Persönliches Exemplar für

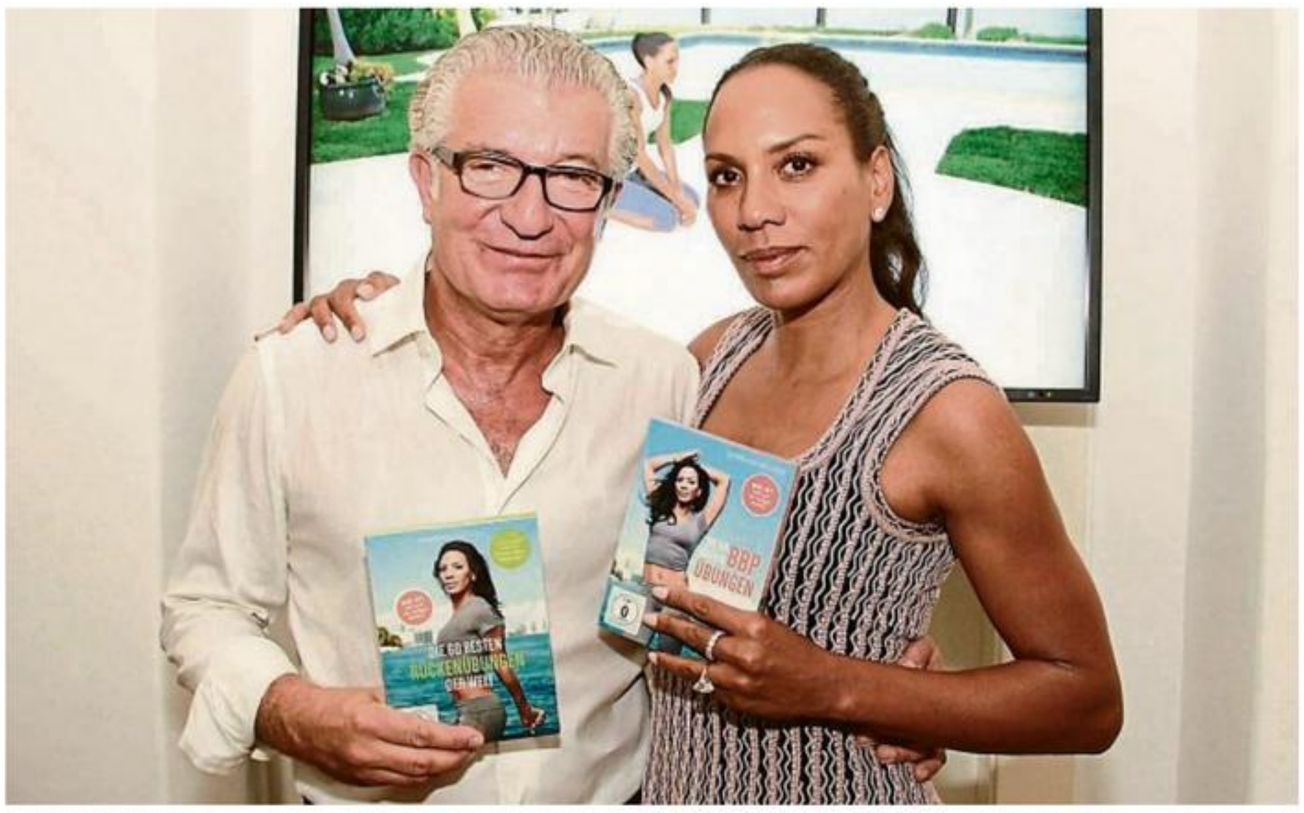
Telefon: (089) 53 06-488
menschen@merkur.de
Telefax: (089) 53 06-86 55

BARBARA BECKERS NEUE RÜCKEN-DVD

„Ich gehe heute besser mit mir um"

Barbara Becker stellt in München ihre neue Rücken-DVD vor. Ein typischer Pressetermin – bei dem man trotzdem das ein oder andere persönliche Wort von Boris Beckers Ex-Frau zu hören bekommt. Etwa über das Alter und Botox.

VON BARBARA NAZAREWSKA



Gutes Team: Rückenspezialist Dr. Martin Marianowicz und Barbara Becker. Sie stellten gestern im Münchner „Studio.12" „Die 60 besten Rückenübungen der Welt" und „Die 60 besten BBP-Übungen der Welt" vor; BBP steht für Bauch, Beine, Po. Im Hintergrund läuft die Rücken-DVD, die Barbara Becker bei einer Übung in ihrem Heimatort Miami zeigt. RK

Wer **Barbara Becker**, die Ex-Frau von **Boris Becker**, nur aus der Klatschpresse kennt, der würde kaum vermuten, dass diese Frau, nun ja, ziemlich unaufgeregt daherkommt. Wie oft hat sie all diese Fragen wohl schon gehört? Etwa die: Würde sie – wo sie doch schon 48 sei! – auch mal Botox gegen Falten spritzen? Ja? Nein? „Wenn mal was herunterfällt, würde ich es schon hochziehen", antwortet Barbara Becker dann – und lacht. Danach erzählt sie noch die Geschichte von einem Bekannten, der sich das Botox selbst gespritzt habe. Und als er kurz darauf mit seinem Sohn schimpfte, stellte das Kind fest, Papa sei sauer – doch man würde es ihm einfach nicht ansehen. Barbara Becker sagt daher: „Es ist ganz gut, wenn man noch ein bisschen Mimik hat."

Es ist Donnerstagnachmittag, kurz vor 13 Uhr. Draußen blauer Himmel mit rund 30 Grad – Barbara Becker ist natürlich begeistert, „wie daheim in Miami", schwärmt sie. Drinnen, im „Studio.12" in München-Bogenhausen, deutlich angenehmer – die Klimaanlage läuft, schließlich sollen die Leute erst *nach* dem Sport ins Schwitzen kommen. Denn eigentlich geht es heute nicht um Botox, sondern um Fitness und Gesundheit: Barbara Becker stellt zusammen mit dem bekannten Rückenspezialisten Dr. **Martin Marianowicz** ihre neue DVD „Die 60 besten Rückenübungen der Welt" vor (*siehe Kasten*).

Gesagt – getan. Die beiden kennen sich schon seit Jahren, sie scherzen, sie blicken lachend in die Kameras. „Ich bin ganz happy, dass ich hier sein darf", sagt Barbara Becker – und es klingt echt. „Mit Barbara zusammenzusein, ist ein großes Vergnügen", verrät Marianowicz.

Dann muss er sich aber doch wieder – kurz – von ihr trennen, denn die Journalisten scharen sich schon um sie. Ein paar Fragen zum Rücken – dann geht es doch wieder um ihr Privatleben. Die obligatorische Frage nach einem Mann an ihrer Seite fällt natürlich. Barbara Becker lächelt – und sagt: „Da müsste ich erst mal Platz schaffen." Sie meint das weniger räumlich, eher zeitlich. Sie sei zwar allein, „aber ich bin nicht einsam". Sie hat ihre Söhne, **Noah**, 21, und **Elias**, 15, sie hat Freunde. Vor allem aber hat sie ein bisschen Lebensweisheit, wie sie sagt: „Ich gehe heute besser mit mir um." Und: „Man wird gelassener, man mag sich mehr." Auch das glaubt man Barbara Becker aufs Wort.

Rücken-DVD & App fürs Handy

Jeder dritte Deutsche hat „Rücken". Das belegt die Statistik. Bei **Barbara Becker**, der Ex-Frau von **Boris Becker**, ging es vor rund 21 Jahren los – nach der Geburt ihres älteren Sohnes **Noah**. „Ich hatte oft und viel Rückenschmerzen", erzählt Barbara Becker. Sie ließ sich behandeln, doch der Schmerz kam wieder. Heute sagt sie: „Ich schütze mich gegen diesen Schmerz." Jeden Tag mache sie Rückenübungen – meist am Morgen. „Ich bin eine echte Frühaufsteherin": 5.45 Uhr, das sei ihre Zeit, dann habe sie den Morgen für sich. Gemeinsam mit dem Wirbelsäulenspezialisten Dr. **Martin Marianowicz**, „einem guten Freund", wie Barbara Becker sagt, hat sie nun die besten 60 Übungen in einer DVD zusammengetragen. Ein Ganzkörperprogramm, rückenschonend und rückenstärkend. Auf der DVD und App sind medizinisch abgestimmte Trainingseinheiten – für einzelne Rückenpartien und den gesamten Rückenbereich. Man braucht keine Geräte, man kann diese Übungen jederzeit und überall leicht (nach-)machen. Gedreht wurde für die DVD und App übrigens in Miami, wo Barbara Becker daheim ist – und im Garten Riesenschildkröten hat.

Die Rücken-DVD kostet rund 20 Euro. Die App ist günstiger: 7,99 Euro. Wer nicht das gesamte Programm nutzen will, kann auch eine für 2,99 Euro herunterladen.

LEUTE AUS ALLER WELT

Ende Mai hatte sich der Tierschützer und Gründer des Tier-Gnadenhofs **Michael Aufhauser** einer schweren Herz-OP unterziehen müssen, seine Hauptschlagader am Herzen war eingerissen. Die Ärzte erneuerten die Aorta. Nun meldet die „Passauer Neue Presse", dass der 63-Jährige aus dem künstlichen Koma erwacht sei. „Es geht ihm deutlich besser", wird der Aiderbichl-Geschäftsführer **Dieter Ehrengruber** zitiert. Aufhauser sei ansprechbar und reagiere. „Er weiß, wer er ist, und er weiß, was Gut Aiderbichl ist", sagte Ehrengruber. Er besuche Aufhauser jeden Tag zweimal im Salzburger Krankenhaus. „Die Ärzte bezeichnen ihn als stabil." Allerdings müsse Aufhauser noch eine Weile auf der Intensivstation bleiben, erst in zwei Wochen könne er auf die normale Krankenstation verlegt, sagte Ehrengruber. Weiter erzählte er, Aufhauser habe bereits nach seinen Hunden gefragt. Der Augsburger hatte 2000 seinen ersten Gnadenhof für Tiere in Not im österreichischen Henndorf (Flachgau) gebaut. Mittlerweile betreibt Gut Aiderbichl 26, einen auch in Iffeldorf (Kreis Weilheim-Schongau). mm