Google, der Zauberer

Es klingt wie ein Märchen: Ein kleiner Junge verliert seine Familie – und findet sie Jahrzehnte später mit Hilfe eines mächtigen Zauberers wieder. In **„Lion“** ist dieser Zauberer Google Earth – und der Junge der Inder Saroo (**Dev Patel**). Saroo verliert als Fünfjährige in einem indischen Provinzbahnhof seine Familie: Er steigt unbedacht in einen Zug, der sich plötzlich in Bewegung setzt und ihn tausende Kilometer von seiner Heimat wegbringt. In Kalkutta schlägt er sich als Straßenkind durch, bevor er von einem australischen Ehepaar (**Nicole Kidman** und **David Wenham**) adoptiert wird. Im Internet-Zeitalter angekommen, macht sich Saroo auf die Suche nach seinem Zuhause – indem er sich nächtelang bei Google Earth Luftaufnahmen ansieht, die ihm bekannt vorkommen. Und dann stößt er tatsächlich auf ein Dorf, das ihm seltsam vertraut scheint...

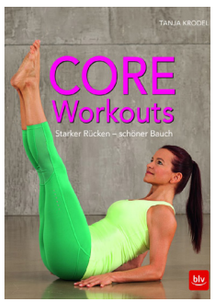
Unsere aktuelle Filmkritik: »Lion«

Der Film von **Garth Davis** – übrigens nach einer wahren Begebenheit – ist zu Recht für sechs Oscars nominiert (unter anderem für den besten Film). Bildgewaltig und ergreifend, auch wenn Hauptdarsteller Patel manchmal zu glatt wirkt. **Drei von vier Popcorntüten!**

München erlesen

In nur zehn Minuten fit für den Alltag

So, und jetzt ran an den Speck und vor allen Dingen Rücken und Bauch trainieren! Da reichen oft schon sinnvoll genutzte zehn Minuten am Tag und man hat das herrliche Gefühl, etwas für sich und seinen Körper getan zu haben. Seit über 25 Jahren trainiert **Tanja Krodel** mit Couchpotatoes und Leistungssportlern gleichermaßen. Viel hat sie in dieser Zeit an Fitness-Praktiken ausprobiert und nun welche gefunden, die ihr am meisten entsprechen: Die **„Core Workouts“** *(BLV)*. Dabei steht das Wort „Core“ für eine gut trainierte Mitte, die Grundlage für alles ist. Durch das Core-Training wird die Tiefenmuskulatur aktiviert, was weniger Rückenschmerzen bedeutet. Core kann man wie Yoga (einige Übungen erinnern daran) auf kleinstem Raum praktizieren. Die beiden wichtigsten Aufgaben des Core sind der Schutz der Wirbelsäule und eine optimale Leistung im Zusammenspiel von Nerven und Muskeln. Aber aufgepasst: Um ein tolles Resultat zu erzielen, muss auch die Ernährung umgestellt werden. Pausen zwischen den Mahlzeiten einhalten, Zucker und Getreide meiden, Reis, Kartoffeln oder Nudeln nur mittags essen. Als Übungshilfsmittel empfiehlt Tanja Krodel ein Band oder einen Pilates-Ball. Die Übungen sind allesamt anschaulich dargestellt und nicht allzu schwer nachzumachen.



Von dem Buch verlosen wir fünf Exemplare. Wenn Sie gewinnen möchten, schicken Sie eine Postkarte oder eine e-Mail an aktion@hallo-muenchen.de.
Stichwort: Workout

Claudia Theurer

Hier stellen wir Ihnen jede Woche neue Werke von Münchner Autoren oder Verlagen vor.

Blu-ray-Verlosung

Knalltüten mit Knarren

Unglaublich – aber wahr: Mal wieder schreibt die Wirklichkeit die absurdesten und unglaublichsten Drehbücher. In **„War Dogs“** (Warner, ab 23. Februar auf DVD und Blu-ray) erzählt Regisseur **Todd Phillips** („Hangover“-Trilogie) von David Packouz (**Miles Teller**), der sich mit Anfang 20 ohne jegliche Vorkenntnis und nur mit einem Laptop ausgestattet zum internationalen Waffendealer mausert und sogar ein 300 Millionen Dollar-Geschäft mit der Regierung abschließt. Er und sein Freund Efraim Diveroli (**Jonah Hill**) führen trotz zwielichtiger Partner überraschend lange ein Leben in Saus und Braus, ehe sich erste Widerstände ergeben – natürlich nicht seitens der US-Regierung, die ob des günstigen Waffendeals noch viel zu sehr damit beschäftigt ist, sich die Hände zu reiben. Todd Phillips gelingt eine Mischung aus Buddy-Movie und Realsatire, bei der er sich nicht nur auf seine beiden Hauptdarsteller – und „Hangover“-Star **Bradley Cooper** – verlassen kann, sondern auch auf sein Gespür für schwarzen Humor und eine reale Vorlage zum Kopfschütteln. **Wir verlosen drei Blu-rays. Stichwort: Dogs** **lit**

Mitmachen und gewinnen: Postkarte an die Redaktion von Hallo München schicken oder e-Mail an aktion@hallo-muenchen.de. Bitte Telefonnummer und Stichwort angeben!

Gewinner der Woche

Gut drauf ist Hallo-Gewinner Frank Lehner in seinem neuen Kapuzenpulli. „Das ist das Richtige für die Freizeit“, sagt der Mechatroniker aus Milbertshofen. Unter anderem ist der 47-Jährige viel und gerne mit dem Fahrrad unterwegs. Und der Spruch auf dem Pulli? „Klar, der passt total!“