

# Mach uns den Halbmond, Mahara

## YOGA-SERIE TEIL 6

Trainieren Sie mit Ex-Miss-Schweiz Mahara McKay.

**fabienne.notter**  
@ringier.ch

Diese Stellung heisst Halbmond. «Sie gehört zu den Steh- und Balanceübungen», erklärt die hübsche Yoga-Expertin.

Diese Übungen gleichen körperliche Fehlhaltungen aus. Zusätzlich fördern sie die Beweglichkeit und Elastizität. «Ich bin ein totaler Motorradsfan» sagt Mahara. «Auf meiner Har-

ley könnte ich stundenlang umherbrausen.» Da sei es hilfreich, dass sie als Ausgleich dazu Yoga mache. «Eine gute Haltung ist für mich auch bei meinen Modelaufträgen sehr wichtig», meint die Ex-Miss.

Wenn auch Sie Ihre Verspannungen loswerden wollen, dann üben Sie mit Mahara Yoga. Jeden Mittwoch in *Blick am Abend*.

### Phase 1

Ich nehme einen grossen Schritt, sodass beide Fersen auf einer Linie stehen. Der vordere Fuss schaut gerade nach vorne, der hintere ist ca. 45 Grad nach aussen gedreht. Beide Beine strecke ich ganz durch und lasse mit der nächsten Ausatmung die vordere Hand langsam bis zur Aussenseite des Fusses gleiten. Die andere Hand halte ich an der Hüfte.

### FIT AM ABEND

Alle Übungen auf [www.blick.ch/lifestyle](http://www.blick.ch/lifestyle)

### Phase 3

Mit der nächsten Einatmung strecke ich mich nach vorne und drehe den hinteren Fuss so, dass der Fuss parallel zum Boden ist. Ich rolle beide Schultern nach hinten und strecke den oberen Arm Richtung Himmel. Beide Arme bilden nun eine gerade Linie und mit der nächsten Ausatmung drehe ich den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule zum Himmel.

### Phase 2

Ich biege das vordere Knie und verlagere das Gewicht nun ganz auf das vordere Bein. Mit der nächsten Einatmung hebe ich das hintere Bein vom Boden ab und strecke es durch. Die Hand verschiebe ich dabei einen halben Meter nach vorne. Ich strecke dann das Standbein wieder ganz durch, sodass das Knie gerade nach vorne schaut.

## SHORTCUTS

### Mit Olivenöl

**BADEN** → Olivenöl enthält einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Vitamin E. Richtig angewendet kann Olivenöl unsere Hautzellen vor externen Einflüssen schützen. Lassen Sie ein Vollbad einlaufen, ohne Seife oder Zusatzmittel, und geben Sie dem Badewasser 4 cl Olivenöl bei. Baden Sie ein paar Minuten darin und reiben Sie sich danach sanft den ganzen Körper mit den Händen ab. Ihre Haut ist danach sanft und geschmeidig anzufühlen.

### Sauberer Darm

**REINIGUNG** → Der Darm regelt Verdauungsvorgänge und die Bekämpfung von Krankheiten. Bei einem 30-jährigen, gesunden Menschen hat sich ca. 1,5 kg festes, unbewegliches Material im Darm gesammelt. Dadurch gelangen nicht mehr alle wichtigen Nährstoffe in den Körper. Wer seinem Darm Sorge trägt, sollte einmal pro Jahr eine Darmreinigung machen - mit Fastenkuren oder Darmspülungen. Informieren Sie sich dafür bei einem Gesundheitsinstitut.

Beni Bachmann  
Personaltrainer  
[www.bodybalancing.ch](http://www.bodybalancing.ch)



## PROMI-DINNER presented by



### «Gäste dürfen bei uns abwaschen»

Roland Bunkus (27), alias DJ Mr. Da-Nos, ist ein Fondue-Freak. In zwei Wochen bringt er ein Album heraus.

**Mr. Da-Nos, wie verwöhnen Sie sich kulinarisch?**  
Am liebsten mit einem Fondue. Im Schaffhauser Käseladen «Chaes Marili» lasse ich mir eine zünftige Mischung aus Greizer-, Freiburger- und Vacherin Käse abpacken. Dazu geniessen meine Freundin und ich Brot und Steinpilze. Und trinken dazu Weiss- oder Brauntee.

**Was kochen Sie für Ihre Gäste?**  
Meine Gäste und Fans verlangen immer nach meiner Spezial-Rösti. Darum hier das ganz einfache Rezept:

Urgenta-Kartoffeln roh raffeln und sorgfältig in einem Tuch gut ausdrücken. In ordentlich Butter und ein paar Tropfen Olivenöl goldgelb ausbraten. Salzen, pfeffern, fertig! Gäste dürfen bei uns nach Anweisung auch mitkochen. Und gerne auch abwaschen. Dafür gibts zum Dessert Schoggikuchen mit Rahm.

**Wo essen Sie am liebsten?**  
Gerne auf dem Land. Im Restaurant Post in Adlikon bei Andelfingen. Oder im genial-urbanen Zürcher Kaufleuten; hier bestelle

ich mir meistens Wiener Schnitzel mit Pommes. Zum Lunch oder Dinner.

**Und was ist Lieblingsgetränk?**  
Alkohol mag ich nicht. Dafür liebe ich Wasser. Die französischen Mineralwasser Evian und Perrier sind zur Zeit meine Favoriten.

**Eugen Baumgartner**  
[www.wm-magazin.ch](http://www.wm-magazin.ch)

Einkaufen auf [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch) und 1000 Superpunkte kassieren! Code BAA4008-GT8R1 bei Bestellung angeben. (Bedingungen siehe [www.coopathome.ch/bon](http://www.coopathome.ch/bon))

Einkaufen zu Hause. [www.coopathome.ch](http://www.coopathome.ch)

**Legt auch Essen auf die Teller** Roland Bunkus, Disc Jockey.



### Mein Menü

**Vorspeise:** Nüsslisalat mit gebratenem Speck und Croutons.

**Hauptgang:** Schweinsfilet im Speckmantel, Rahmsauce mit frischen Waldpilzen und Rösti.

**Dessert:** Käse-Auswahl mit Birnen und Baumüssen.



**Weintipp:** Ein Langenmooser Gewürztraminer von Zahner Weinbau Truttikon.