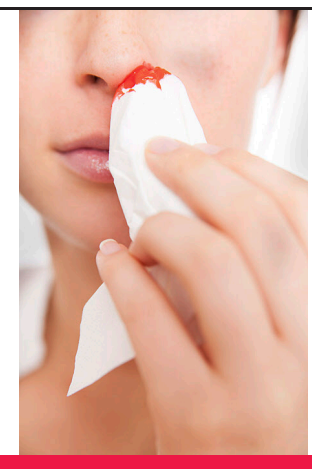
# Leben



HINTERFRAGT

## Was tun bei Nasenbluten?

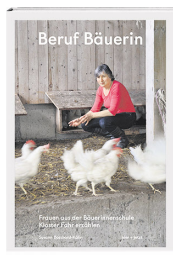
Bei Nasenbluten hört man oft: Kopf in den Nacken, so lässt sich das Bluten schneller stoppen! Das ist kein sonderlich guter Ratschlag. SEITE 28



## Neue Bücher

BÄUERIN

### Kein Beruf für jede Frau




**Susann Bosshard-Kälin, «Beruf Bäuerin»**
Auf einem Bergbauernhof für den Nebenverdienst sorgen, in Australien eine Swiss Farm betreiben, als Teigwarenproduzentin die Krise im Eiermarkt überwinden: So vielseitig der Beruf Bäuerin ist, so unterschiedlich sind auch die Lebensgeschichten von Schweizer Bäuerinnen. Die Autorin hat 13 von ihnen porträtiert – sie alle haben im Kloster Fahr die Bäuerinnenschule besucht (Hier + jetzt, circa 39 Franken). *pd*

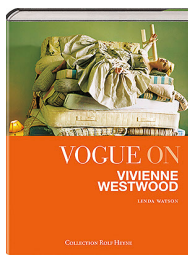
BEZIEHUNGEN

### Frauen auf dem Rachefeldzug

**Catherine Herriger, «Meine Ex nagelt mich an die Wand»**
Was geschieht, wenn der Ex alles recht ist, um ihrem ehemaligen Partner zu schaden? Wenn sie ihn nach der Trennung nicht nur finanziell bluten lässt, sondern auch das eigene Kind gegen ihn aufhetzt? Die Berner Beziehungstherapeutin Catherine Herriger lässt in ihrem Buch abgestrafte Trennungsväter zu Wort kommen. Sie appelliert an die Einsicht der Mütter, dass ein schlechter Partner nicht unbedingt auch ein schlechter Vater sein muss. Mit Merklisten und einer «Fürsorgecharta» zeigt sie zudem Wege auf, wie getrennte Eltern das Wohl ihres Kindes bewahren können (Goldmann, circa 15 Franken). *pd*

BIOGRAFIE

### Vom Landei zur Modeikone




**Linda Watson, «Vivienne Westwood»**
Sie wollte gar nie Modedesignerin werden. Heute ist Vivienne Westwood, das Mädchen vom Land mit Hang zu Subversivem, eine Königin der Mode. Wie sie den Punk miterfand, radikale Schnitttechniken einführte und die Mode veränderte, steht in diesem reich bebilderten Buch. (Collection Rolf Heyne, circa 28 Franken). *nk*

FITNESS BOOTCAMP IN BERN

# Geschafft!

**Die elf Wochen sind um: Christina Bühler und Andreas Pernter, die einen Platz im Bootcamp gewonnen hatten, sind glücklich und erschöpft. Und auch ein bisschen wehmütig.**

**Christina Bühler und Andreas Pernter** sind am Ende des Bootcamps fit und guter Dinge. *Bilder Stefan Anderegg*

Geschafft! Trainer Urs Bissegger ruft: «Das wars!», und alle klatschen. Das erste Berner Bootcamp ist vorbei, elf Wochen lang haben rund 20 Leute jeden Morgen um 6.15 losgelegt. Eine Stunde dauerte jeweils die Einheit, in der mit hochintensiv ausgeführten Übungen Kondition und Kraft trainiert wurden. Christina Bühler (50) und Andreas Pernter (45) hatten je einen Bootcamp-Platz in einer Verlosung dieser Zeitung gewonnen.

### Nicht süchtig. Aber begeistert

«Kann es sein, dass du fast ein wenig süchtig nach diesem Bootcamp bist?» Dies habe sie letzthin eine Freundin gefragt, erzählt Christina Bühler: «Ich hatte ihr gesagt, dass mir die zweieinhalbwöchige Zwangspause, die ich wegen Kniebeschwerden einlegen musste, ungemein schwer fiel.» Nein, meint sie schmunzelnd, süchtig sei sie nicht, aber ja, den Ärmel habe es ihr tatsächlich reingenommen: Es habe gut getan zu spüren, wie sie Fortschritte machte. Und dass es ihr gelungen sei, beim wöchentlichen Test die Zeit kontinuierlich zu verbessern (siehe unten). Christina Bühler: «Fitness und Gewichtsreduktion – minus acht Kilo! – sind das eine, das andere waren die aufgestellte Trainerin Sue Lauber und Bootcamp-Chef Urs Bissegger: Sie forderten uns unerbittlich, zeigten aber jeweils auch ihre Begeisterung für unsere immer besser werdenden Leistungen.» Was Ausdauer und Kraft betrifft, sei sie ihrem Ziel, dem Gipfel der Bellavista im Berninamassiv, sicher einen grossen Schritt näher gekommen. «Zurzeit», sagt Christina Bühler, «liegt im Engadin aber so viel Schnee, dass an Bergtouren noch lange nicht zu denken ist. Also habe ich mich entschieden, ab Ostern beim Frühlings-Bootcamp mitzumachen.»

Andreas Pernter, der zweite Gewinner, zeigt sich nach dem letzten Training «einerseits erleichtert, andererseits nachdenklich. Und ein bisschen traurig.» Auch ihm hat das Bootcamp sehr gut gefallen. Ihn habe nicht der Drill gereizt, sondern die Herausforderung – der Ehrgeiz sei von alleine gekommen.

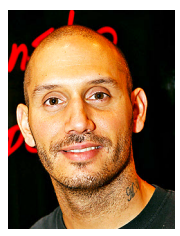
Jetzt, da es vorbei ist, sagt er: «Das Konzept überzeugt mich voll und ganz.» Dass man das Work-out auch allein und quasi überall ausführen könnte, gefällt ihm. Seine selbst gesteckten Ziele, fünf Kilo abzunehmen und fit zu werden, hat er längst erreicht. Wie geht es jetzt weiter? «Ich habe mir vorgenommen, dreimal in der Woche über Mittag Sport zu treiben. Frühmorgens wie in den letzten elf Wochen, liegt nicht drin.» Seine Familie habe zu sehr zurückstecken müssen. «Aber es war schön, dass ich etwas für mich machen konnte.»

Auf seine Ernährung will er weiterhin achten. «Ich möchte auch in Zukunft einigermassen vernünftig essen», sagt Pernter zum Schluss. *nk/wü*

## «Das ist kein Spaziergang»

**Berner sind langsam. Aber wenn sie erst mal so richtig loslegen, dann …: Der Zürcher Bootcamp-Anbieter Urs Bissegger zieht nach dem ersten Berner Bootcamp Bilanz.**

**Urs Bissegger, nach den ersten Wochen haben Sie sich darüber beklagt, dass die Berner Bootcamp-Teilnehmer viel langsamer seien als etwa jene in Zürich.**
Urs Bissegger: Stimmt!
**Hatten Sie denn vorher nicht gewusst, dass Berner grundsätzlich in allem langsamer sind?**
Hahaha. Die Berner Bootcamper haben ein wenig Zeit gebraucht. Doch als es dann Klick gemacht hat, ging die Post richtig ab. Am Schluss hat sich Bern in der Statistik im Schnitt vor Zürich gesetzt, was die Erfolge bezüglich Gewichtsreduktion und Fitness betrifft.
**Gegen Ende hin sank jedoch die Teilnahmedisziplin, von den anfangs 25 Teilnehmern waren oft nur noch 15 in der Halle.**
Genau das macht die Challenge auch aus. Die 50 Tage sind kein Spaziergang, und man muss einen sehr starken Willen haben, um das gesamte Programm bis zum Ende zu gehen. Die Quote der Personen welche aussteigen, ist in allen Städten etwa gleich.
**Wie viele Teilnehmer des ersten Bootcamps machen auch beim zweiten mit, das nach Ostern startet?**



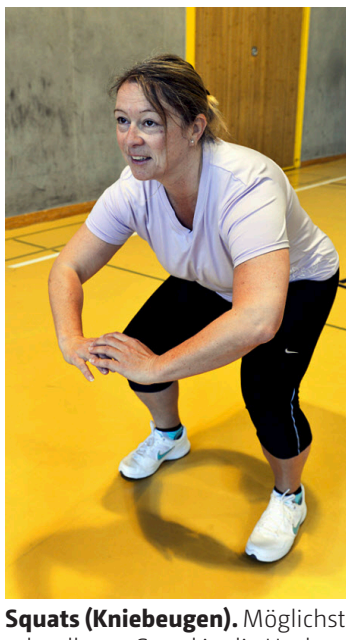
**Urs Bissegger,** Geschäftsführer von Kenshosports und Bootcamp-Anbieter.

Bis jetzt haben sich bereits 8 auch fürs nächste Camp angemeldet.
**Und die andern? Stichwort Nachhaltigkeit: Wie kann man die hart erarbeitete Fitness erhalten? Es braucht für die meisten wohl (zu) viel Selbstdisziplin, sich längerfristig ein solch intensives Training anzutun.**
Viele stellen fürs Bootcamp ihren Lifestyle grundlegend um und möchten danach wieder etwas gewohnter Leben und ihr soziales Umfeld mehr geniessen können. Unser Ziel ist es, jedem Teilnehmer aufzuzeigen, wie er alleine zurechtkommt und wie gut es sich anfühlt, fit zu sein und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Sollte es aber jemand nicht alleine schaffen, stehen wir gerne auch noch nach den Camps mit Inputs zur Seite und geben auch Trainingspläne raus, mit denen die Ex-Teilnehmer selber arbeiten können. *Interview: wü*

**Info:** www.kensho-sports.com. Für das nächste Berner Bootcamp (ab 22. April) sind noch Plätze frei (Kosten für 55 Trainings, Messungen und Ernährungsplan: 1490 Fr.).

## Wie fit sind Sie? Machen Sie den Test!

Die Teilnehmer am Berner Bootcamp (siehe oben) haben mit wöchentlichen Tests ihren Fitnessstand kontrolliert. Die Tests sind zwar anstrengend, aber einfach durchzuführen. Auch daheim im Wohnzimmer. Es braucht nur etwas Platz und eine Stoppuhr. So funktionierts: 4 Übungen (siehe unten), die hintereinander durchgeführt werden. Es gibt 4 Durchgänge (ohne Pause dazwischen). Beim ersten Durchgang je 40 Wiederholungen, beim zweiten je 30, dann je 20 und am Schluss je 10. Danach wird die Zeit gestoppt. Als Anhaltspunkt hier die Zeiten der Bootcamp-Teilnehmer Christina Bühler und Andreas Pernter: Sie steigerte sich von anfänglich 17:47 Minuten auf 12:28. Er benötigte für die vier Durchgänge zuerst 14:05 und schaffte es am Ende in 8:32.



**Squats (Kniebeugen).** Möglichst schnell vom Stand in die Hocke, rauf und runter, rauf und runter. Achten Sie darauf, möglichst tief in die Hocke zu gehen und dabei den Oberkörper aufrechtzuhalten.

**Sit-ups (Rumpfbeugen).** Die Beine sind leicht angewinkelt. Achten Sie darauf, nicht mit den Armen Schwung zu holen, sondern halten Sie diese möglichst ruhig seitlich am Kopf oder über der Brust verschränkt.

**Launches (Ausfallschritte).** Grosse Ausfallschritte vorwärts, abwechselnd. Beim Tiefgehen die Hüfte maximal nach vorne unten drücken (Gesäss anspannen). Achten Sie auf einen aufrechten Oberkörper.

**Push-ups (Liegestützen).** Achten Sie auf eine gute Körperspannung und gehen Sie jeweils möglichst tief runter. Trainierte führen die Übung wie auf dem Bild aus. Leichter ist es, wenn man sich auf den Knien abstützt.