

ZEIT FÜR Neues

Großer Auftritt

HOCH HINAUS
Auf Pumps zu laufen will gelernt sein. Autorin Anne Hasse stellte sich der Herausforderung



WARM WERDEN
Richtig laufen bedeutet Arbeit aus der Körpermitte. Der Rücken ist gerade, die Hüfte soll entspannt im Takt schwingen. Zur Vorbereitung gibt es Lockerungsübungen mit Trainerin Vanessa del Rae (im Bild l.).



STABILITÄT
So kommt man auf die Beine: auf die vordere Stuhlkante rutschen und die Beine geschlossen halten. Sie bilden einen Winkel kleiner als 90 Grad. Dann den Körper mithilfe der Arme hochstützen



Polstern

Mit jedem Zentimeter Absatz wächst der Druck auf Vorfuß und Zehen. Spezielle Gelkissen (z. B. von Kiwi, ca. 4 Euro) schonen den Ballen.

Das macht die Füße fit



Strecken

Auf die Zehenspitzen gehen und wieder hinunter. 15-mal wiederholen. Prima Übung für zwischendurch, die vor allem die Wadenmuskeln stärkt.



Stretchen

Macht das Sprunggelenk widerstandsfähig: Fuß im gedehnten Thera-Band (SportScheck, ca. 14 Euro) zwei Min. kreisen lassen. Seite wechseln.

Endlich mal Schuhe mit hohen Absätzen tragen! Doch wie geht man damit? Unsere Autorin belegte einen **HIGH-HEELS-KURS**

Feinestes Leder, schicker Farbton und sündhaft hohe Sohlen: Ein Traum von Schuh, denke ich, schlüpfte hinein – und stakste über den Flur. Doch nach wenigen Metern zwingt mich ein Zehenkrampf in die Knie. An die Laufkünste meiner besten Freundin reiche ich wohl nie heran. Grazil wie eine Katze kann sie auf hochhackigen Pumps stolzieren. Das will ich auch. Aber bin ich als passionierte Ballerina-Trägerin überhaupt höhentauglich?

Locker aus der Hüfte

„Zu viele Frauen können auf High Heels nicht richtig gehen“, sagt Vanessa del Rae, Leiterin der Sensuality School in Berlin. Dort vermittelt sie Frauen die hohe Kunst des Stöckelns (Termine im Internet unter www.sensuality-school.de, Kosten: circa 50 Euro). Worauf es dabei ankommt, erlerne ich in einem ihrer Kurse. Zunächst soll ich barfuß Probe laufen. Um ein Gespür für meinen Körper zu bekommen. Frauen neigen dazu, den Bauch einzuziehen oder zu verkrampfen. Auch ich lasse beim Gehen die Schultern hängen und hetze zu sehr, stellt die Expertin fest. Entschleunigung ist jedoch der Schlüssel für einen sexy Auftritt. „Hab den Mut, deine Weiblichkeit zum Ausdruck zu bringen“, sagt die 50-Jährige. Ob ich das schaffe? Auf Zehn-Zentimeter-Hacken starte ich zaghaft meinen ersten Gehversuch. „Nicht schlecht fürs erste Mal. Den nötigen Hüftschwung bringst du mit“, sagt sie. Doch meine Körperspannung sei korrekturbedürftig: Brust raus, Schultern runter. Ich soll tief und entspannt in den Bauch



TRITTSICHER
Stolperfallen wie Kopfsteinpflaster nur auf Zehenspitzen passieren

atmen. Den Blick heben und die Füße auf einer erdachten Linie voreinandersetzen. Das ist zu viel für mich. Nicht hinzufallen erfordert schon genug Konzentration. Mir stockt der Atem. Das bleibt auch Vanessa del Rae nicht verborgen. Alles, was unsicher mache, sei am Gang ablesbar. Deshalb müsse vor allem der Schuh perfekt sitzen.

Hohe Hacken, große Wirkung

Die Kür folgt allerdings draußen vor der Haustür. Denn: „Man muss auch die Blicke aushalten können, die man in High Heels auf sich zieht.“ Schließlich wirke eine Frau in diesen Schuhen wie ein Magnet. Tatsächlich beobachtet mich auf der Straßenseite gegenüber ein attraktiver Mann. Er lächelt. Schüchtern blicke ich zu Boden – und bleibe vor Aufregung mit dem Absatz in einer Reihe von Pflastersteinen stecken. Langsam verliere ich den Mut, und zweieinhalb Stunden Lauftraining sind Folter für meine ungeübten Füße. Sie schmerzen. Aus gutem Grund warnen letztlich auch Orthopäden vor zu hohen Schuhen. Schäden wie verkürzte Sehnen, Besenreiser oder Hallux valgus kann selbst Vanessa del Rae nicht leugnen. „Ich habe viele kaputte Füße gesehen“, sagt die gelernte Krankenschwester. Man solle es nicht übertreiben und die Absatzhöhe so oft wie möglich wechseln. Auch ich bin froh, wieder in Ballerinas zu schlüpfen. Das Training hat mir zwar Hoffnung gemacht. Doch auf sündige Sohlen werde ich mich nur zu besonderen Anlässen begeben – mit flachen Tretern in der Handtasche für den Notfall. **A.-K. HASSE**

Sudoku

SO GEHT'S: Füllen Sie die Diagramme mit den Zahlen 1-9 auf. Dabei darf jede Ziffer in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3x3-Feld nur einmal vorkommen. Keine Sorge: Ein Mathe-Ass müssen Sie für Sudoku nicht sein – cleveres Kombinieren ist hier gefragt. Die Lösung finden Sie unten

	1	4			9	8		
9	2			7			6	3
6		8	2	5			1	
5	6		9		3	1		
		2	6		5		7	8
	5			9	7	6		1
8	7			2			9	4
		6	8				2	5

LEICHT

4	9	5				6			
				6	5		8		
2					3				
	7	3			2			6	
			3		1				
1			8			5	9		
			7					8	
	4		1	2					
		1					9	5	2

SCHWER

Sudoku-Auflösung

7	8	1	6	3	9	7	4	5	2
5	4	9	1	2	8	3	6	7	4
6	3	2	7	5	9	1	4	8	7
1	2	4	8	7	6	5	9	3	8
8	5	6	3	9	1	7	2	4	5
9	7	3	5	4	2	8	1	6	7
2	6	8	9	1	3	4	7	5	6
3	1	7	4	6	5	2	8	9	3
4	9	5	2	8	7	6	3	1	4

leicht

schwer

Lösung aus Heft 30

S. 16 **Bundestrainer**
Alle Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

FOTOS: DIRK ESERMANN/FUNK UHR (GR./IG), ANDREAS WEHNER/FUNK UHR