neumodisch mit einem hochtechnischen Gerät auf Basis von elektrischen Impulsen. Die Ergebnisse werden per Computer ausgewertet – und verglichen mit jenen Werten, die vor Trainingsbeginn festgehalten worden waren.

Ich spüre dieses Kribbeln im Bauch. Bin aufgeregt, als Ruben die Vorher-Nachher-Resultate ausgewertet hat. Er lächelt. Ein gutes Zeichen. „Wir haben super Resultate erzielt“, sagt Ruben Klingel.

Mir fällt ein Stein vom Herzen.

Er hält Blätter in Händen. Darauf: Zahlen, Tabellen, Grafiken. Alle meine Werten haben sich kräftig verbessert. „Du hast sieben Zentimeter Taillen-Umfang verloren und mehr als drei Prozent beim Körperfett. Das ist richtig gut in so einem kurzen Zeitraum“, so Ruben.

Ein weiterer Vorher-Nachher-Test erfasst meine Fortschritte in Sachen Kondition: vier Disziplinen, nacheinander absolviert – ohne Pause: Erst zwölf Minuten aufs Laufband, dann aufs Ergometer, zurück aufs Laufband, zuletzt auf den Cross-trainer. Nach dem Training mit Ruben komme ich in jeder Disziplin knapp ein Kilometer weiter. Ruben sagt: „Gute Arbeit.“ Ronny Thurow

ZUM THEMA

Wer beim Training richtig Gas geben will, der braucht die richtige Musik auf den Ohren. Haben Stücke das passende Tempo, kann das stimulieren, motivieren, die Leistung steigern. Diese Titel laufen beim Sport auf dem iPod von Ronny Thurow.

Aufwärmen:

DJ got us fallin' in love again – Usher
Memories – David Guetta

Gas geben:

Break your heart – Taio Cruz
Higher – Taio Cruz
Only Girl – Rihanna
Sexy Bitch – David Guetta
Papercut – Linkin Park

— ANZEIGE —

STAR FITNESS
R1
EXPERTE FÜR INNOVATIVE
SPORT & FITNESS KONZEPTE
TEL: 0170 2139334
www.ruben-klingel.de

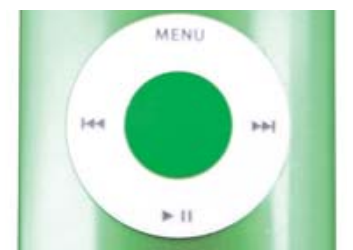
Training für PZ-Leser

Die Reportagen über das Personal Training bei Ruben Klingel Lust haben bei Ihnen Lust geweckt? Dann trainieren Sie doch mal mit ihm – kostenlos: Die PZ lädt zehn Leser zu einem gemeinsamen Power-Training mit Ruben Klingel. Das Training wird an einem Samstag im März stattfinden, der genaue Termin wird noch bekannt gegeben. Interessenten schreiben einfach eine E-Mail an:

service@pz-news.de

Stichwort: Personal Training

Da es nur zehn Plätze gibt, gilt: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst. rth



Derezzed – Daft Punk
Nein, Mann – Laserkraft 3D
Tonight – Enrique Iglesias
Runterkommen:
Pyro – Kings of Leon
Coming Home – Diddy
Runaway – Kanye West

SERVICE JOURNAL

Duft mit Geduld wählen

BAIERBRUNN. Parfüm braucht mindestens eine halbe Stunde, bis es seinen vollen und wahren Duft entwickelt. Deshalb sollten sich Käufer beim Ausschuchen diese Zeit nehmen, rät ein Apothekenmagazin. Parfüm entwickelte kurz nach dem Auftragen lediglich die „Kopfnote“. Diese sei zwar intensiv, verflüchtige aber sich auch rasch. Erst nach einer guten Viertelstunde rieche man die „Herznote“. Diese hält den Angaben zufolge über Stunden und bildet den eigentlichen Charakter des Parfüms. Die Experten warnen zugleich davor, Parfüm auf Papierstreifen zu testen – denn Düfte wirkten auf jeder Haut anders. tmm

Lachen macht beliebt

NÜRNBERG. Menschen mit Humor hinterlassen einen guten ersten Eindruck: Bei einer Umfrage der GfK Marktforschung in Nürnberg gaben gut drei von vier Befragten (78 Prozent) an, dass sie häufig lachende Menschen sympathisch finden. Bei manchen bewirkt Humor aber das Gegenteil: Etwa jeder Siebte (15) hält andauerndes Gelächter für ein Zeichen von Oberflächlichkeit. tmm

Mittel gegen Aufschieberitis

Keine Lust zu lernen? Wie die **Salami-Taktik gegen den inneren Schweinehund** hilft

MÜNSTER. Viele Schüler und Studenten dürften das kennen: Statt zu lernen, spülen sie lieber Geschirr ab, schreiben E-Mails, saugen Staub, surfen auf Facebook herum oder räumen auf. Kurz vor dem Klausurtermin setzt dann die Panik ein. Prokrastination heißt dieses Phänomen. Und derlei chronisches Aufschieben kann der Studienkarriere extrem schaden: Abgabetermine werden versäumt, oder der Bücherberg wächst, bis er nicht mehr zu bewältigen ist. Die Folge: Studenten haben ständig ein schlechtes Gewissen und sind unzufrieden mit sich selbst.

Realistische Ziele setzen

„Daraus kann sich eine Depression entwickeln“, sagt Professor Fred Rist von der Uni Münster. Der Psychologe hat eine Spezial-Ambulanz für Prokrastination eingerichtet. Dort lernen Studenten, sich realistische Ziele zu stecken, pünktlich anzufangen und ihre Arbeitszeit effizient zu nutzen. „Viele Menschen haben tiefer sitzende Probleme, die zu einem Aufschieben führen“, sagt Hans-Werner Rückert, der die psychologische Beratungsstelle für Stu-

denten an der FU Berlin leitet. Das könne eine verkappte Depression sein, übertriebener Perfektionismus oder Angst vor der Beurteilung durch andere.

Kleine Tricks können helfen, das Problem in den Griff zu bekommen.

Motivieren: Der Gedanke „Ich muss lernen“ hilft nicht weiter. Denn ein Mensch tut nur dann etwas, wenn es zu 70 Prozent mit positiven Gefühlen verbunden ist, erklärt Rückert. Studenten sollten sich lieber „Ich will lernen“ sagen und sich vor Augen halten, was ihre Gründe dafür sind.

„Man sollte auch nicht an jedem Tag 100 Prozent Leistung von sich erwarten“, sagt Studenten-Coach Martin Krenkel aus Berlin. „Auch 20 Prozent Fortschritt sind besser als nichts.“

Planen: Der Berg an Arbeit ist zu groß? Dann gilt es, ihn stückweise abzuarbeiten: Die Salami-Taktik hilft am besten dabei, den inneren Schweinehund zu überwinden. Dazu sollte man die Aufgabe in Schritte zerlegen, so Rückert. Diese schreiben sie sich am besten auf. Oder sie malen sie auf große Papier-Bögen und hängen sie an die Wand. So kann



Paufen in Portionen sei Schülern und Studenten geraten. Foto: dpa-Archiv

man immer wieder an den Plan herantreten und einen Schritt abhaken.

Abschirmen: Während der Lernzeit stellen Studenten ihr Handy am besten auf lautlos, rät Martin Krenkel. Sinnvoll sei es auch den WLAN-Empfang des Laptops zum Surfen im Internet abzuschalten und sich in die hinterste Ecke der Bibliothek zu verkriechen. Denn: „Jede kleine Störung kann einen komplexen Gedankengang abreißen lassen.“

Begrenzen: Oft nimmt man sich vor, acht oder neun Stunden zu arbeiten – schafft dann aber doch nur eine. Wem es so geht, sollte seine Arbeitszeit von Anfang an auf eine Stunde begrenzen. Erst wenn er es schafft, diese Stunde effektiv zu nutzen, darf er die Arbeitszeit in den nächsten Tagen erhöhen – jedes Mal um maximal 20 Prozent. So entsteht das Gefühl, dass Arbeitszeit kostbar ist.

Austricksen: Wer sich partout nicht zum Lernen aufrufen kann, sollte sich nur zehn Minuten Arbeitszeit vornehmen – mit der Option, danach aufhören zu dürfen. „Meistens arbeitet man dann doch länger, weil die erste Hemmschwelle überwunden ist“, sagt Krenkel. tmm

Kein Handschlag bei Krankheit

HAMBURG. Erkältete Mitarbeiter sollten anderen zur Begrüßung nicht die Hand geben. Damit das nicht unhöflich wirkt, erklären sie aber besser, warum sie dem anderen den Handschlag verweigern. So könnten sie sich damit entschuldigen, dass sie ihr Gegenüber nicht anstecken wollen. „Man kann sagen: Ich würde Ihnen gerne die Hand geben, aber ich bin gerade ein Bazillen-Mutter-schiff“, erläutert die Etikette-Trainerin Imme Vogelsang aus Hamburg. Betroffene sollten außerdem nicht in ihre rechte Hand niesen – schließlich werde diese Hand in der Regel zur Begrüßung benutzt, erklärt Vogelsang. Es sei für Geschäftspartner keine schöne Vorstellung, wenn sie sehen, dass jemand in die Hand niest, die sie eben geschüttelt haben. tmm

@ Mehr Stil-Tipps unter:
www.etikette-trainer.de

PFORZHEIMER ZEITUNG

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst? Rufen Sie an: 072 31 – 933 210

Redaktion Service: ☎ 0 72 31 – 933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim

Fax: 0 72 31 – 933 260

E-Mail: service@pz-news.de