März/Mars 2020 N°59

XTRA
JUGENDJOURNAL-SAAR-LOR-LUX

Saarbrücker Zeitung
Tageblatt LËTZEBUERG
RL LE RÉPUBLICAIN LORRAIN

Selfcare a Krisenzäiten

Comment rester calme face à une pandémie

Es ist unumgänglich: Das COVID-19 ist überall.
Genau aus diesem Grund hat sich EXTRA dazu entschieden, keine explizite Berichterstattung über die aktuelle Corona-Krise in der März-Ausgabe zu integrieren. Bereits vor dem Ausbruch der Pandemie in Europa haben unsere Redakteure das Leitthema „Selfcare“ gewählt, und genau bei diesem Thema sind wir geblieben. In Zeiten wie diesen ist es nicht nur essenziell, sich um andere zu kümmern, sondern auch darum, dass es einem selber gut geht. Ganze Nationen befinden sich momentan in Quarantäne, darunter auch Menschen, die das alles alleine überstehen müssen. Methoden der Entspannung, Soulfood-Rezepte und Tipps für Heim-Workouts können helfen, sich die Tage der kommenden Wochen wenigstens ein Stück weit zu versüßen. Das ganze Team drückt allen die Daumen, dass wir gemeinsam diese Krise überwinden. Bleibt positiv und vor allem:
Bleibt Zuhause!

Helden

Illustration: Studio Mila

Superman, Einstein, Greta: Im Laufe der Zeit hat sich das Bild des Helden gewandelt und wir sagen jenen Danke, die abseits des Scheinwerferlichts Heldenhaftes leisten. **Seite 4+5**

FRIEDA MAAS

Brexit

Photo: dpa

C'est décidé: le Royaume Uni quitte l'Union Européenne. Mais que signifie cela pour citoyens, économie et tourisme et à quels changements faut-il s'attendre? **Page 3**

JULIA SPANIER

Sport

Foto: Lena Holzer

Fitness-Apps, Online-Workouts, Youtube-Tutorials: die Liste der digitalen Sportangebote für Zuhause ist unendlich. Unsere Redakteurin hat sie für euch getestet. **Seite 14+15**

LENA HOLZER

Transport

Foto: Editpress

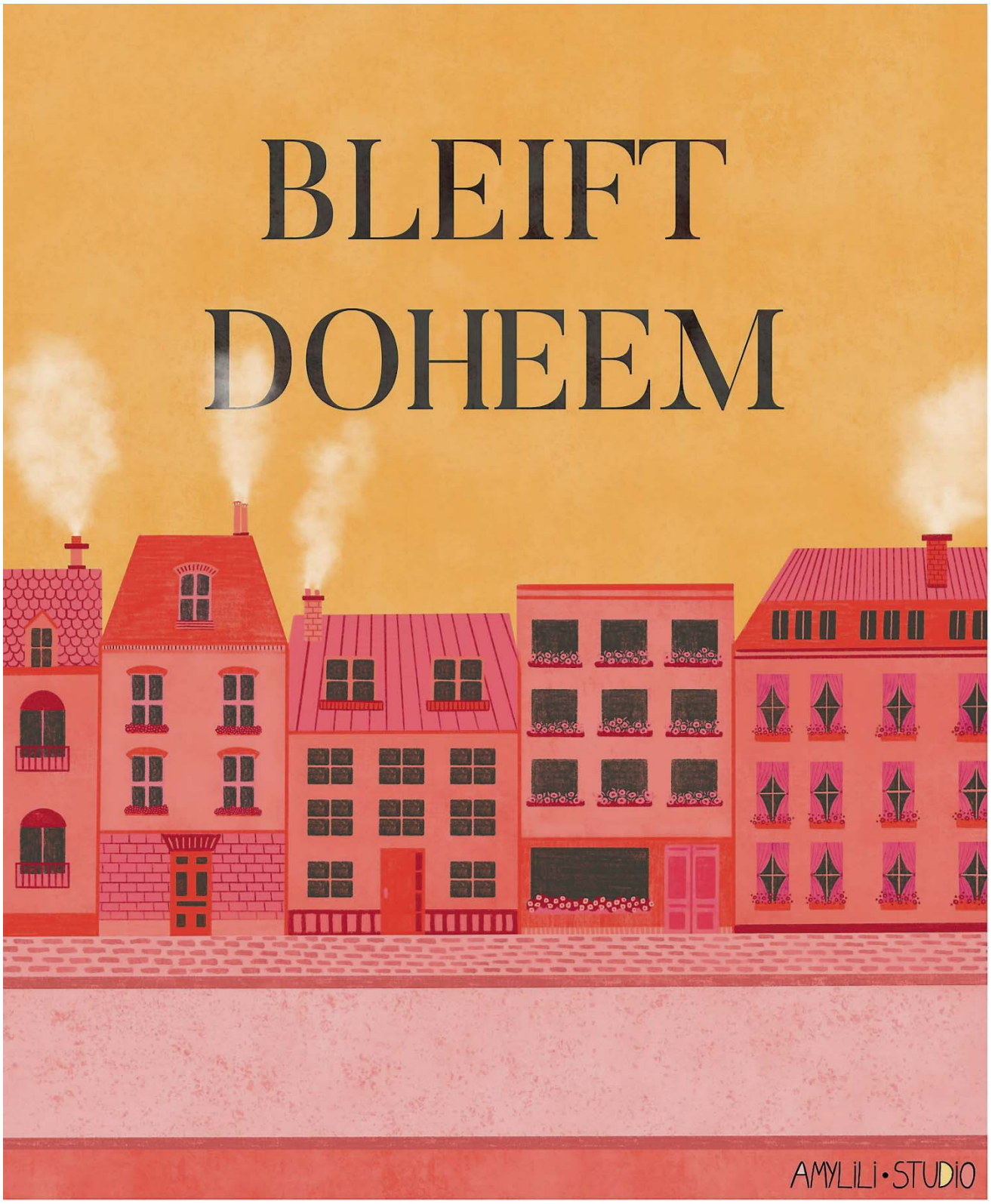
Während déi eng sech freeën, fannen déi aner de Schratt einfach just falsch platzéiert. Dat seet d'Lëtzebuerger Jugend zum gratis ëffentlechen Transport. **Säit 6+7**

JULIA S. & LAURA KRIPPES

Stiftung für die deutsch-französische kulturelle Zusammenarbeit
Fondation pour la coopération culturelle franco-allemande

Deutsch-Französischer Kulturrat
Haut Conseil culturel franco-allemand

OFAJ DFJW



www.facebook.com/ExtraSaarLorLux
@extra.saarlorlux

Save the Date

PARTNER

Stiftung für die deutsch-französische kulturelle Zusammenarbeit,
Deutsch-Französischer Kulturrat,
Deutsch-Französisches Jugendwerk

PARTENAIRES

La fondation pour la coopération culturelle franco-allemande,
Le Haut-Conseil culturel franco-allemand,
L'Office Franco-Allemand pour la Jeunesse

IMPRESSUM
MENTIONS LÉGALES

Le Républicain Lorrain
Directeur général,
Directeur de la publication:
Christophe Mahieu
Rédacteur en Chef:
Sébastien Georges

Saarbrücker Zeitung
Chefredaktion:
Peter Stefan Herbst
Geschäftsführung:
Thomas Deicke
Anzeigen:
Daniela Groß

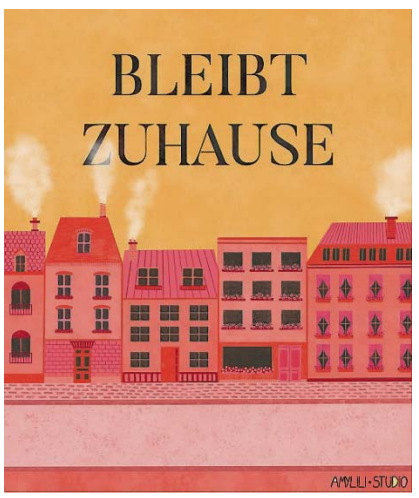
Tageblatt
Direction générale et Rédaction en chef:
Jean-Lou Siweck
Responsable Extra:
Wiebke Trapp

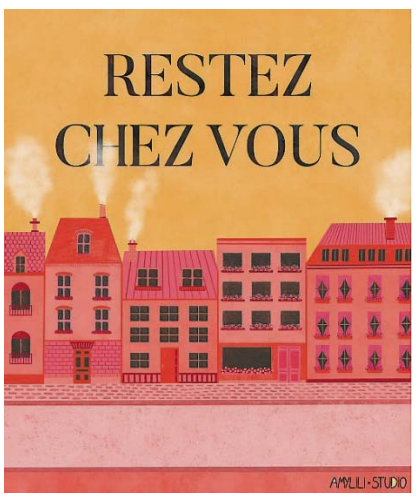
Koordination:
Patricia Müller
Projektleitung/Directrice de projet:
Laura Tomassini

E-Mail Extra:
extra.saarlorlux@gmail.com

UN ALL EIS LIESER - AN ALLE UNSERE LESER - A TOUS NOS LECTEURS

Auch EXTRA erinnert noch einmal daran, wie wichtig es für das Wohlergehen von uns allen ist, bis auf Weiteres Zuhause zu bleiben und den Kontakt zu anderen zu meiden. Wir wollten Corona nicht noch weitere 16 Seiten widmen, sind uns aber dennoch unserer Verantwortung als Jugendmagazin bewusst, deshalb hier der wohl wichtigste Aufruf von 2020:





C'est le message le plus important de l'année 2020. Toute l'équipe d'EXTRA rappelle l'importance de suivre les consignes actuelles de rester à la maison et d'éviter tout contact social jusqu'à nouvel ordre. Nous n'avons pas voulu dédier nos 16 pages au Corona, mais nous sommes conscients de notre responsabilité en tant que journal de la jeunesse, donc voici notre message.

Der Brexit und seine Folgen

Quelles conséquences pour notre quotidien?

Es ist definitiv: das Vereinigte Königreich verlässt die Europäische Union. Bis zum 31. Dezember sollte es keine Änderungen geben, die unseren Alltag bemerkbar beeinflussen. Was sind allerdings die Langzeitfolgen für Europäer, Briten, Unternehmen und die Wirtschaft der Länder?

Photo: Han Yan/XinHua/dpa

JULIA SPAMIER, 20, NICE

En tant que citoyen européen, des modifications progressives interviendront. En ce qui concerne les déplacements, les conditions de voyage n'évolueront que très peu. Les personnes continueront d'être contrôlées aux frontières. Elles devront désormais présenter un passeport valide, car la carte d'identité ne constituera plus un document suffisant. Une carte d'assurance internationale sera à présent nécessaire. Il suffit de la demander à une compagnie d'assurance.

En revenant d'un voyage, les achats faits à l'étranger risquent d'être contrôlés. Des quotas, existant déjà dans d'autres pays hors-UE, devront être respectés. Au-delà, des taxes pourront être imposées. L'alcool et le tabac sont particulièrement visés par ces mesures. Selon le mode de transport choisi, les passagers pourront être redevable de certaines taxes. C'est le cas pour les déplacements par voie maritime ou aérienne. Un montant maximum de 430 euros pour le prix d'un billet d'avion a été décidé par le gouvernement britannique. Un autre plafond existe pour les trajets en voiture et Eurostar, décidé par les gouvernements britanniques et de pays européens. Au-dessus de ces sommes, des taxes s'ajouteront.

Et si l'on commande en ligne, sur un site britannique? Rien ne changera. Aucune protection supplémentaire n'est prévue. Aucun droit ne sera retiré aux consommateurs. Ces derniers conserveront leur droit de rétractation en cas d'achat sur internet. En revanche, il y aura un nouvel intérêt, en tant qu'européen, à acheter des produits britanniques. Le consommateur pourra débourser moins d'euros qu'avant pour acheter un même bien au Royaume-Uni. Le change entre la monnaie britannique et l'euro sera à l'avantage de ce dernier. La carte Maestro pour effectuer ses achats outre-Manche sera toujours nécessaire. Elle limite la fraude dans les pays extérieurs à l'UE. Pour les virements le mode de fonctionnement devrait rester le même, à savoir l'utilisation de l'IBAN et du BIC.

Des barrières douanières

Cependant, les entreprises et employés d'entreprise, notamment au Royaume-Uni, devront s'attendre à quelques changements. Le Brexit aurait des conséquences encore incertaines pour les entreprises anglaises exportatrices. Ces dernières devraient anticiper des barrières douanières de 5,6 milliards de livres, soit 7,2 milliards d'euros jusqu'à la sortie définitive du pays. Certaines entreprises comme Airbus, constructeur aéronautique européen, pensent ainsi à s'installer dans d'autres pays. Ce scénario impliquerait la suppression ou le «déplacement» d'emplois. La banque JP Morgan a déjà expliqué qu'elle relocaliserait potentiellement entre 1.000 et 4.000 emplois hors du Royaume-Uni. Elle n'est pas la seule à vouloir prendre cette décision. D'autres entreprises pourraient la suivre. De plus, les investissements, notamment américains et chinois, risqueraient de diminuer, voire de s'évaporer partiellement.

Les travailleurs détachés au Royaume-Uni pour une durée assez courte bénéficieront du système de sécurité sociale belge. Les droits en matière de pension, d'assurance maladie et de chômage resteront donc en vigueur. Il en sera de même pour les règles salariales et les conditions de travail belges, sauf si celles anglaises sont plus avantageuses. Pas besoin de se munir d'un permis de travail. Un permis de séjour est suffisant.

Le Brexit ne sera cependant pas très impactant pour les entreprises commerçant avec le Royaume-Uni. Elles n'y exportent en moyenne que six pourcent de leurs marchandises. Certes, une baisse des exportations est à prévoir, mais elle pourrait être compensée par l'augmentation des exportations européennes vers le reste du monde, grâce à une devise plus faible. Pour les Etats et l'économie en général, le Brexit n'est pas non plus sans conséquences. L'UE perd ainsi quinze pourcent de sa puissance économique. Son budget sera amputé de 60 milliards d'euros. Autant d'argent en moins pour des postes stratégiques comme la défense militaire et la diplomatie externe. La monnaie européenne pourrait également se déprécier à cause d'un manque de confiance causé par le Brexit. Une baisse des bourses mondiales et en particulier celle de Londres est à redouter, même si elle reste mesurée. L'or est devenu une valeur refuge, il représente la stabilité malgré les aléas politiques et dans cette période d'incertitude. Sa valeur a considérablement augmenté par rapport à celle en 2018.

Une Europe plus politique

L'actuelle cinquième puissance économique perdra sa place dans les accords commerciaux contractés par le biais de l'UE. Le Trésor Public britannique envisage de négocier un accord commercial avec cette dernière. En revanche, cela impactera négativement les ménages du pays. Leurs revenus diminueraient ainsi de 4.300 livres par an, soit 5.400 euros. L'institution anglaise prévoit également une baisse de six pourcent du PIB d'ici dix ans par rapport aux prévisions faites quelques années auparavant. Le FMI est plus prudent et envisage deux scénarios, le premier prévoyant un ralentissement de 1,7 pourcent de la croissance du PIB du pays.

D'un autre côté, cette séparation permettra de se reconcentrer sur une Europe plus politique, le socle initial de l'UE. Il convient cependant de rappeler que Berlin et Paris se comprennent moins facilement que Paris et Londres. Si les principales modalités de sortie semblent être définitives, certaines sont toujours débattues. La période de transition devrait ainsi durer plusieurs années.

Pour plus de détails:
www.europe-consommateurs.eu

Helden im Wandel der Zeit

Hommage à tous nos héros

FRIEDA MAAS, 20, SAARBRÜCKEN

Von Konzerten, Opern, Theatern bishin zu Ausstellungen und kulturellen Veranstaltungen aller Art hat die lothringische Hauptstadt einiges zu bieten. Dazu gehört auch das 3-tägige „Festival Le Livre“, welches jedes Jahr im Frühling stattfindet.
Verteilt auf 24 verschiedene Einrichtungen wie Bibliotheken und Theater bietet es ein buntes Programm für Liebhaber der Literatur und des Journalismus. Angesichts der aktuellen Situation des Corona-Virus wurde das Festival jedoch leider abgesagt. Das Motto, unter dem es dieses Jahr stattgefunden hätte, könnte jedoch kaum aktueller sein: „Héroique...“. Jeder braucht manchmal einen Helden im Leben, denn er erinnert immer wieder daran, dass es auch in vermeintlich ausweglosen Situationen Handlungsmöglickeiten gibt. Ob Comic-Helden wie Superman oder die ganz klassischen Kindheitshelden wie Pippi Langstrumpf, Jim Knopf oder Nils Holgersson. Sie spielen aus psychologischer Sicht bereits bei der Entwicklung eines Kindes eine große Rolle. Sie vermitteln zum Einen verschiedene Wert- und Normvorstellungen und tragen so zur frühkindklichen Sozialisation bei. Zum Anderen fördern sie die Identitätsbildung eines Kindes, denn es lernt zum Beispiel eigene Schwächen zu akzeptieren oder etwa Potenziale des eigenen Handelns zu erkennen. Helden gibt es jedoch nicht nur als fiktive Charaktere in Büchern, sondern auch im realen Leben. Doch welche Merkmale zeichnen einen Helden überhaupt aus? Einsatz- bzw. Aufopferungsbereitschaft, Mut, Selbstlosigkeit oder der Kampf für Ideale gehören zu den klassischen Charaktereigenschaften, wobei heroische Fähigkeiten auch Ausdauer oder Kraft, also von körperlicher Art sein können. Es ist kaum möglich, eine allgemeine Definition festzulegen, zumal es sich bei einer Heldenfigur meistens um ein kulturelles Konstrukt handelt.

Von Bands und Influencern

Dadurch können die Werte und Normen, die sie durch Vorbildfunktion vermitteln variieren und sich von Generation zu Generation verändern. Auch die Digitalisierung spielt eine große Rolle beim Wandel der klassischen Heldenfigur. So fanden Jugendliche in den 80er und 90er Jahren oft in Bands, Sängern oder etwa Sportlern ihr Idol. Diese wurden mit der Ausbreitung der digitalen Medien mit der Zeit durch sogenannte „Influencer“ ersetzt. Durch deren permanente Präsenz in den sozialen Netzwerken bieten sie den Jugendlichen einen tiefen Einblick in ihren Alltag und ihr Privatleben. Denn dieses wird ihren Followern größtenteils ohne Scham und bis ins kleinste Detail auf einem digitalen Servierteller bereitgestellt – jederzeit und überall abrufbar. Doch durch die vermeintliche Nähe zu ihrem Vorbild entstehen vermehrt Tücken dieses Fan-Kults. Denn statt sich lediglich an seinem Idol zu orientieren, tendieren Jugendliche immer öfter dazu, sie zu imitieren. Sich mit allerlei Merchandising-Produkten der Internetstars auszustatten und jede Meinung und jedes Statement von ihnen zu übernehmen und zu bejahen.

Illustration: Studio Mila

Schaut man jedoch weiter in der Geschichte zurück, findet man glücklicherweise auch Helden, die es auch ohne die Hilfe der medialen Reichweite geschafft haben, in die Geschichte einzugehen.
Sie unterscheiden sich daher im wesentlichen von „Influencern“ und Musikern, die lediglich als Idol verehrt oder Vorbild gesehen werden. Denn die Helden der Geschichte vollbrachten außergewöhnliche und nichtalltägliche Leistungen, die oft gesellschaftlich bedeutsam waren, da sie einen grundlegenden strukturellen Wandel zur Folge hatten.

Dazu gehören zum Beispiel Soldaten, die im Kampf für ihr Land den Tod in Kauf nahmen, oder aber Entdecker wie Columbus, Kopernikus oder Einstein. Menschen wie Martin Luther King Jr., die für etwas einstehen und unermüdlich auf Missstände in der Gesellschaft aufmerksam machen, gibt es noch heute.

Mut zum Held-sein

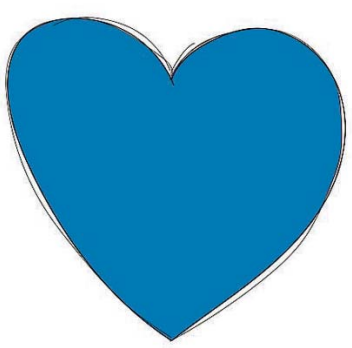
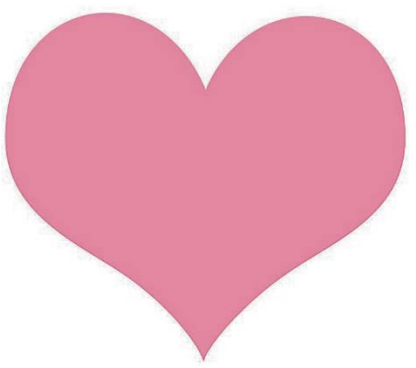
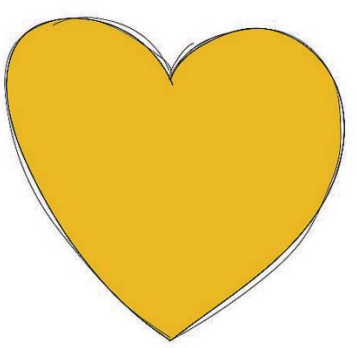
Denn unter anderem sorgt die Pluralisierung der Lebensformen und die Individualiserung des Einzelnen für eine tolerantere Gesellschaft, sodass der Mut zum Widerstand stetig wächst. Die Menschen trauen sich heutzutage immer häufiger laut zu werden, da sie dabei dank der Meinungsfreiheit in vielen Ländern nicht um ihr Leben fürchten müssen.
Sogar im jugendlichen Alter gibt es Helden, so zum Beispiel Klimaaktivistin Greta Thunberg, die es geschafft hat, dass Millionen Menschen auf der ganzen Welt auf die Straßen gehen, bis die Politik endlich ernsthafte Maßnahmen und Bemühungen anstellt, um gegen den Klimawandel vorzugehen.
Helden sind allerdings nicht nur Aktivisten oder Revolutionäre: Krankenschwestern, Ärzte, Sanitäter - sie alle sind aktuell die Helden vieler Nationen. Gemeinsam kämpfen sie gegen die Corona-Pandemie und vollbringen tagtäglich wahrlich Heldenhaftes. Unermüdlich begeben sie sich zurzeit selbst in Gefahr, um so viele Menschenleben zu retten und der Ausbreitung des Virus ein Ende zu setzen.

Ganz ohne Cape

So sind sie die zivilen, meist anonymen Helden, die im Alltag durch Solidarität, selbstloses Eintreten für den Anderen, Verantwortung und Zivilcourage in einer außergewöhnlichen Situation auch ohne Cape heroische Eigenschaften aufweisen. In Zeiten wie diesen zeigen sie, dass man keine Superkräfte haben muss, um ein Held zu sein.

Das ganze EXTRA-Team möchte hiermit allen beruflichen und freiwilligen Helfern für die geleistete Arbeit seinen herzlichen Dank aussprechen. Vous êtes simplement formidable, dofir soe mir:

----------MERCI!----------

COMMENTAIRE

Mesure efficace ou nation branding?

JULIA SPANIER, 20, NICE

Depuis le 1er mars, le Luxembourg est le premier pays au monde à rendre effectif la gratuité de ses transports publics. Désormais le bus, le train et le tram ne coûtent plus rien! Mesure significative ou simple publicité? 100 euros d'économies annuelles pour chaque foyer grand-ducal - cC'est le résultat de la nouvelle mesure sur la gratuité des transports publics luxembourgeois, estimé par le parti démocratique, actuellement au pouvoir. 40 pourcents des ménages pourront ainsi bénéficier de cette décision. Les travailleurs étrangers venant de France, d'Allemagne et de Belgique, se réjouissent également de cette nouvelle. Ils sont des dizaines de milliers à transiter quotidiennement par la frontière. Eurostat estime à 17 pourcents la part des trajets effectués en transports publics.
Fini les tickets en papier! Désormais vous pouvez voyager dans ce pays sans titres de transports. Seule la carte d'identité sera nécessaire lors de vos trajets. Pour les trains, cette mesure vaut uniquement pour les passagers en seconde classe, qui constituent presque la totalité des voyageurs. Les tarifs des cartes d'abonnement à la SNCF, pour les trajets vers le Luxembourg, seront revus à la baisse. Un projet ambitieux pour un pays ne représentant que 0,12 pourcent de la population européenne.
Si l'on s'attarde sur les détails, la réalité est plus nuancée. La somme économisée de 100 euros est relativement faible pour un pays où le PIB par habitant est l'un des plus élevés au monde. De plus, ce chiffre ne cesse d'augmenter. Les bus ne seront pas tous gratuits. Certains ne le seront que sur accords du maire. Les discussions concernant les lignes nocturnes continuent également.

D'autres changements nécessaires

Et si certains soutiennent l'idée d'une décision écologique et pratique, notamment pour les places de parking, son impact reste mesuré. Un changement des habitudes est aussi à prendre en compte dans l'équation.
Cette décision, bien que sociale et progressive selon le ministre luxembourgeois de la Mobilité, François Bausch, aura aussi un coût: 41 millions d'euros par an. Les habitants financeront cette somme par le biais d'impôts. A cela s'ajoute 3,9 milliards d'euros, destinés à rénover les réseaux et équipements ferroviaires.
Ce changement considérable s'inscrit dans la logique du plan mobilité. Celui-ci a pour objectif de réduire les embouteillages, notamment des travailleurs transfrontaliers, devenus un véritable problème au Luxembourg.
Les Français profitent également de cette proximité pour acheter certains produits ou du carburant, à des prix plus bas. Ces déplacements aggravent d'autant plus la situation. Il s'agit donc d'un réel problème pour lequel il convenait de trouver une alternative.
Par ailleurs, si les revenus générés par la vente de tickets ne permettaient pas de compenser les coûts de fonctionnement des transports, ils constituaient tout de même une certaine somme.
Les détracteurs s'inquiètent de la potentielle disparition d'emplois liés à ces ventes de billets. Les contrôleurs n'auront plus à contrôler les fraudes dans les transports et verraient leur poste supprimé. Par ailleurs le projet connaît une autre limite qui est le manque d'infrastructures dans le pays. En favorisant l'utilisation des transports en communs, il convient de satisfaire l'afflux supplémentaire de passagers. Or, les trains et bus sont réputés pour être „irrespirables" aux heures de points. De plus, chaque année, la population du Grand-Duché croît de 2,3 pourcents.

Source de sentiments mitigés

Le constat final de cette réforme n'enthousiasme plus autant. Certes le Luxembourg est le premier pays au monde à expérimenter concrètement ce système, mais d'autres villes et pays y avaient déjà pensé. C'est le cas, entre autres, de Dunkerque et de l'Estonie.
De plus, les inconvénients semblent s'accumuler. En revanche, la réflexion s'appuie sur une logique à long terme avec l'amélioration des infrastructures.
Cette décision s'articule donc savamment entre coup de communication et véritable mesure. Ce mode de fonctionnement va-t-il s'étendre à d'autres zones géographiques ? Des discussions ont déjà débuté en France…

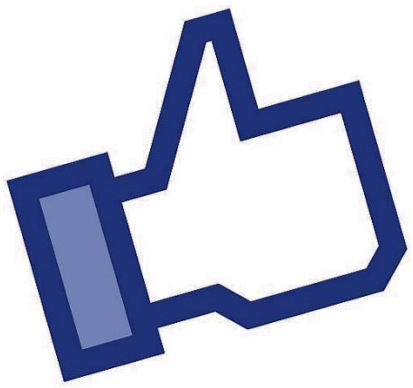
Bus, tram, train: tous les transports publics sont gratuits depuis ce mars

Photo: Editpress/Alain Rischard

Les jeunes du Luxembourg ont célébré cette nouveauté avec des concerts

MEENUNG

Dat soen d'Lëtzebuerger Studenten dozou



"Ech si grondsätzlech dofir, well villäicht doduerch e bësse méi Leit domat fueren, awer ech mengen op der anerer Säit, dass et lo direkt kee groussen Ënnerscheed mécht, well fir d'éischt missten si mol kucken, datt ee ka vun Zuch op Bus ëmklammen ouni eng Stonn waarden ze mussen. Dofir mengen ech, datt de gratis ëffentlechen Transport op kuerz Weil net vill hëlleft, mee et ass op mannst scho mol e Schratt an di richteg Richtung, dofir hunn ech näischt dogéint. Soulaang si et gutt finanzéiere kennen ass alles gutt."

- Julie, 18

"Ech si prinzipiell dofir, dass den ëffentlechen Transport ausgebessert an a Valeur gesat gëtt, mee net forcement begeeschtert well et éischter wéi Bestiechung vun der Regierung ausgesäit.
Amplaz grouss inhaltlech Moossnamen ze huelen, gëtt einfach sou Munches gratis gemaach fir de Wieler roueg ze halen.
Ech kennen och keen deen elo den ëffentlechen Transport hëlt nëmme well en op eemol gratis ass. Déi, déi en ëmmer geholl hunn, huelen e weiderhin an déi aner eben net. Ech si sécher dass et Leit ginn déi en dann elo eben huele well e gratis ass mee et sinn der bestëmmt net immens vill."

- Ben, 22

"Ech fannen dat Ganzt ënnerstëtzt den ëffentlechen Transport, et mécht Reklamm dofir a bréngt sécherlech méi Leit dozou en ze benotzen an dat ass jo näischt Schlechtes fir d'Ëmwelt."

- Patrick, 20

"Ech fueren zwar selwer vill ze vill mam Auto, mee fannen et awer gutt. Ech hoffen datt da villäicht méi Leit de Bus a Co. benotzen. Also ech fannen de gratis ëffentlechen Transport zwar gutt, mee dat wat ech awer net gutt fannen ass, datt de ganze Bussystem lo iwwerschafft gouf, mir hunn nämlech wéi et lo ausgesäit kee Bus méi dee vun hei direkt op Iechternach fiert, an et si verschidde Busser ofgeschaaft ginn oder déi fuere vill manner, an dat fannen ech e klore Nodeel, well dann huelen d'Leit jo awer keen ëffentlechen Transport méi, well dat sou ëmständlech ass wann s de dräi mol muss ëmklammen a wann en nëmmen zweemol den Dag fiert."

- Amélie, 20

ANZEIGE ANNONCE

COMMENTAIRE

Le buzz du #selfcare

ANNE-GAËLLE YANO-MIFA, 20, ARS-SUR-MOSELLE

On le voit souvent, c'est un effet de mode, mais que signifie le #selfcare ?
Pour ceux qui ont du mal avec l'anglais, pour faire simple: le «selfcare» c'est prendre soin de soi-même. C'est ce qui est pour vous des soins personnels, en prenant soin spirituellement de soi, avoir une bonne hygiène de vie, pratiquer de la méditation, faire du sport, et tout cela pour améliorer son humeur et aider à combattre l'anxiété, le stress et le mal-être intérieur. Certains d'entre vous vont me dire qu'en m'améliorant dans un domaine quelconque, je peux aussi partager ce nouveau know-how avec l'ensemble de ma communauté sur les réseaux sociaux et ainsi, aider d'autres personnes à trouver leur version du selfcare. De ne jours, le selfcare est effectivement devenu primordial dans la vie de nombreuses personnes. C'est une sorte de thérapie.
Quand les uns retrouvent leur sérénité personnelle à l'aide du selfcare, certains se servent de cet auto-soin à détournement commercial. Vous voulez des preuves? Pas de soucis, prenez votre smartphone, connectez-vous à Instagram et tapez #selfcare. Vous y verrez des tonnes d'images de toute sorte comme des personnes dans des bains moussants, en train de faire du sport, des produits de beauté, des filles en train de se laisser faire les ongles, etc. Du rose à toutes les sauces qu'on tente de vous faire acheter! Il faudrait avoir des pyjamas, chaussettes, vaisselle, canapé, gâteaux, beignets, boisson, maquillage de cette couleur qui serait synonyme de douceur, de féminité, d'apaisement. Sauf que cette teinte fait très Barbie, cliché féminin. C'est vrai, quinze minutes passées dans un bain moussant permettent de se détendre, de réduire le stress, mais est-ce que cela aide à comprendre pourquoi vous vous sentez agités? A régler vos problèmes? Etes-vous sûrs d'avoir besoin de tous ces produits de beauté, bijoux, vêtements et autres? La réponse est non.

Stressé par le marketing

Les entreprises vous font croire que vous avez besoin de produits pour avoir une belle peau ou de séances d'entraînement pour améliorer vos soins personnels. En réalité, ils veulent juste vous faire consommer. Le #selfcare vous dit de faire des super régimes en vous proposant des donuts aux glaçages mutants, tisanes maison ou salades de légumes découpés en lamelles extrafines… Bref à force, vous ne savez même plus quoi manger, c'est plus stressant qu'autre chose. Limite un paquet de chips, un pot de Nutella ou un pot de glace devant Netflix c'est plus efficace pour se détendre que de se mettre la pression en suivant les codes du #selfcare. Certes, c'est moins beau pour faire des photos à partager sur les réseaux sociaux, mais n'est-ce pas plus réel? Pendant que l'on parle de photos, saviez-vous que certains instagrammeurs font et postent des photos juste pour des likes? Et oui, vous avez bien lu. En utilisant une panoplie d'hashtags, des utilisateurs de tout âge désirent faire le buzz et être répertoriés par l'algorithme d'Instagram, et ceci sans forcément le faire pour leur bien-être personnel. Certaines personnes ne sont là que pour obtenir des «j'aime», avec un nombre de commentaires précis. Si ce n'est pas le cas, les gens se sentent frustrés, certains ne vivant que pour ça et risquant de tomber dans une sorte de dépression virtuelle.
Vous allez me dire: mais alors, quelles sont les bonnes méthodes? Déjà, j'aimerais vous rappeler que vous ne devez pas vivre à travers les réseaux sociaux. Certes, il y a de belles choses, mais aussi beaucoup de Fake. Vivez pour vous et non pour les autres. Vous n'avez pas besoin de partager toute votre vie sur les réseaux, car souvent on s'en fiche. Ne vous laissez pas submergés par ce côté idyllique irréel et fictif.

Un bon repas et quelques heures de sommeil en plus sont souvent tout ce qu'il faut pour prendre soin de soi.

Les bonnes méthodes

Ensuite, c'est à vous de déterminer quelles méthodes seront les plus efficaces dans votre vie et vous apporteront du bien. Je vous conseille d'avoir des méthodes prescrites par des experts plutôt que par des entreprises. Prendre un repas sain ou dormir suffisamment peut déjà être bénéfique. Parfois, il n'y a pas besoin de dépenser des sommes astronomiques et de faire des grands changements compliqués pour se sentir bien dans sa peau. Et surtout: le selfcare, c'est toujours quelque chose qu'on fait pour soi-même et non pour les autres, sinon on l'aurait nommé «othercare», n'est-ce pas ?

KOMMENTAR

Selfcare – darf Man(n) das?

JUSTUS ARWEILER, 21, WALLERFANGEN

Im Juli 2018 wurde der Song „Self Care“ des amerikanischen Rappers Mac Miller veröffentlicht, der seitdem etwa 400 Millionen Mal bei Spotify und Youtube gestreamt worden ist. Mac Miller starb kurz darauf an einer Überdosis, wobei der Drogenmissbrauch im Nachhinein oft in Zusammenhang mit den Depressionen des Rappers gebracht wurden. Der Song wurde nach seinem Tod zum bis dahin erfolgreichsten Stück des Musikers.

„Self-Care“ ein Begriff, der in den letzten Jahren immer öfter zu hören und zu lesen ist, im deutschsprachigen Raum anfangs nur in Lifestyle-Magazinen und Blogs, später dann auch als sehr erfolgreicher Instagram-Hashtag. Durch die häufige Nennung in Boulevard-Zeitschriften haftete schnell das Label eines „weiblichen“ Themas an. Dabei ist das Thema „Self-Care“ im Grunde allgemeingültig, denn obwohl das Wort manchmal mit „Selbstoptimierung“ oder „Selbstpflege“ im medizinischen Sinn übersetzt wird, ist mit dem Begriff das Achtgeben auf das eigene geistige und körperliche Wohlbefinden gemeint. Das Betreiben von Selfcare verlangt, dass ein gewisses Maß an Egoismus entwickelt wird. Wenn man beispielsweise ein Treffen zum Abendessen mit Bekannten absagt, um ausgiebig zu baden (oder auch zu „Waldbaden“, eine intensive Form des entspannenden Waldspaziergangs), oder weniger arbeiten geht, um stressfreier zu leben, stellt man sich selbst automatisch in den Vordergrund vor anderen Verpflichtungen.

In neueren Veröffentlichungen wird das Reduzieren von ungewollten Aktivitäten aber oft in gewissem Maß als wichtig angesehen, um nicht durch Überlastung in Depressionen oder ins Burn-Out abzurutschen.

Durch das langsame Verständnis des Begriffs setzt sich, zumindest unter Vertretern der jungen Generation, langsam die Erkenntnis durch, dass das Achten auf die eigene geistige und körperliche Gesundheit kein Thema ist, das nur Frauen betrifft. Natürlich gibt es auch zahlreiche Männer, die Selfcare in ihren eigenen Alltag integrieren. In einer explizit nicht repräsentativen Umfrage von EXTRA unter jungen Männern aus der Großregion im Alter zwischen 18 und 25 Jahren, sagten mehr als zwei Drittel, dass sie es sehr wichtig finden auf das eigene Wohlbefinden zu achten und dafür schon mal andere Dinge des täglichen Lebens hintenan stehen müssen, während nur etwa ein Viertel der Befragten den Begriff kannte und richtig einordnen konnte.

Pflege für ihn

Interessanterweise gab mehr als die Hälfte an, um sich etwas zu gönnen auch öfter Pflegeprodukte die nicht explizit als „for Men“ deklariert sind oder generell Beautyprodukte zu nutzen. Dazu zählen beispielsweise Duftshampoos, Gesichtsmasken, oder Gesichtscremes.

Bei der Nutzung solcher meist als „weiblich“ angesehener Produkte existiert bei vielen zumindest unbewusst immer noch ein gewisses Stigma. Oft wird offenbar beim Kauf darauf geachtet, dass das Duftshampoo o.ä. durch die geschickte Platzierung unter dem restlichen Einkauf nicht auffällt, alternativ werden einfach mehr oder weniger heimlich Pflegeprodukte der Partnerinnen benutzt. Im Gegensatz zu diesem Trend steht der Besuch von Barbershops: von den Befragten hatte etwa ein Fünftel Erfahrung mit Barbierbesuchen, für alle vollkommen unproblematisch. Barbershops spielen eine immer wichtigere Rolle beim Ausleben des „auf sich Achtgebens“. Nachdem sich in den 1960er Jahren „gemischte“ Friseursalons etablierten, lebt seit ein paar Jahren das Geschäftsmodell des Barbershops wieder auf.

Der erste deutsche Shop eröffnete 2010 in Hamburg, schon 2016 gab es bundesweit etwa 500 Barbershops. Angeboten werden hier neben einfachen Haarschnitten hauptsächlich Bartrasuren und Bartpflege, die Kundschaft ist oft fast ausschließlich männlich, viele gehen dabei wöchentlich oder mehrmals wöchentlich in den Barbershop um ihr Äußeres zu pflegen und sich so etwas „zu gönnen“.

In manchen Großstädten gibt es Shops deren Termine schon auf Monate im Voraus ausgebucht sind. Es wird klar: ein gepflegtes Äußeres und Inneres ist nicht nur Frauensache, denn Man(n) will es sich ja schließlich auch mal so richtig gut gehen lassen.

KOMMENTAR

Alles ze liesen

LAURA KRIPPES, 20, MOMPECH

Arrêt „Nationalbibliothéik“. Iwwer dausend Leit ginn hei säit Oktober all Dag duerch déi grouss Dieren an entdecken déi iwwer 1,8 Milliounen Dokumenter - ob Zeitungen, Zäitschréften, Romaner, Sachbicher oder BD'en, hei fënnt jiddereen eppes ze liesen. An zu „jiddereen“ zielen och déi Jonk, déi e Groussdeel vun de Visiteuren ausmaachen. Ma wat soe Schüler a Studenten, déi jo am Fong an der digitaler Welt grouss gi sinn, zu Bicher a Co.?

Eng Zeitung um Handy

Dir hutt grad eng Zeitung am Grapp - an déi ass, ob et engem gefällt oder net, de grousse Verléierer bäi der Saach: bal kee Jonke méi liest se, a scho guer net a Pabeierform. D'Informatiounsquelle vun haut sinn definitiv News-Apps an d'Onlinesäite vun de verschiddenen Zeitungen, respektiv Facebook an aner sozial Medien. Et ass ganz einfach: „Social media ass mega praktesch fir andauernd kleng Infos zu all méiglechen Themen ze kréien.“, seet ee Student aus Lëtzebuerg. Een anere bedauert allerdéngs, datt d'Qualitéit dorënner leit, Hashtag Fake News. Dann ass do nach een Argument: Dageszeitungen als „Einweg“-Produkter passen net an eng Gesellschaft, déi sech nohalteg wëll ginn. An sou dat traurege Fazit: „Et géif mech net wonneren, wa sou Dageszeitungen iergendwann ganz verschwannen.“, iwwerleet een 20-Järegt.
An déi gutt almoudesch Bicher - ginn se ëmmer méi duerch elektronesch Bicher ersat, sou wéi dat deelweis virausgesot gouf, oder gi se iwwerhaapt net méi gelies? Fakt ass, fir Informatiounen nozesiche brauch ee keng Lexika méi, et gëtt jo Wikipedia. A souguer an der Schoul ginn et ëmmer méi E-books an Tablet-Klassen, och wann dat vun deem een oder anere kritiséiert gëtt. Och op der Uni geet villes iwwer Email an Internetplattformen amplaz vu geprinten Dokumenter. Dozou mengt ee Student: „Ech fannen dat och gutt well dat ass näischt wat een ëmmer all Dag kucke muss. Insgesamt fannen ech fir Bicher Pobeier gutt, mee fir all Aneres kéint ee menger Meenung no op digital änneren.“
A souwisou: ob ee gäre liest oder net, hänkt vum Mënsch of, an net wierklech vu sengem Alter oder der Zäit, an där e lieft. Et gëtt och haut alles vun den „ech liese just d'Bicher déi mir an der Schoul liesen“-Menschen, bis hin zu de richtege Bicherwierm. D'Tendenz ass zwar trotzdeem manner ze liesen, an de Grond ass einfach d'Konkurrenz : Radio, Kino a Fernseh, a méi jonke Joren Internet an domat Youtube, Netflix, an de ganze Recht. Sécher ass: fir d'Zäit ëm ze kréie brauch ee keng Zäitschréft mat Kräizwuerträtsel oder Sudoku méi, well et huet ee jo den Handy mat Candy Crush an Instagram.

E Buch an der Hand

An awer sti gedréckte Bicher net op der rouder Lëscht. „Ech fannen, dass Bicher einfach net ze ersetze sinn, aus deem Grond dass et eng gutt Auszäit ass vun de ganzen elektronesche Geräter, déi mir schonn de ganzen Dag zimmlech oft benotzen“, sou een 20-Järegen. Méi wéi ee seet kloer an däitlech: „Ech hunn am léifsten en Buch am Grapp“. Elektronesch Bicher hu vläicht verschidde praktesch Virdeeler, mee et ass kee Buch, an deem ee bliederen an dat een ukucke kann. Fir vill Jonker e wichtegen Aspekt: „Geliese Bicher kann ech am Regal „ausstellen“ an ëmmer erëm kucke wat ech sou gelies hunn“.
Gutt Noriicht also: Bicher ginn nach ëmmer, oder vläicht grad méi, als wäertvoll ugesinn. Ee Student gesäit dat sou: „Fir mech ass et scho wichteg, Bicher weiderhi printen ze loossen, och fir d'Bibliothéiken ze erhalen. Ech fannen al Bicher ëmmer sou speziell. E Futurist géif soen, dass hien alles op engem Tablet huet... a wéi engem Sënn ass dat da cool?“
Wann d'Leit soss am Bus hiert Buch gelies hunn, kucken se also haut am Tram éischter op hiren Handy - an net nëmmen déi Jonk. Mee soulaang der dovun e Puer beim Arrêt „Nationalbibliothéik“ erausklammen, steet fest: e Buch ass och haut nach „cool“.

Einfach mal hinlegen und durchatmen

Apprendre à réduire le stress du quotidien

Fir vill Mënsche bedeit déi aktuell Krisesituatioun Stress puer. Net nëmme muss d'Aarbecht komplett an d'Stuff verlagert an den normale sozialen Alldag op Stand-by gesat ginn, ma och begleet een dauernd d'Angscht em déi eege Gesondheet an déi vu senge Léifsten. D'Yogatrainerin Jackie LeBrocq erkläert, mat wéi engen Übungen een déi ënnerlech Rou erëmfanne kann.

CELINE WAGNER, 19, OTTWEILER

„Als wir die Entspannungsübung am Ende gemacht haben, war ich absolut begeistert. In meinem ganzen Leben habe ich mich noch nie so gut gefühlt. Ich dachte, dass ich mehr davon will!", das sagt Jackie LeBrocq (64) über ihre ersten Erfahrungen mit Yoga. Damals mit Anfang 20 sucht Jackie eine Methode, um ihre ständigen Kopfschmerzen während des Studiums zu reduzieren. Mittlerweile unterrichtet sie seit über 30 Jahren Yoga. Im Interview verrät Jackie ihre besten Tipps, um im Alltag zu mehr Entspannung und Ruhe zu kommen, sowie Stress entgegenzuwirken.

„Bei mir sind Kopfschmerzen das erste Anzeichen von Stress. Dann lege ich mich hin und meditiere oder mache eine Entspannungsübung", erklärt die 64-Jährige. Die Voraussetzung dafür, sich richtig entspannen zu können, ist hierbei eine bequeme Position. Eine solche nennt sich „Savasana", eine Yogapose, bei der man auf dem Rücken liegt. Die Arme und Beine sind dabei leicht vom Körper weggestreckt, wobei die Fußspitzen automatisch nach außen rollen und die Handflächen nach oben zeigen.

Die Bauch-Variante

Wer lieber auf dem Bauch liegt, kann alternativ dazu die Krokodilhaltung („Makarasana") probieren: In Bauchlage werden die Arme unter dem Kopf verkreuzt, die Stirn ruht auf den Handgelenken und die Fersen fallen automatisch nach außen. Und was dann? Atmen, aber richtig. Und dabei den Kopf abschalten und loslassen, so Jackie: „Leg oder setz dich hin, denk nicht daran, was du heute noch alles erledigen musst, und lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Atmung. Atme bewusster und tiefer, auch wenn es nur für wenige Minuten ist."

Was dabei helfen kann, von unserem abgeflachten Atem im Alltag wieder zu einer tieferen Atmung zu gelangen, ist diese Übung: Eine Hand auf den Bauch legen und so tief einatmen, bis man spürt, wie sich der Bauch unter der Hand langsam hebt, wie die Luft dort ankommt, wo sie hin soll. Und wie schaltet man den Kopf am besten ab? Jackie sagt dazu folgendes: „Werde dir deines ganzen Körpers bewusst und bringe deine Konzentration der Reihe nach zu den einzelnen Körperteilen, vom Kopf über Brust, Bauch und Beine runter zu den Füßen und wieder hinauf."

Auch ein einfacher Spaziergang hat eine enorm ausgleichende Wirkung auf uns und die frische Luft bringt neue Energie. Am besten ist es, dabei einfach nur den Geräuschen der Natur zu lauschen, ohne Musik oder Hörbuch in den Ohren. „Wir sollten uns wieder mehr daran gewöhnen, ruhig und unbewegt zu sein. In dieser Welt, in der alles in einem schnelleren und schnelleren Tempo vor sich geht, sollten wir uns mit Stille und leerem Raum vertraut machen und uns damit anfreunden", meint die Yoga-Lehrerin. Zeit also, die Ohrstöpsel herauszunehmen, die Musik leise zu drehen und einfach mal dem zu horchen, was uns wirklich beruhigt: Ruhe.

Foto: privat

Tipps und Tricks für eine reine Haut

FRIEDA MAAS, 20,
SAARBRÜCKEN

Kleine fiese Rötungen und Schwellungen im Gesicht, wer kennt sie nicht?
Spätestens in der Pubertät hat jeder Heranwachsende hormonell bedingt mit ihnen zu kämpfen – die Einen mehr, die Anderen weniger. Doch auch im Erwachsenenalter können Pickel und Mitesser zu einem lästigen Problem werden.
Solche Unreinheiten entstehen oft, wenn die Hautporen verstopfen und Talg und Schweiß somit nicht mehr richtig ausgeschiedenen werden können. Sie werden häufig durch schädliche Umwelteinflüsse, aber auch durch Stress oder eine ungesunde Ernährung hervorgerufen.
Auch Nikotin und zu viel Alkohol können zu Unreinheiten der Haut führen. Im Allgemeinen wirkt sich eine ausgewogene Ernährung als auch regelmäßige körperliche Betätigung positiv auf das Hautbild aus.
Im Drogeriemarkt gibt es mittlerweile hunderte Produkte, die bei Pickeln helfen sollen, allerdings beeinhalten die Meisten eine Vielzahl chemischer Inhaltsstoffe, die je nach Hauttyp auch das Gegenteil bewirken können. Daher sollte man manchmal vielleicht doch auf bewährte Hausmittel wie zum Beispiel Heilerde, Kamille oder Zink zurückgreifen.

Hausmittel 1: Heilerde

Heilerde ist ein natürliches Produkt, dass aus Lößvorkommen gewonnen wird und somit sehr mineralstoffreich ist. Sie enthält u.a. Silizium, Calcium, Kalium, Eisen und Magnesium. Heilerde besitzt eine entgiftende und entzündungshemmende Wirkung und fördert demnach auch die Regenerierung der Haut. Heilerde-Masken von Luvos zum Beispiel sind in fast jedem Drogeriemarkt erhältlich.
Eine solche Maske ist allerdings auch selbst schnell hergestellt. Dafür gibt man einen Esslöffel Heilerde (als Pulver in der Apotheke oder im Drogeriemarkt erhältlich) in ca. zehn Esslöffel Wasser. Diese Mischung wird dann auf das Geischt aufgetragen und nach 10 bis 15 Minuten mit einem Tuch und lauwarmem Wasser wieder abgewaschen.
Tipp: für einen Peeling Effekt kann man die bröckelnde Maske auch vorsichtig mit einem Tuch abreiben und im Anschluss mit warmen Wasser nachspülen.

Hausmittel 2: Kamille

Die Heilpflanze Kamille findet vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden Verwendung. Dank ihrer beruhigenden und desinfizierenden Wirkung bekämpft sie allerdings auch Rötungen oder Entzündungen im Gesicht und öffnet verstopfte Poren.
Für ein Kamille-Dampfbad gibt man einfach zwei bis vier Kamilleteebeutel oder einige Esslöffel Kamilleblüten (in der Apotheke erhältlich) in einen Liter kochendes Wasser und lässt dies fünf Minuten ziehen. Mit einem Tuch über dem Kopf dann ca. zehn Minuten über die Schüssel beugen.
Tipp: um gezielter gegen Mitesser vorzugehen, einen Wattebausch in warmen Kamilleteee tränken und auf betroffene Stellen tupfen.

Hausmittel 3: Zink

Zink ist unverzichtbar für unsere Gesundheit, denn es wirkt bei einer Vielzahl von Stoffwechselreaktionen des Körpers mit, so z.B. bei der Zellteilung. Zinkcremes bzw. -salben unterstützen daher die Zellerneuerung, fördern die Wundheilung und beschleunigen somit auch den Prozess. Zink wirkt sich im Allgmeinen positiv auf das Hautbild aus.
Hauptbestandteil solcher Cremes bzw. Salben ist Zinkoxid, welches antiseptisch und entzündungshemmend, allerdings auch austrocknend wirkt. Daher sollten sie nach der Reinigung des Gesichts nur auf betroffene Stellen und nicht großflächig aufgetragen werden.

Mac&Cheese – aus dem Ofen direkt in die Seele

Manchmal gibt es so Tage, da läuft nichts wie man will und man würde am liebsten nur schlafen. Besser nicht, denn mit einer ordentlichen Portion Mac&Cheese sieht die Welt doch gleich viel besser aus. Das „Soulfood“ vom Feinsten wird ganz einfach gemacht und hilft auch während der Corona-Quarantäne, wenigstens etwas Positivität in den Alltag zu bringen.

LENA HOLZER, 23,
SCHIFFWEILER

ZUTATEN FÜR 2 PERS.

Kann man aber auch alleine essen:)

200g Maccheroni
1 Mozzarella
100g geriebener Käse (Emmentaler, Gauda...)
100ml Milch
100ml Sahne
Ein Schuss Weißwein
Italienische Kräuter
Salz, Pfeffer
Muskatnuss

Zunächst werden die Maccheroni in Salzwasser al dente gekocht. Außerdem kann der Ofen schon auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorgeheizt werden. Währenddessen Sahne, Milch Mozzarella, und etwas geriebenen Käse zu einer Sauce kochen. Mit einem Schuss Weißwein, italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Wenn die Nudeln weich sind, können sie mit der Sauce vermischt und in die Auflaufform gegeben werden.
Jetzt noch geriebenen Käse darüberstreuen und ab in den Ofen. Nach 20-30 Minuten kann das köstliche Mac&Cheese euch die Sorgen vom Tag vergessen lassen.

Fotos: Lena Holzer

ANZEIGE ANNONCE

Tageblatt
LËTZEBUERG

Sixpack made @ home

Fitness-Apps und YouTube-Workouts im Test

Le fait de rester à la maison ne signifie pas qu'il ne faut plus faire du sport - au contraire. Même si les salles de fitness, studios de danse et piscines resteront fermés jusqu'à nouvel ordre, le mouvement est une méthode efficace pour se détendre, passer le temps et se changer d'idées, tout en restant en forme. Lena a testé les meilleurs applications et canaux Youtube et vous explique comment vous pouvez continuer vos entrainements à la maison.

LENA HOLZER, 23, SCHIFFWEILER

Es ist mittlerweile unumgänglich: wer Sport betreiben will, der muss dies Zuhause tun oder sich raus in die Natur begeben, denn Fitnessstudios und Co. bleiben derzeit geschlossen. Doch der nächste Sommer kommt mit Sicherheit und nach der Corona-Quarantäne ist die Freude auf Sonne, Bikini und Meer extra groß. Wer die Zeit in Isolation also nutzen will, um Freibad-ready zu werden, der hat mittlerweile eine ganze Reihe an tollen Alternativen für Heimtraining. Dabei ist es natürlich vor allem für Einsteiger wichtig Trainingspläne, Anleitungen und Hilfen zu bekommen.
Schaffen Fitness-Apps und Youtube-Programme wirklich gleiche Effekte wie Fitnessstudios? Um das Herauszufinden hat sich Extra-Redakteurin Lena durch unterschiedliche Möglichkeiten durchgetestet und gibt Tipps, für wen welche Option am besten geeignet ist.

Fitness-Apps

Manchmal fehlt einfach die Motivation nach einem langen Arbeitstag (oder im jetzigen Fall: Couch-Tag) noch auf die Sportmatte zu gehen? Gar kein Problem, die App „Seven" erinnert mit Trillerpfeifen-Geräusch daran, dass es jetzt Zeit ist für das siebenminütige Sportprogramm. Den ein oder anderen mag dieses Signal motivieren, andere fühlen sich in die Schulzeit zurückversetzt und bleiben beim Gedanken an den Sportlehrer doch lieber auf der Couch. Wenn man es dann aber doch schafft, sich aufzuraffen, sind die einzelnen Trainingseinheiten gut aufgebaut. Mit animierten Anleitungen lassen sich die Übungen gut nachvollziehen. Eine ablaufende Uhr zeigt außerdem an, wie lange man sich noch quälen muss. Leider sind hierbei nicht alle Trainings kostenlos.
Für alle, denen sieben Minuten Training am Tag jedoch reicht und die manchmal an den Sport erinnert werden müssen, ist die App aber trotzdem zu empfehlen. Längere Workouts bietet „Freeletics" im kostenlosen Bereich an. Etwas versteckt zwischen vielen Bezahlangeboten werden hier auch einige Trainings zur Verfügung gestellt, die nichts kosten. Das System dahinter ist jedoch ein anderes: Hier wird nicht eine gewisse Zeit lang eine Übung ausgeführt, sondern Einzelübungen im eigenen Tempo. Das mag verlockend klingen, ist jedoch in App-Form etwas nervig, da doch sehr häufig manuell weitergedrückt werden muss. Durch die Animation der Übungen mit realen Personen lassen sich jedoch leichter richtige Haltungen erkennen.

Vorsicht Kosten

Alles in Allem sind in bei Fitness-Apps häufig nur sehr kleine Bereiche kostenlos. Oft muss man sich deshalb durch viele Zusatzangebote klicken, bis man bei den Trainings angelangt ist. Diese sind auch meist doch eher für Einsteiger gedacht, als für jene, die schon länger aktiv Sport betreiben.
Mit automatischen Erinnerungen zieht allerdings die Ausrede, dass man den Sport vergessen hat, eben auch nicht mehr.

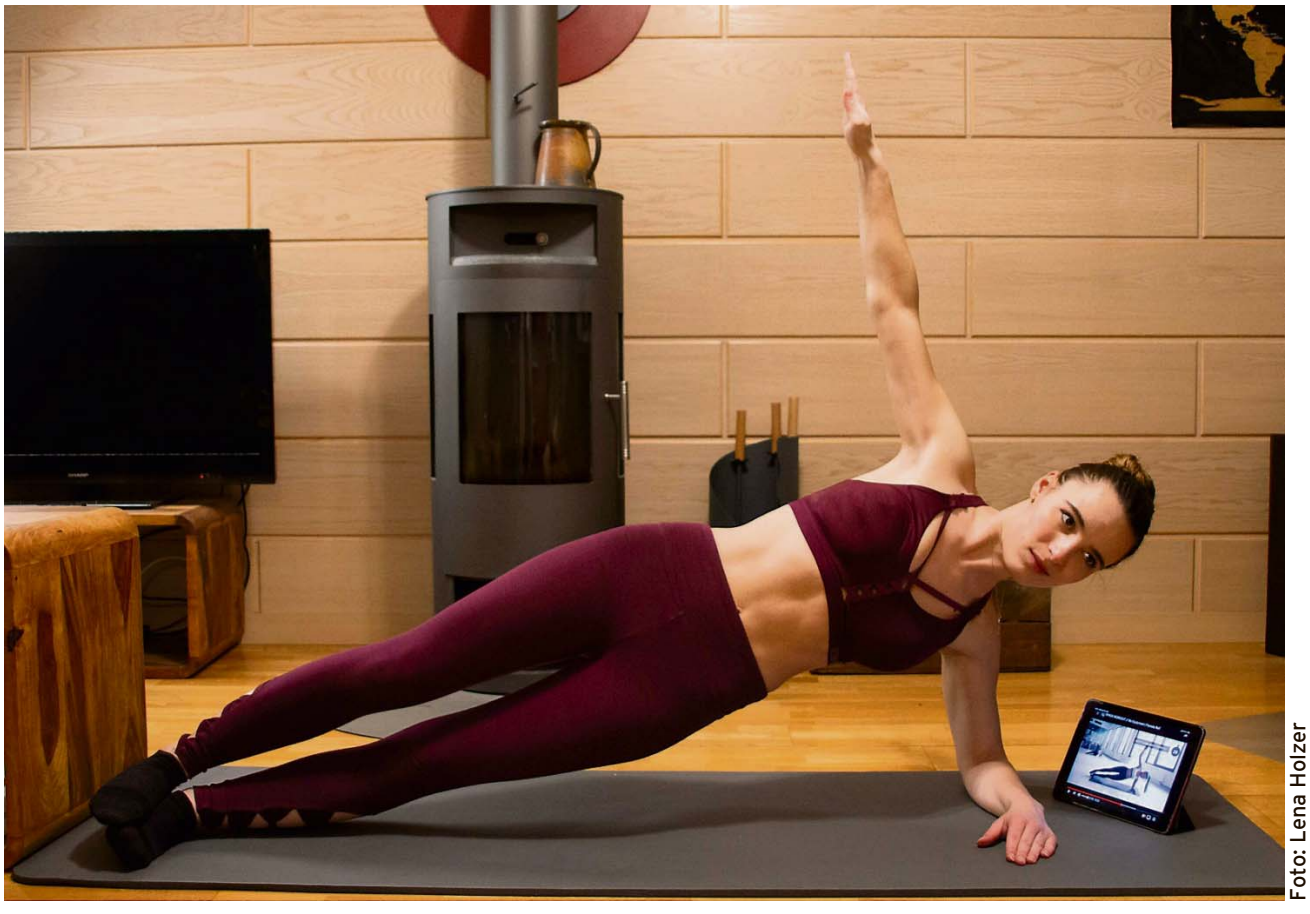


Foto: Lena Holzer

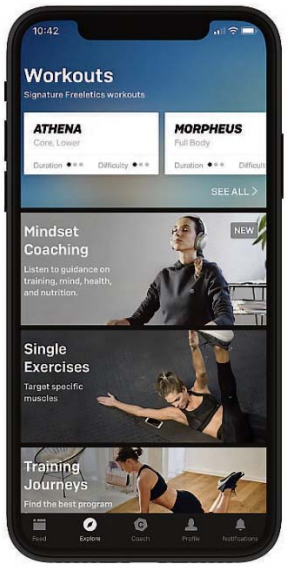
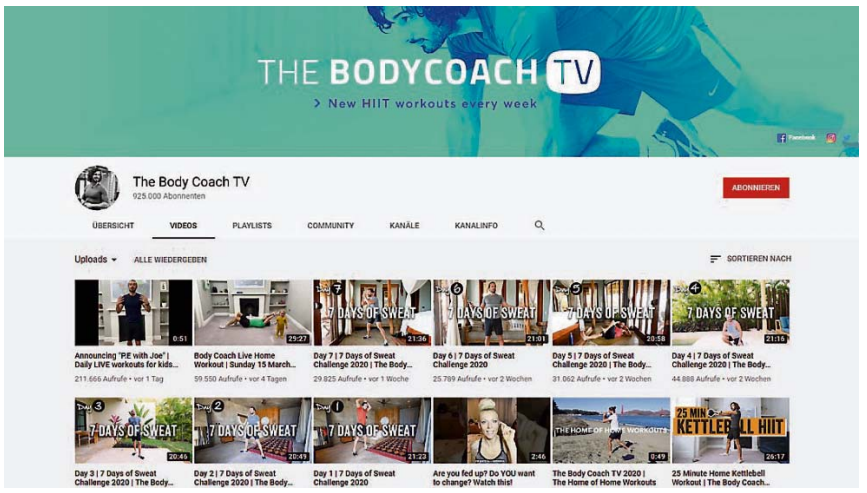
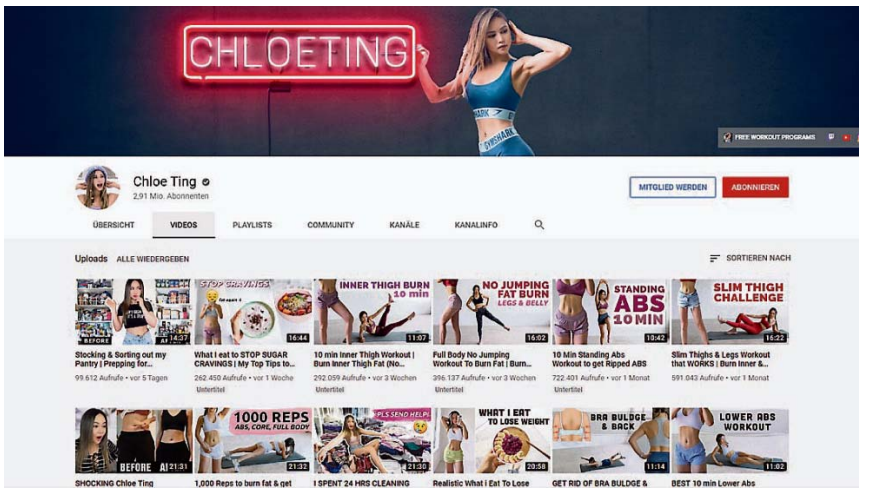


Foto: Freeletics

FREELETICS



Avis aux amateurs: les meilleurs exercices pour vos abdos!



Observez votre progrès à l'aide des instructions d'une powerwoman!

Youtube-Workouts

YouTube-Workouts sind seit Jahren sehr beliebt. Wer sucht wird auch zu fast allen Workout-Arten ein Youtube-Anleitungs-Video finden. Um die Vergleichbarkeit zu den Apps und untereinander zu wahren, wurden nur „10-Minutes-Sixpack-Workouts" der Youtube-Fitness-Gurus getestet. Ein schön definierter Bauch ist schließlich DAS Nummer 1 Sommerziel, wenn man fragt, was trainiert werden soll - sowohl bei Männern, als auch bei Frauen.

Beginnend beim Einfachsten, bringt „The Body Coach TV" mit vielen Tipps auch für Anfänger die Bauchmuskeln in zehn Minuten zum Zittern. Gute Erklärungen ergänzen die ruhig ausgeführten Übungen. Durch die Pausen können auch Ungeübte gleich einsteigen. Beruhigend hierbei ist auch, dass das Training den Coach selbst auch anstrengt - ein Zustand, den viele andere irgendwie nicht erreichen.

Sport-Einsteigerinnen möchten vielleicht lieber nicht gleich einem Mann beim Training zusehen, sondern eher von einer Frau durch die zehn Minuten begleitet werden. Hierzu eignet sich das Workout von Chloe Ting besonders gut. Sie erklärt zwar nur kurz, was sieht tut, zeigt aber eine saubere Ausführung der Übungen, die sich die Zuschauer abschauen können. Auffallend ist auch der Fortschrittsbalken, der anzeigt, wie lange das gesamte Training noch andauert.

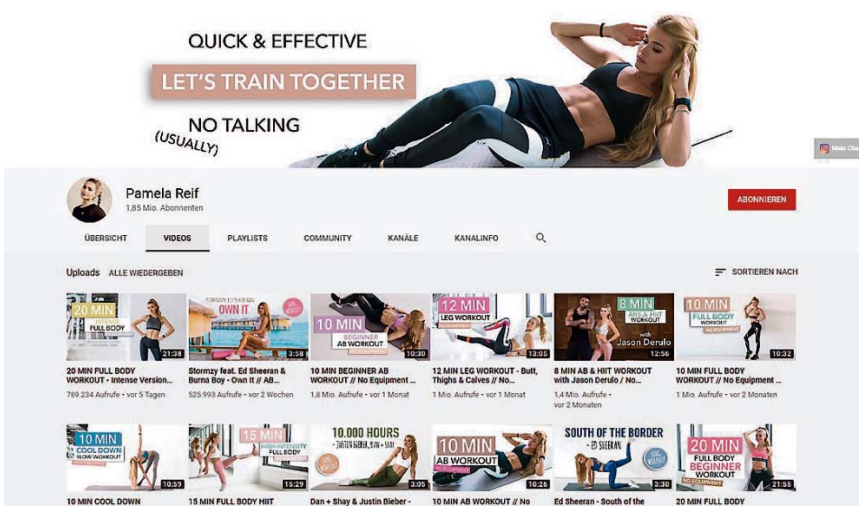
Für die fortgeschrittenen Sportlerinnen oder auch sportliche Männer, ist Pamela Reif die perfekte Adresse. Nach dem Workout brennen die Bauchmuskeln ganz besonders. Wer dachte, zehn Minuten würden nicht reichen um völlig K.O. zu sein, wird von der 23-Jährigen eines Besseren belehrt. Falls dann aber doch noch Motivation übrig ist, sind ihre „One-Song-Workouts" ein sehr spaßiges Cool-Down.

Das härteste der getesteten Workouts liefert Fraser Wilson. Wer ihn ansieht, weiß schon, dass dieser Körper nicht von Entspannung kommt. Zehn Minuten können ja so lange sein! Die Übungen werden jedoch auch nicht mehr erklärt, sodass unbedingt vorher auf Fehler geachtet werden muss, um Verletzungen zu vermeiden.

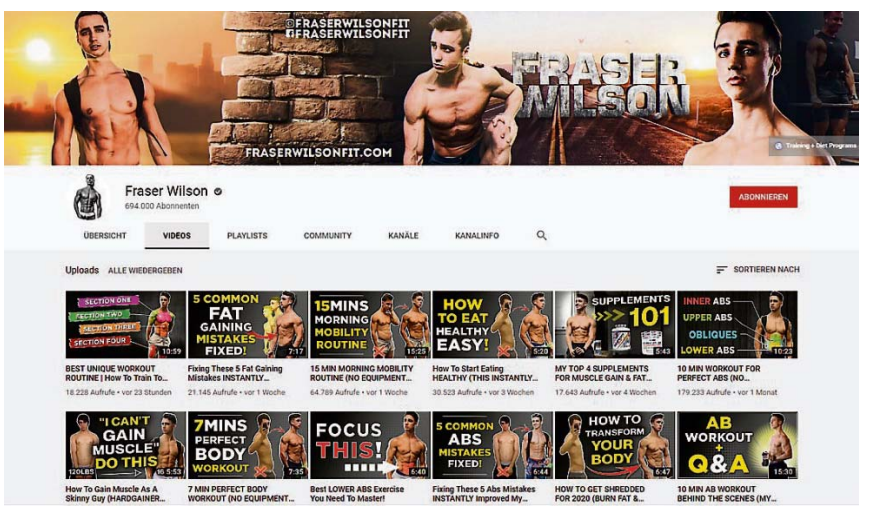
L'application pour tous ceux qui préfèrent les workouts personnalisés

Für Individualisten

Wem das dann alles noch zu einfach ist, der kann sich auch aus seinen Lieblingsübungen ein eigenes Workout zusammenstellen. Ein Tipp hierzu ist die App „HIIT Intervall Timer", bei der ganz einfach eigene Timer erstellt werden können. Mit extra-Piepen in den letzten drei Sekunden der Übung ist sie eigentlich optimal für kurze, schnelle Workouts.



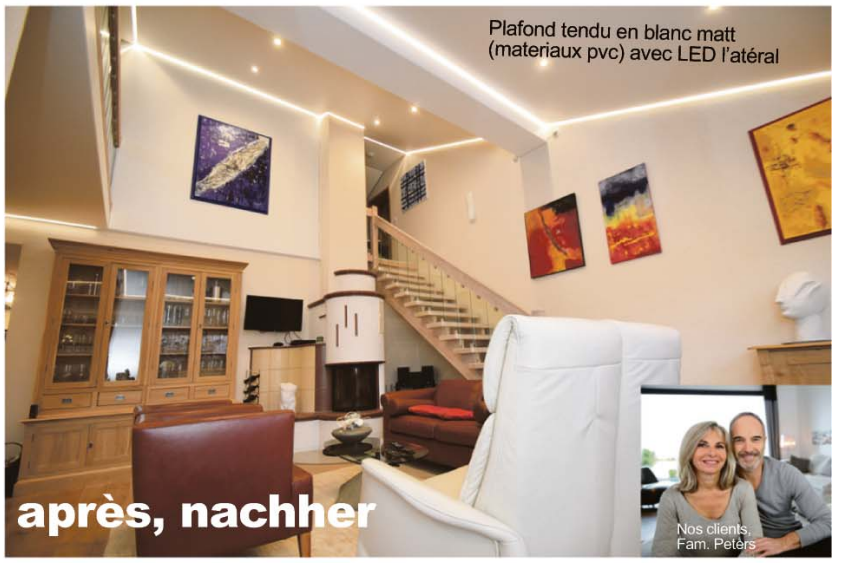
Les entraînements à ne pas rater pour les avancés!



Les dix minutes les plus dûres de votre vie, promis!

Robin Schindera: plafonds tendus, Spanndecken, gespannt Plafongen

Spezialist für Spanndecken mit LED Beleuchtung in unserer Region, spécialiste en plafonds tendus avec éclairage LED



Vidéo de ce chantier sur : www.schindera.com/video/galerie/
Video von dieser Baustelle: www.schindera.com/video/galerie/

L'électricien Robin Schindera de Sarrelouis pose depuis 25 ans des plafonds tendus et de l'éclairage. Si vous apportez les mesures (longueur, largeur, nombre de coins) ou photos de votre pièce, un devis vous sera proposé gratuitement. (M. Schindera, parle un peu francais). Email par parton: Robin@Schindera.com. A + la plus élevéepour les toiles en PVC. Votre santé nous tient à coeur ! Le matériel provient du fabricant premium Renolit de Frankenthal en Allemagne. Pour plus d'informations, et davantage de photos: www.schindera.com ou dans notre exposition à Sarrelouis-Lisdorf. Vous trouvez notre catalog sur: www.schindera.com/Katalog

Elektriker Robin Schindera aus Saarlouis, verlegt seit 25 Jahren Spanndecken mit Beleuchtung. Bringen Sie Ihre Raummaße mit (Länge, Breite und Anzahl der Zimmerecken) oder Fotos Ihres Zimmers, wir rechnen Ihr Angebot sofort und unverbindlich. Unsere Spanndeckenfolie stammt aus Deutschland von dem renomierten Hersteller Renolit und wird in Frankenthal hergestellt. Diese Spanndeckenfolie erfüllt die Emissionsklasse A+. Spezialität des Hauses: Spezielle Lichteinrahmungen mit LED Seitenbeleuchtung und Wiederholungen der Möbel in der Spanndecke. Installation durch betriebseigene Elektriker. Unsere Spanndecken sind durch das Auf/Zu-System jedezeit wieder zu öffnen. Alle unsere Folienspanndecken sind schwerentflammbar, kinderleicht zu reinigen und haben eine Lebenserwartung von über 30 Jahren. Besuchen Sie unsere schöne, innovative Ausstellung in Saarlouis. Unseren Katalog finden Sie online unter: www.schindera.com/Katalog

Hausmesse/Foire maison

04.01.2020, 10-16h

05.01.2020, 13-16h

Adresse: Provinzialstr.48
66740 Saarlouis

Exposition: Entreprise Robin Schindera, Provinzialstr. 48, D-66740 Saarlouis- Lisdorf
heures d'ouvertures: lundi - vendredi 10-13 et 14-16:30h. Vous trouverez notre exposition à Sarrelouis, autoroute A620, sortie Lisdorf, après IKEA 1,5km sur la gauche. Email: contact@schindera.com
Entreprise Robin Schindera Allemagne et France: 0049 - (0)68 31 - 12 25 25 www.schindera.com
Entreprise Schindera SARL Stadtbredimus Luxembourg: 00352- 26 66 46 42 www.schindera.lu