

Mein Sonntag

ZUSAMMENLEBEN. WOHLFÜHLEN. ENTSPANNEN

KURIER

NR. 153, 30. SEPTEMBER 2012

Unzertrennlich

Haustiere – besonders Hunde – streicheln die Seele und machen gesund und glücklich. Die Geschichte einer besonderen Freundschaft.

SEITEN 2, 3



KÜRBIS

Ein echter Steirer seit dem Jahr 1687

Die Formen-Vielfalt – es gibt 800 Arten und Sorten – ist erstaunlich. Vom Riesen zum Mini-Zierkürbis mit Wulst: Es darf wieder geschnitzt, gegessen und gefeiert werden. **SEITEN 6, 7**

STEFANO BERNARDIN

Schauspieler und begeisterter Vater

Bei einem Spaziergang im Wienerwald redet der Schauspieler über die Erziehung seiner drei Söhne, seine italienischen Wurzeln und den Kelch, der an ihm vorüberging. **SEITEN 4, 5**

Anpfiff bei Ruefa! Heimspiele Real Madrid

4 Tage p.P. ab € 695,-

3 Nächte im 3* NH Hotel Alberto Aguilera inkl. Frühstück und Eintrittskarte zum Match z.B.:
Real Madrid - Sevilla | 08.02. - 11.02.2013
Real Madrid - Malaga | 17.05. - 20.05.2013
Flüge mit Iberia ab/bis Wien inkl.
Transfer Flughafen - Hotel - Flughafen

Weitere Ligaspiele in Spanien, Italien, England und Deutschland. Info und Buchung in Ihrem Ruefa Reisebüro | 0810 200 400 | www.ruefa.at/traumreise

[facebook.com/ruefa](https://www.facebook.com/ruefa)



MEINE GÖTEI
DER SONNTAG IM ALLTAG

Nur Ignoranten ist das Wetter egal

Ich gebe zu: Ich bin Wetterprognose-süchtig. Für Menschen, die ein Freiluft-Wochenende ohne Blick auf die Wetterkarte antreten, habe ich null Verständnis. Und nichts hasse ich mehr als den Spruch: Es gibt kein falsches Wetter, nur falsches Gewand. Als wäre es wurscht, wenn der Ausflug in den sonnigen Süden saukalt oder die Gartenparty von einem Sturmtief begleitet ist. (Die 50 Feuer-Lampions zum runden Geburtstag einer Freundin lagern noch drei Jahre nach dem freudigen Ereignis in meinem Keller. Mittlerweile sind sie verboten.) Die geringfügige Stimmungseintrübung, wenn der Wetterdienst meines Vertrauens einen Temperatursturz im Urlaubsort vorhersagt, wird von meinen Liebsten leider als „Wetterterror“ missverstanden. Das einzig Gute an den kommenden trüben Tagen: Damit endet die Hot-Pants-Saison. Eine erkleckliche Anzahl der inflationär auftretenden Kurzbehosten schien daheim nämlich keinen Spiegel zu haben. Das Schlechte am Winter: Die XL-Hot-Pants-Träger werden nun ihre XL-Leggings aus dem Schrank holen und sich mit einem gerade eben Po bedeckenden Pulli vollkommen bekleidet fühlen. Der niederschmetternde Anblick von Rollmöpsen auf Zahnstocher-Beinen ist in nächster Zeit garantiert. Ich glaube, ich kriege gerade eine Wetterdepression.



VON MARTINA SALOMON

martina.salomon@kurier.at



MEIN WORK-OUT
FITNESS IM PERSÖNLICHEN HÄRTETEST – DIEMAL ...

... Core-X-System!

VON LAILA DANESHMANDI

Zugegeben, beim ersten Anblick des Core-X-Systems musste ich an Fesselspielzeug denken. Manschetten, die mit Klettverschlüssen an Händen und Beinen befestigt werden, gehören für mich eher in die Bondage-Abteilung. Trotz aller Skepsis: Dieses Training hat mich überzeugt. Eigentlich ist das Prinzip von diversen Übungen mit Stretch- und Gummi-Bändern bekannt: Man nimmt sie an den Enden und zitiere sie auseinander. Ich fand das schon immer langweilig-dementsprechend schlecht bin ich gedehnt. Doch bei Core-X sind sämtliche Gliedmaßen gleichzeitig miteinander verbunden. Ein Plastik-element in der Mitte sorgt dafür, dass jede Arm- oder Beinbewegung in die eine Richtung auch in den anderen Gliedmaßen zu spüren ist. Mit Stretching hat das wenig zu tun, aber mit dem entsprechenden Tempo geht das innerhalb kürzester Zeit in die Muskeln – und wie! Und zwar in jene, an die man sonst nur schwer herankommt. Die inneren Oberschenkel, der Trizeps, der böse Speckgürtel – es kommen alle dran. Gnadenlos. Vorausgesetzt die Bewegungen werden richtig ausgeführt, was gar nicht so einfach ist. Schon beim ersten Training mit der Übungs-DVD bin ich ziemlich ins Schwitzen gekommen. Noch toller fände ich das Core-X-Training in der Gruppe – denn für Partnerübungen ist es sicher auch gut geeignet. Und da bekommen Fesselspiele eine ganz neue Bedeutung ...



Paperboy bringt's auf Ihr Smartphone!
Einfach diese Seite fotografieren! Die Gratis-App „Kavalas Shortcut“ gibt's im App-Store

Mehr Bilder und bisherige Testberichte gibt es online unter KURIER.at/meinworkout

- GEEIGNET FÜR Selbst emannte Houdinis und alle, die gerne Widerständen trotzen.
 - FUN-FAKTOR Endlich wieder einmal ein Gerät, das alleine, zusammen, drinnen und draußen Spaß macht.
 - EFFEKT Erstaunlich, was sich mit ein bisschen Gummi bewirken lässt – Achtung auf die Körperhaltung.
 - INFOS Das Core-X-System bekommt man über das Internet um 79,90 Euro bei www.perform-better.de
- laila.daneshmandi@kurier.at



ZUSAMMENLEBEN

Eine Liebe fürs Leben

Besondere Freundschaft: Speziell Hunde sind die perfekten Menschenversther. Wem es umgekehrt gelingt, die Sprache der Vierbeiner zu deuten, der bekommt ein großes Geschenk.

TEXT: HEDWIG DERKA



LENA KAMMERBERGER/RECHENSMAIZEN.COM

Es ist halb sechs. Für Conny Sporrer fühlt sich der Morgen an wie tiefe Nacht. Trotzdem überwindet die 26-jährige Marketing-Mitarbeiterin des inneren Schweinehund. Für Morillon, ihren Border Collie, und Abbey, den Rhodesian Ridgeback. Hunde sind eben ihr Leben.

Das war schon immer so. Die Wissenschaft versteht, woher derartige Begeisterung für Haustiere kommt. Als Kind setzte sich Conny Sporrer zwischen Stoffhunde – der Bruder litt an Tierhaarallergie –, mit 17 in der Straßenbahn endlich neben den eigenen Vierbeiner. Die aus einer ungarischen Tötungsstation gerettete Schäfermischhündin hatte schließlich einen Fahrerschein – und menschliche Züge.

STUDIEN

Haustiere tun Menschen gut

„Hunde lassen sich in der Forschung am einfachsten handhaben“, sagt die Psychologin Andrea Beetz. Trotzdem wächst auch die Zahl an Studien mit Katzen, Nagern und Vögeln. Sie liefern für Heimitierhalter erfreuliche Ergebnisse:
– **Haustiere hellen die Stimmung auf** In einem Altersheim verringerten Vögel bei intensivem Kontakt die Depression der Bewohner. In einem Wartezimmer nahmen Aquarium-Fische die Angst vor dem Arzt viel eher als bunte Magazine.
– **Haustiere reduzieren Stress** Kopfrechner pufferten in Beisein ihres Heimtieres Prüfungsstress effektiver ab als Rechenköpfe mit dem

„Hunde haben Lust an der Zusammenarbeit mit Menschen, das interessiert mich“, sagt die Schülerin von Martin Rütter, die 2013 in Wien ein Hundezentrum nach der Philosophie des bekannten Trainers eröffnen wird: „Ich lerne viel von Hunden fürs Leben. Es ist eine feine Kommunikation. Man baut eine starke Bindung auf, die sich über Jahre etabliert. Das Zusammensein ist einfach spannend.“

Stimmungsmacher Die Bereicherung, die der Hundefan im Alltag findet und weitergibt, kennt Andrea Beetz aus wissenschaftlichen Studien. Die Psychologin arbeitet fächerübergreifend am Department für Verhaltensbiologie der Uni Wien und an der Philosophischen Fakultät der Uni Rostock.

Partner an der Seite. Menschen mit tierischer Begleitung konnten ihre Hand länger in Eiswasser tauchen als Einzelkämpfer.
– **Haustiere fördern soziale Interaktionen** Wildfremde Hundehalter wurden beim Gassigehen nicht nur öfter angesprochen, es wurde ihnen auch mehr Vertrauen entgegengebracht als Spaziergängern ohne Vierbeiner. Schwierige Schüler waren an Tagen mit Hundeanwesenheit weniger auffällig als an Tagen ohne Hundebesuch.
„Haustiere wirken nicht nur auf die Psyche“, erklärt Beetz: „Sie beeinflussen auch körperliche Reaktionen positiv. Das lässt sich gut messen.“

Sie weiß: „Haustiere tun den Menschen gut.“

Die Tiere fördern nachweislich die sozialen Kontakte unter Menschen, sie reduzieren messbar Stress, lösen Angst und beugen Depressionen vor. Sie sorgen für weniger Krankenstandstage und weniger Arztbesuche (siehe unten). Ob Katze, Kaninchen oder Kanari – Haustiere sind die besten Freunde des Menschen. Vor allem Vierbeiner nehmen ihren Besitzer an, wie er ist – ohne Bewertung. Sie sind treu in guten wie in schlechten Zeiten. Gerade Hunde spüren Stimmungen und Verstimmungen, sie verzeihen rasch. „Und Vierbeiner können etwas, was Menschen nicht so einfach können“, hebt Beetz hervor: nämlich Körperkontakt aufnehmen. Kuschneln, ohne individuelle oder gesellschaftliche Grenzen zu überschreiten. Deshalb ist die tiergestützte Therapie so erfolgreich.

„Es gibt mittlerweile einige Studien, die belegen, dass auch Haustiere vom Zusammenleben profitieren“, sagt die Psychologin. Voraussetzung für die vorteilhaften Auswirkungen auf beiden Seiten: Mensch und Tier sind echte Sozialpartner.

Jetzt wollen sich Abbey und Morillon ihr Frühstück verdienen. Also schlüpft Sporrer in fünf Schichten Kleidung, setzt eine Stirnlampe auf und treibt ihre Schützlinge ins grüne Umland Wiens. Während der Rüte brav wartet, schnüffelt die Hündin nach dem Futterversteck. Gleich wird er für ein paar Aufgaben belohnt. „Da gibt es keinen goldenen Napf. Außerdem fördert das Apportieren und Spielen die Bindung“, sagt die Hundeflüsterin. Und genießt die Morgenluft.

Unter Hunden: Hunde-Trainerin Conny Sporrer hat ihren Border Collie nach der Weinsorte Morillon benannt. Die Ridgeback Hündin Abbey hieß im slowakischen Tierauffanglager Wabbej



„Gott wünscht, dass wir den Tieren beistehen, wenn es vonnöten ist.“

Franz von Assisi, um 1200. Der italienische Mönch, der sich mit dem Federvieh verständigen konnte, ist wegen seiner Verbundenheit mit der Natur Schutzpatron der Tiere. 1931 wurde sein Namenstag am 4. Oktober beim internationalen Tierschutzkongress in Florenz als Welttierschutztag fixiert.



„Das Hörbigerhaus ist ein tierfreundliches Haus. Ich selbst habe seit vier Jahren zwei Chihuahuas: Benjie und Pepe. Die beiden sind meine absoluten Lieblinge.“

Maresa Hörbiger, Schauspielerin, mit ihren Chihuahuas



„Ich liebe Hunde über alles. Im Moment begleiten mich zwei Hunde: Teddy und Poldi. Ohne meine zwei Lieblinge könnte ich mir ein Leben nicht mehr vorstellen.“

Angelika Spieth mit Teddy und Ehemann Karl, Produzent

Sie

Unsere Beziehung begann mit einem knallharten Deal. Andere lesen schwere Bücher über Feminismus und das Bild vom neuen Mann. Ich habe nach den ersten Zungenküssen statuiert: Wenn du mit mir zusammenbleibst (und dich allenfalls fortpflanzen) willst, dann unter der Prämisse der Pflichtenteilung. Das gnä' Herr abends vom Tagwerk ermattet in die Wohndeschaft plumpst und wartet, bis man ihm das Kind frisch gewickelt zum väterlichen Abtatscheln reiche: nix da. Die fünf Gebote lauteten fortan so: 1. Du lernst, wie man Presswehen verhehelt. 2. Du darfst beim Windelwechseln keine Gackphobie simulieren. 3. Du musst Hirse-Kartoffelbrei pürieren können. 4. Du gehst zum Elternabend. 5. Du gehst zum Komolka (das ist das Stoffkaufhaus, bei dem das Kind heuer alle Zutaten fürs Textile Werken erstehen soll). Vergangenen Samstag war es so weit. Wir hatten Gäste, ich musste einkaufen, kochen, Tisch decken. Folglich war es an ihm, mit der 12-Jährigen Stoff zu besorgen. Und: Polysternhaiseide. Schneidekreide. Stecknadeln. Als er das vernahm, gab es den heftigsten Disput seit erfolgreicher Fortpflanzung: Ich zum Komolka? Bist du verrückt! Jetzt ist aber Finito mit deiner Halbe-halbe-Paranoia. Da kann ich ja gleich ein Dirndl tragen und mich schminken. Absolut entwürdigend.

Mann! Ich blieb hart: Du erinnerst dich an unseren Deal? Ich suggerierte ihm außerdem, dass ein Mann, der seine Mitte gefunden hat, sich durch ein paar banale Ballen Seide, Tüll und Taft nicht aus dem Konzept bringen lassen darf. Daraufhin er: Okay, dann räumst du nächsten Samstag unseren Dreckskeller um und lässt dich als richtige Frau, die ihre Mitte gefunden hat, nicht durch ein paar banale Spinnen aus dem Konzept bringen. Dann trat er ab. Eineinhalb Stunden später las ich sein Live-vom-Komolka-Post auf Twitter: „Achtung, eine Durchsage: Der kleine Michi sucht den Ausgang.“ Jetzt tat mir der Michi ein bissli leid.

gabriele.kuhn@kurier.at



PAARADOX SZENEN EINER REDAKTIONSEHE

Der Deal mit dem Stoff

VON GABRIELE KUHN & MICHAEL HUFNAGL

Paperboy bringt's auf Ihr Smartphone!
Seite fotografieren! Die Gratis-App „Kavalas Shortcut“ gibt's im App-Store
Noch mehr Kolumnen und Videos von Hufnagl & Kuhn
KURIER.at/paaradox

Er

Pflichtenteilung, eh klar. Ich habe einst, als die Kindfrage im Raum stand, diesbezüglich keine Sekunde gzzögert und eingewilligt. Natürlich nichtahnend, dass im imaginären Kleingedruckten auch Formulierungen wie „Mus in seiner Rolle als Mann & Papa auch Demütigungsertragen“ standen. Und dabei meine ich nicht die üblichen Tätigkeiten, die erwa ein Karenzvatervater zu erledigen hat, wie das Wechseln der Windeln, das Zubereiten von Püree-Potpourris oder das Pflegen eines sprachlichen Minimaismus. Nein, die wahren Hürden taten sich im Laufe der Jahre immer dann auf, wenn ich mich öffentlich quasi entmannen musste. Ich wollte doch immer der sein, der im Supermarkt die Frage stellt, wo er die besten Klingen für die Nassrasur findet. Und was das T-Bone-Steak denn kostet. Und nicht der, der sich im Biomarkt nach dem Weg zum Dinkelreis erkundigt. Und im Park Fachgespräche über verschlagene Babywinde führt. Aber ich habe mich auch daran gewöhnt. Und das es mich nervt, wenn auf dem Einkaufszettel Dinge wie Abschminktücher, Nagellackentferner oder Hartweizengrieß stehen, liegt lediglich daran, dass ich immer so lange brauche, bis ich das Klumpert finde.

Protest Aber alles hat Grenzen. Und ein Besuch beim angeblich legendären „Komolka“ war ein Anschlag auf meine Würde. Meine Frau tauschte Gastgeber-Notwendigkeiten vor und erwiderte auf meine lautstarken Proteste nur ein lapidares: „Jetzt stell dich nicht so an!“ Ich musste mich aber dann anstellen. Nämlich um im Stoff-Geschäft, das sich übergeschätzte 13 Haupt- und 21 Zubehör-Etagen erstreckt, an eine rettende Verkäuferin zu gelangen. Nie habe ich mich so verloren gefühlt. Denn bis dato wusste ich gar nicht, dass es Polysternhaiseide gibt. In mir tobte nur eine Frage: Warum? In der folgenden Nacht habe ich dann von Stoffballen geträumt. Und dass ich als Quilt wiedergeboren werde. Selbstverständlich in Rosa gehalten.

michael.hufnagl@kurier.at

