

Vierfacher Kung-Fu-Weltmeister geht wieder auf Titeljagd

BERENBOSTEL. Er habe spät mit der Kampfkunst begonnen, erzählt Stavros Dimitriadis, „erst mit zehn Jahren.“ Viele Kinder würden früher ins Training einsteigen, weiß der 43-Jährige. Er allerdings legte sich ins Zeug wie kaum ein anderer. „Ich habe 20 Jahre lang jeden Tag trainiert“, sagt der Garbsener, „jeden einzelnen Tag.“

Das hat sich ausgezahlt: Dimitriadis ist vierfacher Weltmeister, zweifacher Europameister und dreifacher Deutscher Meister in verschiedenen Kung-Fu-Disziplinen. Seit 2009 ist er Meister des Kung-Fu, 2015 eröffnete er sein eigenes Kampfkunstcenter in Marienwerder. Weil das zu klein wurde, zog er vor genau einem Jahr nach Stelingen um, wo er nun 250 Quadratmeter zur Verfügung hat.

Bei Meister Stavi, wie er von vielen genannt wird, kann man neben Kung-Fu auch die Kampfkunstdisziplinen Tai-Chi-Chuan, Qigong und Kickboxen lernen. Mehr als 100 Menschen im Alter von vier bis 74 tun das, „und ich habe deutlich mehr Mädchen und Frauen im Unterricht als Jungen und Männer“.

Das führt der 43-Jährige auf die Art seines Unterrichts zurück. „Das Training ist nicht so kampfbetont“, sagt er. „Es geht um Selbstschutz und die Vermittlung von Werten wie Respekt, Disziplin, Höflichkeit und Geduld“, betont der Lehrer, dessen Motto lautet: „Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.“

„Dass der Unterricht bei ihm dennoch extrem anstrengend ist, bestreitet er nicht. „Der Begriff ‚Kung-Fu‘ bedeutet so viel wie ‚harte Arbeit‘, und das spüren meine Schülerinnen und Schüler natürlich.“ Ausdauer müssen die Anfänger ebenfalls mitbringen. „Eine Minute einer Kung-Fu-Choreografie einzustudieren, kann ein Jahr dauern“, sagt der Lehrer. „Körperhaltung, Mimik, Timing, das Gefühl: Alles muss genau sitzen.“

In der Kampfkunst arbeite man so hart, dass man über sich hinauswache, findet Dimitriadis. „Das sehe ich täglich bei den Menschen, die hier trainieren. Alle gewinnen an Selbstbewusstsein und Stärke.“

Das hat er als Schüler selbst erlebt. „Ich hatte das Glück, mit dem chinesischen Großmeister und Mönch Shi Yan Rui arbeiten zu können“, berichtet der Kampfkünstler. Der führte eine Schule in Bielefeld, Dimitriadis verbrachte nahezu jedes Wochenende bei ihm. In der Zeit konzentrierte er sich auf die sehr traditionelle Disziplin Shaolin-Kung-Fu.

„Dabei arbeitet man zum Beispiel mit Techniken, die auf den Bewegungen von Tieren basieren“, erläutert der Experte. Er erlernte die Schlange, den Tiger, den Kranich, den Leopard und die Gottesanbeterin. „Man wählt die Tiere für sich aus, die vom Wesen und dem Körperbau gut passen. Ich bin groß und

schlank, das harmoniert besser mit der Schlange als beispielsweise mit dem Drachen.“

Als Kind liebte Dimitriadis die Filme mit der Kampfkunstikone Bruce Lee, als Jugendlicher verehrte er den belgischen Schauspieler und Kampfsportler Jean-Claude Van Damme. Im vergangenen Jahr hatte er das riesige Glück, sein Idol zu treffen. „Auf einem Kampfkunstfestival sollte eigentlich Chuck Norris Autogramme geben“, erinnert sich der Garbsener. Weil der Actiondarsteller krank absagen musste, sprang Van Damme ein. Und sein begeisterter Fan ergatterte nicht nur ein Autogramm: „Wir haben uns auch kurz unterhalten und ein paar Tricks ausgetauscht.“



Stavros Dimitriadis unterrichtet Kampfkunst in Stelingen und will weitere Medaillen holen.
Foto: Julia Braun

Für Dimitriadis sollen noch mehr Träume in Erfüllung gehen. „Ich möchte eines Tages zehnfacher Weltmeister sein“, kündigt er an und trainiert bereits für die Weltmeisterschaft,

die im November in Paderborn stattfindet. Aber auch sein Beruf ist ihm Berufung und sein Kampfkunstcenter in Stelingen ein Segen: „Hier will ich nie wieder weg.“



Wellness und Gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

SONDERVERÖFFENTLICHUNG

Sonnencreme und Umweltbelastung: Auf den Filter kommt es an

FRANKFURT/MAIN. Steht man in der Drogerie vor dem Regal mit Sonnencremes, ist die Auswahl groß. Bei der Entscheidung spielen Faktoren wie Lichtschutzfaktor oder Preis eine Rolle. So mancher fragt sich aber vielleicht: Wie sieht es mit der Umweltbelastung aus?

Denn: Geraten bestimmte Inhaltsstoffe der Sonnencreme durch das Abwasser oder durch das Baden in Gewässer, können sie Schaden anrichten.

CHEMISCHE VS. MINERALISCHE FILTER

Auf der Suche nach umweltverträglichen Produkten kann die Art des UV-Filters ein Anhaltspunkt sein. Es gibt chemische und mineralische Filter. Beim Eincremen dringen die Wirkstoffe der chemischen UV-Filter in die Haut ein, absorbieren dort die Sonnenstrahlung und wandeln sie in Wärme um. Laut Annette

Dohrmann von der Zeitschrift «Öko-Test» geht man bei diesen Produkten davon aus, dass sie nicht nur einen negativen Einfluss auf die Umwelt, sondern auch auf den Menschen haben. Etliche chemische UV-Filter stehen im Verdacht, hormonell wirksam zu sein.

Die mineralischen Filter wirken anders: «Sie dringen nicht in die Haut ein, sondern bleiben nach dem Eincremen auf der Hautoberfläche liegen und bilden dort eine Art Schutzfilm, der die UV-Strahlen wie ein Spiegel reflektiert», sagt Dohrmann. Produkte mit mineralischen Filtern gelten als weniger schädlich für die Umwelt und besser verträglich für Menschen.



Sonnencreme ist längst nicht gleich Sonnencreme: Es gibt verschiedene UV-Filter - mit unterschiedlichen Auswirkungen auf die Umwelt.
Foto: Christin Klose

WAS DIE BEZEICHNUNG «KORALLENFREUNDLICH» BEDEUTET

Auf einigen Sonnencreme-Verpackungen ist auch die Bezeichnung «korallenfreundlich» zu finden. Hersteller verzichten hier auf bestimmte UV-Filter, die besonders schädlich für Korallenriffe sein können. Zum Beispiel auf Octocrylen. Gelangt er in Gewässer, kann er sich in Meerestieren anreichern und Kleinkrebs und Fischen zusetzen.

Und auch dem Menschen kann er schaden: Octocrylen steht im Verdacht hormonell wirksam zu sein. Ein Zerfallsprodukt von Octocrylen nennt sich Benzophenon und wirkt laut «Öko-Test» wahrscheinlich krebserregend. Es entsteht vor allem dann, wenn das Haltbarkeitsdatum der Sonnencreme überschritten ist.

«Öko-Test» betrachtet die Angabe «korallenfreundlich» jedoch als Greenwashing. So gebe es in Sonnencremes noch andere chemische Stoffe, die in Gewässer gelangen - und dort Folgen haben können.

NEUERÖFFNUNG am 10.08.2024 von 12.00 – 16.00 Uhr



BP
BEAUTYPHIE
BY SOPHIE ELLMANN

- Permanent Make-up
- Wimpernverlängerung
- Lash- & Browlifting
- Kosmetische Fußpflege

Sie haben Fragen?
Kontaktieren Sie mich telefonisch oder über WhatsApp

Sophie Ellmann
Staatlich geprüfte Kosmetikerin

0157 - 51 08 32 26

Andreaestraße 19 · 30826 Garbsen

Termine nach Vereinbarung!

Folgen Sie uns auf Instagram: BeautyPhie_



NATURKOSMETIK BIETET ORIENTIERUNG

Spezielle Siegel für mineralische UV-Filter gibt es bislang nicht. Wer auf der sicheren Seite sein will, greift zu Naturkosmetik. «Das heißt nicht, dass konventionelle Produkte keine mineralischen Filter benutzen, aber die Naturkosmetik darf nur auf diese mineralischen Lichtschutzfilter zurückgreifen», sagt Dohrmann.

Für alle mit empfindlicher Haut haben solche Produkte noch einen Vorteil: «Zertifizierte Naturkosmetik verzichtet von vornherein auf be-

stimmte kritische Substanzen, die die Haut reizen können oder die aus anderen Gründen bedenklich sind», sagt Dohrmann. Nachteil: Die Naturkosmetik-Varianten sind oft teurer.

BEIM KAUF LOHNT EIN PRODUKT CHECK

Wer sich schon einmal eine Sonnencreme-Flasche oder -Tüte genau angeschaut hat, weiß: Die Liste der Inhaltsstoffe ist oft

so lang, dass man nichts damit anfangen kann. Helfen kann da die App «ToxFox» vom BUND. Dort kann man den Barcode der Sonnencreme scannen und erfahren, ob bedenkliche Stoffe enthalten sind.



PhysioWelt Garbsen
Martina Hoheisel

individuelle Lösungen für Ihre Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden

- Krankengymnastik
- Osteopathische Behandlung
- Bobath Therapie
- Manuelle Therapie
- Medical Flossing
- Funktionstherapie am Kiefergelenk (CMD)
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Narbenbehandlung
- Yoga
- PNF
- Fußreflexzonenmassage
- Kinesiotaping
- Wärmebehandlung/Fango

Graf-Stauffenberg-Str.1 - 30823 Garbsen/Mitte
05131-478666
www.physioweltgarbsen.de



best VISION OPTIC Lange-Feld-Str. 47
30926 Seelze/Letter

INDIVIDUALISIERTE GLEITSICHTGLÄSER

inkl. Fassung *

Jetzt **100,- €** sparen

Anstatt ~~485,-~~ Nur **395,-**

Nur gültig vom 01.08. - 31.08.2024.
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen. * inkl. Fassung (Fester Punkt): Brillengläser entspiegelt, gehärtet, ohne Beschränkung der Glasstärke (soweit techn. möglich). Alle Informationen zur Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter www.bestvisionoptic.de.

Öffnungszeiten:
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr
letter@bestvisionoptic.de

0511 - 47 37 39 02



Es schmückt, was gefällt



Augenoptikermeisterin Yvonne Schulz

„Brillenfassungen und Sonnenbrillen sitzen da, wo es am meisten Aufmerksamkeit erregt: Mit den im Gesicht. Was liegt da näher, die Brille neben ihrer individuellen Funktion auch als Schmuck anzusehen? Es schmückt, was gefällt.“

Neben Funktionalität, Dekor, Schlichtheit, edlen Materialien und berühmten Logos an Brillenmodellen zählt aber auch die klare Sicht.

Brillengläser steigern Kontraste und tragen somit zum entspannten Sehen für Trägerinnen und Träger bei: individualisiert dazu. – Et voilà...der Moment beginnt.“, betont Augenoptikermeisterin Yvonne Schulz.

Unser individueller Gesundheitsservice

Meisterservice * Augenüberprüfung * Augenüberprüfung mit Prismenmessung * Kontaktlinsenanpassung * Vergrößernde Sehhilfen (z.B. elektronische Lupen, Ferngläser) * Individuelle Sehbearbeitung * Kostenloser Brillencheck * Kostenlose Reinigung