



Der Postillon

Ehrliche Nachrichten – unabhängig, schnell, seit 1845



**Endlich stressfrei in
den Urlaub: TÜV lässt
Dachgepäckträger
auch für Kinder zu**

Wahrheits-

~~LUGEN-~~**PRESSE**



riva

Tic Tac benennt sich in
»Globuli gegen alles«
um und erhöht Preis auf
28,99 Euro pro Box



»Ich vertraue auf
meine natürlichen
Rutschabwehrkräfte« –
Winterreifengegnerin lässt
Sommerreifen drauf



Der Postillon



Der Postillon

Ehrliche Nachrichten – unabhängig, schnell, seit 1845



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

www.der-postillon.com

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: Oliver Kroh (agentix – marketing & werbung)

Umschlagabbildungen: [shutterstock.com/3000ad](https://www.shutterstock.com/3000ad), Deman, FotoYakov, camilkuo, Everyonephoto Studio,

Dmytro Surkov, Iurii Vlasenko, EfteskiStudio, Ljupco Smokovski, Budimir Jevtic, amedeoemaja

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2213-5

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1980-4

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-7453-1981-1



Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter:

www.m-vg.de

Wir widmen dieses Buch feierlich
dem schönsten Mammut!



VORWORT

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

leider sind auch wir beim Postillon vom allgemeinen Rohstoffmangel betroffen. Vor allem im Bereich der Buchstaben, und es gibt es derzeit massive Lieferengpässe.

Um die Qualität der Artikel so wenig wie möglich zu beeinflussen und Ihnen trotz dem ein angenehmes Leseerlebnis bieten zu können, haben wir versucht, die Buchstaben, und vornehmlich in denjenigen Beiträgen zu verbauen, die von jeder Lösung, allem äckern, den eälsen oder anäsche aneln. Wir hoffen, das ist in Ihrem Sinne!

Es grüßt Sie herzlich

Stefan Sicker

Co-Autor

Muss so nur 20 Minuten pro Tag arbeiten: Postbote wirft Briefe einfach in nächsten gelben Briefkasten

Dresden (dpo) – Revolutioniert er mit diesem simplen Trick seinen eigenen Berufsstand? Ein Postbote aus Dresden hat herausgefunden, dass er täglich viele Stunden Arbeit einsparen kann, wenn er alle Briefe einfach in einen Postbriefkasten einwirft, anstatt sie mühsam einzeln zu verteilen.

»Ich bin jetzt schon seit vier Jahren Postbote«, berichtet Gabriel Mühlberg. »Und am Anfang habe ich wirklich etliche Stunden am Tag investiert, um alle Briefe an ihre jeweiligen Adressaten zustellen. Heute dauert mein Arbeitstag höchstens 20 Minuten!«

Der Geistesblitz ereilte ihn an einem ganz gewöhnlichen Arbeitstag vor rund drei Monaten. »Da lief ich wie jeden Tag auf meiner Route an so einem gelben Briefkasten der Post vorbei. Und da fiel es mir plötzlich wie Schuppen von den Augen: Diese Kästen stehen ja gerade rum, damit



man nicht jeden Brief extra persönlich beim Empfänger vorbeibringen muss! Da habe ich natürlich sofort alles eingeworfen und Feierabend gemacht. Und seitdem liebe ich meinen Beruf einfach nur!«

Die Zustellung seiner Briefe erledigt jetzt sein Arbeitgeber

für ihn. »Die bei der Post sind darauf ja spezialisiert. Insofern ist das viel effizienter, als wenn ich das selbst mache«, so Mühlberg. »Ich hätte mir nur gewünscht, dass die mir das schon an meinem ersten Arbeitstag gesagt hätten«, merkt er an. »Dann hätte ich mir einen Haufen Arbeit gespart.«

Einziger Haken: Viele der eingeworfenen Sendungen landen einige Tage später wieder bei ihm. »Ja, das wird teilweise immer mehr, was ich da austragen müsste, aber das ist nicht schlimm. Zum Glück lässt sich meine Strategie beliebig oft wiederholen.«



Größe erstaunlich viel Komfort. Tritt man durch die großzügige Eingangstür, befindet man sich direkt im kombinierten Schlaf-, Wohn- und Sanitärbereich.



Das unbestrittene Prunkstück des Dixi Tiny House ist jedoch die Toilette, die prozentual ungewöhnlich viel Raum einnimmt. Dabei verzichten Dixi Tiny Houses bewusst auf kostspielige Anschlüsse an die örtliche Kanalisation. Stattdessen kommt einmal alle zwei Wochen ein Service-Lastwagen vorbei, der das komplette Tiny House reinigt.

Tiny-House-Trend: Jetzt steigt auch Dixi mit ein

Ratingen (dpo) – Schon seit einigen Jahren sind Tiny Houses der Trend auf dem Immobilienmarkt. Doch die zahlreichen kleineren Anbieter für die platzsparenden Häuser bekommen jetzt starke Konkurrenz: Die Toi Toi & Dixi-Gruppe hat angekündigt, künftig kostengünstige Tiny Houses im Ferntighausstil anzubieten.

Experten rechnen damit, dass Dixi in kurzer Zeit große Anteile des Marktes erobern dürfte – schließlich hat das Unternehmen jahrzehntelange Erfahrung im Bau von Kleinstbehäusern.

»Die Häuser von Dixi sind in der Regel sogar noch kleiner als selbst die kleinsten Tiny Houses«, erklärt Wirtschaftsexperte Michael Ewert. »Mit nur 1,5 Quadratmetern inklusive sanitärer Anlagen bei einem insgesamt sehr günstigen Preis ab 2000 Euro schlägt Dixi die Konkurrenz um Längen und ist deshalb insbesondere für junge Paare und Kleinfamilien sehr gut geeignet.«

Und tatsächlich: Wer die Tiny Houses von Dixi vor Ort begutachtet, wittert sofort das große Geschäft. Denn ein typisches Haus bietet trotz seiner geringen



Ein weiterer großer Vorteil der Dixi Tiny Houses besteht darin, dass sie unkompliziert versetzt werden können. So können Hauseigentümer ihr Domizil je nach Bedarf unweit ihrer Arbeitsstelle aufstellen und so nicht nur ihre Pendelstrecke reduzieren, sondern haben auch die Möglichkeit, jederzeit Pausen zu Hause zu verbringen.



»Immer nur Katar ist langweilig« – FC Bayern plant Trainingslager in Afghanistan

München, Kabul (dpo) – Endlich ein wenig Abwechslung! Der FC Bayern München hat soeben bekannt gegeben, dass das traditionelle Wintertrainingslager in diesem Jahr erstmals seit Langem nicht in Katar stattfinden soll, sondern in Afghanistan. Das sei das Ergebnis von Verhandlungen des Clubvorstands mit den Taliban.

»Immer nur Katar ist auf Dauer ja auch irgendwie öde«, erklärte Bayern-Sportdirektor Hasan Salihamidžić. »Deshalb haben wir uns schon länger nach einer

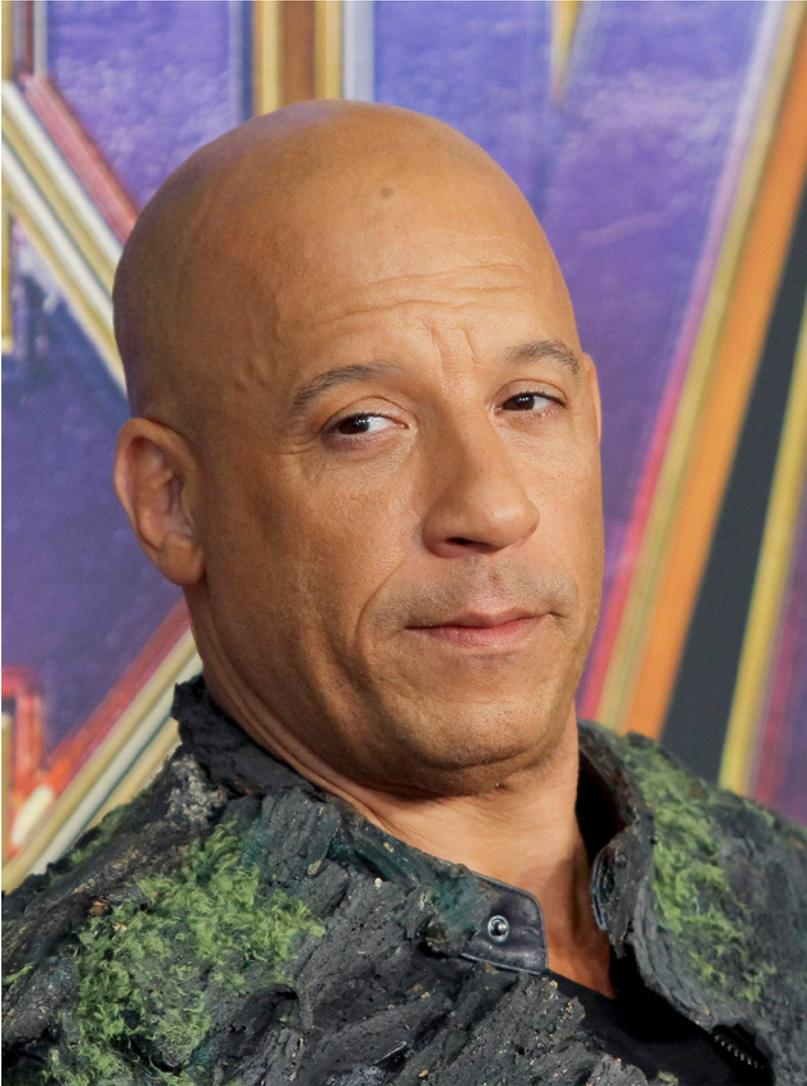
anderen brutalen Diktatur umgesehen, die uns viel Geld für gute PR anbietet.«

Bis vor Kurzem sei Afghanistan für die Münchner nicht infrage gekommen. Zu demokratisch, zu unflexibel. Doch seit die Taliban die Macht übernommen haben, sehe die Sache ganz anders aus.

»Solange das Geld stimmt, hatten wir mit Menschenrechtsverletzungen und Scharia noch nie ein Problem«, so Bayern-Boss Oliver Kahn. »Im Gegenteil: Solche Länder zahlen ja umso besser, weil sonst niemand mit ihnen zu tun haben will!«

Außerdem rieche das Geld der Taliban angenehm nach frischem Opium und nicht nach muffigem Erdöl. »Da kann Katar nicht mithalten«, so Kahn.

Zusätzlich zum Trainingslager ist im Deal mit den Taliban, über dessen genaue Höhe Stillschweigen vereinbart wurde, auch ein allgemeiner Sponsorenvertrag enthalten. Ab kommender Saison wird auf den Ärmeln des Rekordmeisters also nicht mehr Qatar Airways, sondern der große taliban-eigene Burka-Fabrikant »Scharia Fashion« werben.



Will nachhaltiger werden: Vin Diesel benennt sich in Vin Denergie um

Los Angeles (dpo) – Auch vor Hollywood macht die Sorge um unseren Planeten nicht halt. Überraschend zeigt sich jetzt Actionstar Vin Diesel solidarisch. Dieser plant nach eigenen Angaben, seinen Nachnamen Diesel abzulegen. Stattdessen möchte er fortan Vin Denergie genannt werden.

»Ein hipper, moderner Actionstar mit einem altmodischen, unzeitgemäßen Namen wie Diesel – das passt in Zeiten des Klimawandels nicht zusammen«, erklärte der Schauspieler diese Woche in einem Interview. »Fossile Kraftstoffe, darunter auch Diesel, zerstören den Planeten. Ich zerstöre dagegen nur meine Feinde mit meiner unglaublichen Kraft, während ich für sie einfach nicht zu fassen bin. Genau wie der Wind.«

Auch auf seine Filme wird Vin Denergies Kampf gegen die globale Erwärmung konkrete Auswirkungen haben. So soll *Fast & Furious 10* der erste Streifen der Actionreihe werden, in dem fast ausschließlich Elektrofahrzeuge und öffentliche Verkehrsmittel zum Einsatz kommen. »Es wird aber auch ein paar heiße Verfolgungsjagden auf Fahrrädern geben«, verspricht der Actionstar.

Vin Denergie ist nicht der erste bekannte Actionstar, der sich zur Umweltbewegung bekennt. In den letzten Jahren beeindruckten unter anderem Jean-Claude van Dämmung, Jason Stattofu, Dolph Lundgreen, Harrison Tesla und Tom Bike-Tour mit einem solchen Schritt.



»Ich vertraue auf meine natürlichen Rutschabwehrkräfte« – Winterreifengegnerin lässt Sommerreifen drauf

Kaiserslautern (dpo) – Diesen Wahnsinn macht sie nicht mit: Querlenkerin Karin Schwermer (37) aus Kaiserslautern will diesen Winter im Straßenverkehr mit Sommerreifen bestreiten, obwohl gemeinhin zum Wechsel auf Winterreifen geraten wird.

»Winterreifen sind doch nur ein Trick der Reifenmafia und der Kfz-Mechaniker-Lobby, um jedes Jahr Milliarden zu scheffeln«, so Schwermer. »Aber was auf meine Felgen kommt, das entscheide immer noch ich! Wussten Sie, dass statistisch gesehen die meisten Unfälle im Winter mit Winterreifen passieren?«

Dass dies in erster Linie daran liegt, dass weit über 90 Prozent aller Fahrzeuge während der kalten Jahreszeit mit Winterreifen ausgestattet sind, will sie nicht gelten lassen.

»Das ist doch nur ein Rechentrick. Wenn Winterreifen wirklich so sicher wären, warum passieren denn dann überhaupt noch Unfälle?«, fragt sie. »Das kann ja nur bedeuten, dass die nix taugen. Im Gegenteil, die wiegen die Leute nur unnötig in Sicherheit und sie fahren dann noch unvorsichtiger.«

Doch auch persönliche Erfahrungen spielen bei ihrer

Entscheidung eine wichtige Rolle. »Ich bin mit meinen Sommerreifen noch nie von der Straße abgekommen. Wieso sollten die nicht auch im Winter guten Grip haben? Die haben doch auch ein Profil! Ich habe Vertrauen in die natürlichen Rutschabwehrkräfte meiner Sommerreifen und lasse mich nicht von den Medien verrückt machen.«

Auch zahlreiche nachgewiesene Fälle, in denen Menschen mit Sommerreifen im Winter tödlich verunglückten, können Karin Schwermer nicht überzeugen. »Man muss sich da natürlich fragen, ob die Leute AN oder

MIT Sommerreifen gestorben sind. Und wenn man genau hinschaut, sieht man, dass meistens andere Sachen wie ein Baum, ein Brückene Pfeiler oder ein weiteres Auto den Tod verursacht haben und nicht die Sommerreifen. Die waren nur zufällig drauf, als das Fahrzeug ins Rutschen kam.«

Dann verabschiedet sich die Winterreifengegnerin. »Ich muss jetzt los. Habe einen Termin bei meiner ganzheitlich-alternativen Autowerkstatt. Die reiben meine Sommerreifen mit tibetischer Heilbutter ein, damit sie mehr Kraft gegen Glatteis haben.«

Frankfurt (dpo) – Es ist der größte Bundesliga-Skandal seit Jahren: Nach einer Panne in einem Frankfurter Notarbüro sind heute die vollständigen Spielergebnisse des ersten Spieltags geleakt. Der deutsche Ligaverband zeigt sich bestürzt, Wettanbieter korrigieren derzeit sämtliche Quoten hektisch auf 1:1. Fans beklagen, dass die Spannung dahin ist.

Und so kam es zu dem Leak: Ein Mitarbeiter der Notarkanzlei Jansen&Heck, die traditionell die Ergebnisse der Bundesliga verwahrt, schickte gestern offenbar versehentlich ein Fax mit den Endständen des ersten Spieltags (13. bis 15. August 2021) an eine Autowerkstatt in Bochum.

Von dort gelangte das Schriftstück ins Internet, wo es innerhalb kurzer Zeit unter dem Hashtag #bundesleaka tausendfach auf Twitter, Facebook und Co. geteilt wurde.

DFB-Präsident Rainer Koch zeigte sich zerknirscht: »Das ist natürlich sehr ärgerlich.« In 59 Jahren Bundesliga-Geschichte habe es so einen Fall noch nie gegeben. »Wir prüfen, ob wir den gesamten Spieltag oder wenigstens einzel-



Versucht die Wogen zu glätten: DFB-Chef Rainer Koch

2021/22, SPIELTAG 1 VERTRAULICH		Seite 4/23	DEUTSCHER FUSSBALL-BUND	BUNDESLIGA
3. Spielergebnisse				
Der erste Spieltag der Saison 2021/2022 findet vom 13.08. bis 15.08. statt. Als Spielergebnisse werden die folgenden End- und Zwischenstände festgelegt:				
Datum	Begegnung	Ergebnis		
13.08.2021, 20:30 Uhr	Borussia Mönchengladbach - FC Bayern München	1:1 (1:1)		
14.08.2021, 15:30 Uhr	VfL Wolfsburg - VfL Bochum 1848	1:0 (1:0)		
14.08.2021, 15:30 Uhr	1. FC Union Berlin - Bayer 04 Leverkusen	1:1 (1:1)		
14.08.2021, 15:30 Uhr	VfB Stuttgart - SpVgg Greuther Fürth	5:1 (2:0)		
14.08.2021, 15:30 Uhr	FC Augsburg - TSG Hoffenheim	0:4 (0:1)		
14.08.2021, 15:30 Uhr	Arminia Bielefeld - SC Freiburg	0:0 (0:0)		
14.08.2021, 18:30 Uhr	Borussia Dortmund - Eintracht Frankfurt	5:2 (3:1)		
15.08.2021, 15:30 Uhr	1. FSV Mainz 05 - RB Leipzig	1:0 (1:0)		
15.08.2021, 18:00 Uhr	1. FC Köln - Hertha BSC	3:1 (1:1)		

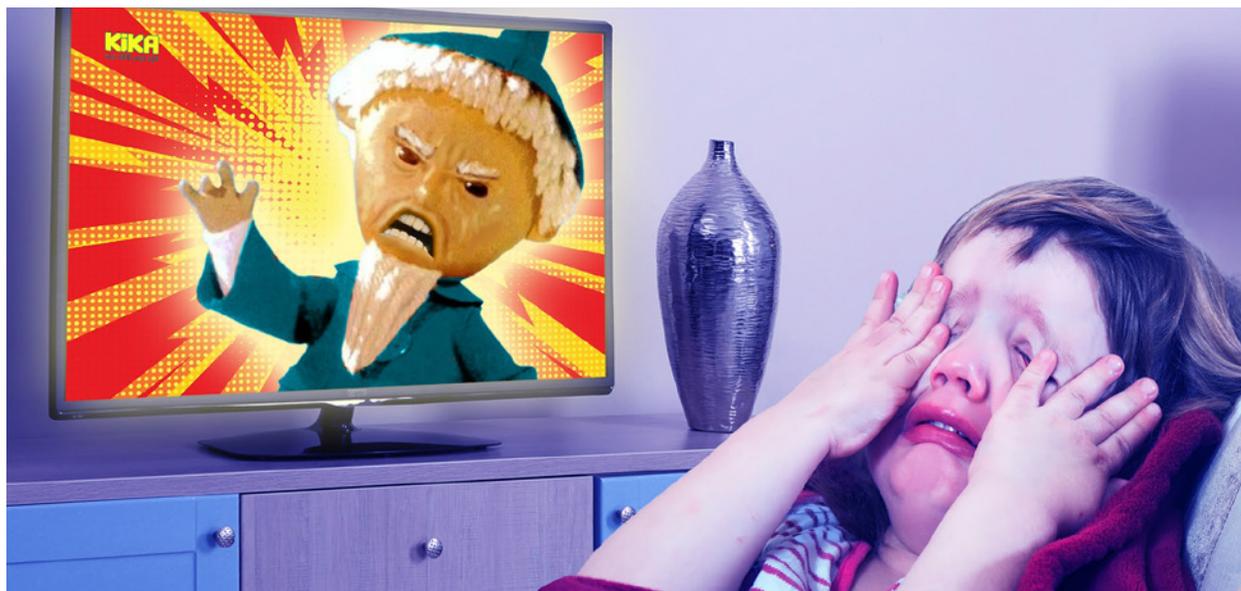
DFB-Panne: Alle Ergebnisse des ersten Bundesliga-Spieltags vorab geleakt

ne Spiele noch rechtzeitig umskripten können. Ich befürchte aber, dass dadurch der gesamte Saisonverlauf durcheinanderkäme. Es bleibt also wohl bei diesen Ergebnissen.« Für die übrigen 33 Spieletage versprach Koch absolute Diskretion.

Bei den Erstligavereinen zeigt man sich bislang von dem Leak unbeeindruckt. Alle Ligateilnehmer erklärten unabhängig voneinander, den jeweiligen Spielverlauf wie geplant im Training einzustudieren. »Solang wir nix anderes vom DFB hören, machen wir weiter«, erklärt Bayern-Coach Julian Nagelsmann, dessen Team bereits heute Abend in der ersten Partie gegen Borussia Mönchengladbach

planmäßig unentschieden spielen wird. »Verdammt noch mal, Leroy! Du musst bei Roberts Elfer in der 79. so früh in den Strafraum rennen, dass er ungültig wird und dein anschließender Treffer nicht zählt! Ist das denn so schwer?«

Die Spannung in der Bundesliga sieht Nagelsmann durch die Datenpanne nicht gefährdet. »Es ist ja nach wie vor nicht klar, wann genau die Tore fallen werden«, erklärte er dem Postillon. »Also außer dem aberkannten Elfer jetzt in der 79., und der ist ja streng genommen kein Tor. Für die Zuschauer wird es letztlich genauso packenden Fußball zu sehen geben wie immer.«



Brüllt die Kinder morgens aus dem Schlaf: KiKA präsentiert »Weckmann« als Gegenstück zum Sandmännchen

Erfurt (dpo) – Der von ARD und ZDF betriebene Kinderkanal KiKA baut sein Angebot weiter aus: Ab Montag früh geht mit »Dein Weckmann« eine neue, als Gegenstück zu »Unser Sandmännchen« konzipierte Sendung an den Start. Dabei brüllt ein kleines bärtiges Männchen mit Zipfelmütze die Kinder unsanft aus dem Schlaf und droht mit Konsequenzen, wenn sie nicht bald aufstehen.

»Millionen Kinder und Eltern kennen und schätzen das Sandmännchen und haben es zum festen Ritual vor dem Zu-

bettgehen gemacht«, so eine KiKA-Sprecherin. »Jetzt gibt es endlich auch das morgendliche Gegenstück. Schalten Sie in der Früh im Kinderzimmer den Weckmann an und Ihr Kind ist innerhalb von Sekunden quicklebendig.«

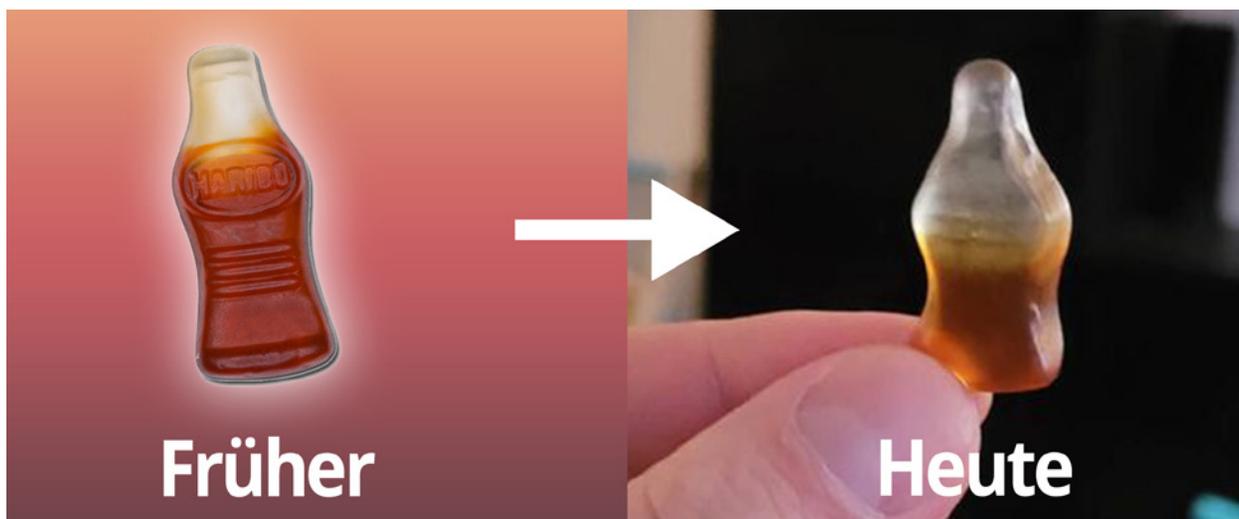
Zu Beginn jeder rund fünfminütigen Sendung schüttet die Titelfigur einen Eimer Wasser über allen schlummernden Kindern aus, bevor zu ohrenbetäubender Death-Metal-Musik das Lied der Sendung erklingt (»Weckmann, lieber Weckmann, jetzt mach nicht so 'nen Stress!«), woraufhin der Weckmann mit einer

Schimpf tirade beginnt und aufzählt, was schläfrigen Kindern für schlimme Dinge widerfahren.

Im weiteren Verlauf sehen und hören die Kinder dann munter machende Sachgeschichten über spannende Gegenstände wie Nebelhörner, Pressluftschlämmer oder Alarmsirenen, bevor der Weckmann das Programm mit einer Trillerpfeife beendet.

»Dein Weckmann« ist ab Montag, dem 30. August, täglich um 5.15 Uhr auf KiKA sowie in der Online-Mediathek zu sehen.

Frechheit! Haribo halbiert Flascheninhalt von Happy Cola, ohne den Preis anzupassen



Bonn (dpo) – Zockt Haribo seine Kunden ab? Wie Verbraucherschützer melden, hat der Süßigkeitenhersteller den Inhalt seiner Colaflaschen »Happy Cola« um nahezu die Hälfte reduziert. Der Preis jedoch ist immer noch der gleiche. Fans der Marke sind schwer enttäuscht.

»Man sieht ganz genau, dass die Colafläschchen nur noch bis knapp unter den Eichstrich im Mittelteil der Flasche gefüllt sind, während die Cola früher bis knapp unter den Flaschenhals reichte, wie es bei Getränken üblich ist«, erklärt

ein Sprecher des Verbraucherschutzvereins Foodwatch.

Durch diese Änderung spart Haribo jährlich einen mutmaßlichen Millionenbetrag. »Es kostet den Hersteller natürlich viel weniger, nur halb so viel Cola in die Fläschchen zu füllen«, so der Sprecher weiter.

Und das sorgt für Empörung: »Das ist an Dreistigkeit kaum zu überbieten«, ärgert sich etwa Susanne Buhr, die seit Jahren treue Haribo-Kundin ist. »Wie die denken konnten, wir merken das nicht, ist

mir ein Rätsel. Wie soll man denn so noch seinen Durst stillen? Die Fläschchen sind ja sowieso schon lächerlich klein.«

Wir haben bei Haribo angefragt, wie der niedrige Füllstand begründet wird. Eine Stellungnahme steht derzeit noch aus.

Für den Süßwarenkonzern dürfte es schon jetzt der größte Skandal sein, seit Ende der 90er-Jahre bekannt wurde, dass bei der Herstellung der berühmten »Haribo Goldbären« lediglich billiges Silber zum Einsatz kam.



Berlin (dpo) – Verlangt die Politik den Schwächsten in unserer Gesellschaft jetzt endgültig zu viel ab? Beim gestrigen Impfgipfel haben sich Ministerpräsidenten und Bundesregierung darauf geeinigt, künftig auch Kinder impfen zu lassen. Experten bezweifeln jedoch, dass die Kleinen dazu in der Lage sind.

»Ich hätte es befürwortet, wenn man Impfungen vorerst weiterhin erwachsenem Personal überlassen hätte«, kritisiert etwa Gesundheitsexpertin Marianne Wöhner den Beschluss der Regierung. »Die Kinder haben aktuell ohnehin genug um die Ohren, weil sie jede Menge Schulstoff nachholen müssen. Sie jetzt noch zum Impfen heranzuziehen, grenzt an Wahnsinn.«

Seitens der Regierung zeigt man sich dennoch von dem Konzept überzeugt. So habe ein Pilotprojekt mit fünf Kindern in einem Potsdamer Impfzentrum

Können die das überhaupt? Regierung will Kinder impfen lassen

bereits zufriedenstellende Ergebnisse geliefert. »Es gab lediglich die üblichen Nebenwirkungen wie schmerzende Oberarme, Unterarme, Finger, Beine, Füße oder Ohrläppchen – je nach

Einstichstelle«, so ein Sprecher des Gesundheitsministeriums. »Im Großen und Ganzen sind wir zufrieden. Wir müssen unserer Jugend eben auch mal was zutrauen!«



»Das war unangebracht von mir« – Steinmeier entschuldigt sich, dass er über Flutopfer redete, während Laschet Witze erzählte

Berlin (dpo) – Das hätte nun wirklich nicht sein müssen: Am Wochenende sorgten Bilder für Furore, auf denen zu sehen ist, wie Armin Laschet (CDU) Witze riss und lachte, während Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier eine Rede hielt, in der er Flutopfer betrauerte und Rettungskräfte lobte. Nun

gab es die dafür fällige Entschuldigung.

»Das war natürlich sehr unangebracht und tut mir wirklich leid«, erklärte Steinmeier zerknirscht. »Ich wollte Armin Laschet durch mein staatstragendes Gehabe auf keinen Fall beim Herumalbern stören und bedauere das sehr.«

Tatsächlich habe Steinmeier, der weiter vorne bei der Presse stand, nicht hören können, dass der Ministerpräsident Nordrhein-Westfalens im Hintergrund gerade so richtig aufdreht. »Hätte ich mitbekommen, dass Armin Laschet gerade hinter mir mehrere Knallerpointen zum Besten gibt und sich

königlich amüsiert, hätte ich natürlich nicht über Flutopfer gesprochen. Das zieht ja alle nur runter.«

Für die Zukunft versprach Steinmeier, besser aufzupassen, damit nicht noch einmal der falsche Eindruck entstehen könnte, er wäre eine Spaßbremse.

Neuer Trend: Yoga-Bootcamps immer beliebter



Herne (dpo) – Mehrere Personen sitzen in unbequemen Posen im Schlamm. Dazwischen stehend: Ein Mann in Tarnkleidung mit Megafon, der immer wieder Einzelne anbrüllt: »EY, DU DA!«, herrscht er einen Mann mittleren Alters an. »SOLL DAS ETWA EINE KOBRA SEIN? DA KENNE ICH JA FÜNFJÄHRIGE, DIE DAS BESSER UND SCHNELLER HINKRIEGEN!« – diese Szene stammt aus einem Wochenend-Trainingsprogramm, das sich derzeit immer größerer Beliebtheit erfreut: ein sogenanntes Yoga-Bootcamp.

Erfunden wurde diese spezielle Trainingsform vom ehemaligen Bundeswehrausbilder und Fremdenlegionär Richard Keller.

»Ich hab irgendwann mal wegen Rückenschmerzen mit Yoga angefangen«, erzählt

der 43-Jährige, während er gerade selbst ein Camp leitet. »UND JETZT ALLE IN DEN LOTUSSITZ UND ENTSPANNEN! GLEICHMÄSSIG ATMEN! SCHNELLER! SCHNELLER! SCHNELLER! Äh, wo waren wir? Ach ja: Ich fand das mit dem Yoga dann auch überraschend gut und hilfreich, aber was mir tierisch auf den Zeiger ging, das war eben diese ständige Schluffigkeit, die da herrscht. Und es fiel mir außerdem auch schwer, mich ordentlich zum Entspannen zu motivieren. Mir fehlte da jemand, der mich antreibt.«

Also machte er selbst eine Ausbildung zum Yogalehrer und startete sein erstes Bootcamp. »Hier verbinden wir den spirituellen und meditativen Ansatz von Yoga mit dem knallharten Drill des Militärs«, erläutert er seine Philosophie und herrscht

eine keuchende, etwas übergewichtige Frau an: »SAG MAL, DU FAULE SAU! DAS IST DER BESCHISSENS-TE HERABSCHAUENDE HUND, DEN ICH JE GESEHEN HABE, DA LACHT SICH JA JEDER CHIHUAHUA KAPUTT! LOS, ZUR STRAFE 30 MAL DEN KRIEGER!« Sie ringt kurz um Fassung, brüllt dann aber zurück: »JA, SIR! SOFORT, SIR! DANKE, SIR!« Dann bringt sie sich schnell in die entsprechende Pose.

Der Erfolg gibt Keller recht. Es seien vor allem Leute aus dem höheren Management und der Hochfinanz, die seine durchaus kostspieligen Kurse buchen, berichtet er. »Die haben nicht die Zeit, jede Woche ein paar Stunden Yoga zu machen, um sich vom Alltag zu entspannen. Hier bei uns, da schaffen sie an einem Wochenende genug Yoga für ein ganzes Jahr. Manche brauchen danach sogar nie wieder Yoga.« Er baut sich neben einem weiteren Bootcamp-Teilnehmer auf und schüttelt den Kopf: »JA NAMASTE, DU PFEIFE, DAS NENNST DU EINEN SONNENGRUSS??? DAMIT KANNST DU NICHT MAL DEN MOND GRÜSSEN!«

Die Yoga-Bootcamps laufen inzwischen so gut, dass Keller nach eigenen Angaben plant, sein Angebot zu erweitern. Derzeit entwickelt er ein Konzept für einen Lehrgang mit dem Arbeitstitel »Burn-out weg an nur einem Wochenende«.

Zuvor will er aber noch im kommenden Monat an den Internationalen Meisterschaften in der Zen-Meditation in Nepal teilnehmen: »Ich habe mich darauf so hart vorbereitet, ich werde die anderen einfach an die Wand meditieren!«