

DAS SAGEN UNSERE LESER

„Die Händler sind es selber Schuld, wenn sie den Zug der Zeit verschlafen und seit Jahren weiter auf Bargeld setzen.“

D Fels, via wz.de: Münzgeld-Gebühren bei der Stadtparkkasse

Jeder Kunde hat eine Girocard

Zu: Münzgeldverbot: Sparkassen-Kunden laufen Sturm

Die Händler sind es selber Schuld, wenn sie den Zug der Zeit verschlafen und seit Jahren weiter auf Bargeld setzen. Inzwischen hat quasi jeder Kunde eine Girocard oder auch eine Kreditkarte. Und Gebühren entstehen dem Händler für Bargeld und Kartenzahlung gleichermaßen.

D. Fels, via wz.de

Kleine Geschäfte sind das Opfer

Zu: Münzgeldverbot: Sparkassen-Kunden laufen Sturm

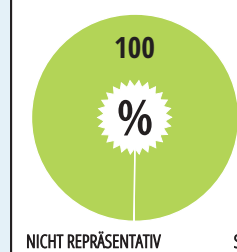
Dies ist der Beginn des Verbots von Bargeld. Kleine Geschäfte und Märkte sind auch hier das Opfer. Das ist nicht gut.

Willem Sodenkamp, Düsseldorf

Hinweis Leserbrief sind keine Meinungsäußerung der Redaktion. Wir behalten uns sinnwahrende Kürzungen vor.

ONLINE-UMFRAGE

Freuen Sie sich auf die Biergarten-Saison?



- Ja, es wird Zeit, dass es endlich Sommer wird und man draußen sitzen kann.
- Nein, ich trinke mein Bier lieber in der Kneipe.
- Das ist mir egal.

STAND: MONTAG, 16.00 UHR [WZ Graphic-Kom.de](http://www.wz.de)

SERVICE

Haushaltskurs Praxistipps für den Haushalt gibt es bei einem Kurs am Samstag, 21. Mai, 10 bis 15.30 Uhr, in der evangelischen Familienbildung an der Hohenzollerstraße 24. Nähere Informationen und Anmeldung unter der Telefonnummer 600 2820. Oder im Netz: www.efa-duesseldorf.de

Frauenforum Morgen um 18 Uhr trifft sich das Frauenforum im Sitzungssaal der Kammerei, Burgplatz 1, Raum 206. Regina Plaßwilm von der Hein-Uni wird die Aufgaben und Ziele der Koordinierungsstelle an der Philosophischen Fakultät vorstellen. Alle interessierten Frauen sind eingeladen.

MESSE Riesendrucker am Haken



Die ersten Riesendrucker kommen. Gestern hat der Aufbau für die Drupa (31. Mai bis 10. Juni) begonnen. Bereits am frühen Morgen trafen die ersten Druckmaschinenaggregate ein. Ein 100-Tonnen-Kran platzierte sie dann in Halle 16 auf ih-

rem Platz. Eine der größten Apparaturen: der 30 Tonnen schwere Neo XD LR für den Druck flexibler Verpackungen (Foto: JM). Bis zum Messestart werden in 19 Hallen komplett vernetzte Druckereien installiert.

BEERDIGUNGEN

Michael Stübs, 58 Jahre, 11.20 Uhr, Nordfriedhof
Edith Heurich, 90 Jahre, 11 Uhr, Fronbergkapelle des Diakoniewerkes, Kaiserswerth
Heidmarie Walzer, 72 Jahre, 9.30 Uhr, kath. Friedhof Wittlaer

IMPRESSUM

Düsseldorfer Nachrichten
Düsseldorfer Generalanzeiger
Lokalredaktion:
Telefon: 0211/8382-2366, E-Mail: redaktion.duesseldorf@wz.de
René Schleucher (verantwortlich), Ines Arnold, Alexander Esch (Stellvertretung), Jürgen Heimann, Juliane Kinast, Sema Kouschkerian (Kultur), Norbert Krings (Sport), Peter Littek, Ellen Schröder, Alexander Schulte, Dieter Steckmeyer, Marion Troja (Kultur).
Verlagsleitung und verantwortl. für Anzeigen: Christian Koke
Telefonischer Anzeigenverkauf:
Telefon: 0211/8382-1, Telefax: 0211/8382-2215; E-Mail: anzeigen@wz.de
Anschrift (für die o.g. Verantwortlichen):
Verlag: Westdeutsche Zeitung GmbH & Co. KG Girardethaus, Königallee 27, 40212 Düsseldorf, Telefon: 0211/8382-0.
Leser-Service
Telefon: 0800/1452452 (kostenlose Service-Hotline)

Was bringt Sport unter Strom?

WZ-Reporterin Juliane Kinast testet acht Wochen lang das EMS-Training in der Stromschmiede.

Von Juliane Kinast

Und plötzlich haben die Muskeln ihren eigenen Willen. Unbeweglich verharren die Arme vor dem Körper, in den Händen zwei Schaumstoffbälle. Doch innendrin vollführt der Bizeps Bewegungen, als wäre er in eine Teigrührmaschine geraten. Zieht sich zusammen, dehnt sich wieder aus, scheint zwischen Ellbogen und Schulter Wellen zu schlagen. Gleichzeitig fängt es auch im Bauch an zu flattern, ein fieses Kribbeln zieht durch Gesäß und Beine. Es kommt von den Stromstößen, die durch Kabel und Elektroden in den nassen Anzug und dann durch die Haut direkt in die Muskeln schießen. Und diese angeblich in kürzester Zeit größer, fitter, stärker machen.

Das Elektromyostimulationstraining – kurz EMS – kam in Deutschland um die Jahrtausendwende auf. Inzwischen erlebt Düsseldorf einen regelrechten Hype. Zahlreiche neue EMS-Studios haben in der jüngeren Vergangenheit eröffnet. Die „Stromschmiede“ an der Schloßstraße gibt es seit zwei Jahren, Sport- und Fitnesskaufmann Tim Koritki hat sie jetzt übernommen. Der Profi ist Personal Trainer, hat jahrelang in der Firmenfitness bei Daimler gearbeitet und ist vom EMS-Konzept überzeugt. Bei ihm wird WZ-Reporterin Juliane Kinast acht Wochen lang testen, was es wirklich bringt.

„Ganzkörpertraining in nur 20 Minuten die Woche“

Die Stromschmiede ist ein kleines Ladenlokal – gemütlich schick mit Holzfußboden, zwei Kabinen hinter schwerem Stoff, zwei Stühle und eine lackierte Europalette als Tisch, auf der eine Wasserkaraffe steht. Ansonsten ein Crosstrainer und ein kleiner Tisch mit dem „Amplitrain“ – dem EMS-Gerät. Sozusagen Tim Koritkis Partner. In einer Ecke hängen schwarze Anzüge aufgereiht.



Trainer Tim Koritki dreht den Strom für die einzelnen Elektroden im Anzug auf – und WZ-Reporterin Juliane Kinast trainiert im Stillstand. Foto: Sergej Lepke

Eine Mischung aus Boutique und Tauchschule. Auf keinen Fall wirkt es wie ein Fitnessstudio. Höchstens das Poster an der kleinen Empfangstheke, das verspricht: „Ganzkörpertraining in nur 20 Minuten die Woche“. Eine in der Tat elektrisierende Idee.

Aber auch eine abgefahrene. Das weiß Tim Koritki: „Jeder ist am Anfang skeptisch.“ Wegen des Stroms. Und des Wassers. „Wir machen ja auch noch den Anzug nass, damit es besser leitet“, erklärt er – und nährt das Gefühl, sich hier völlig freiwillig einer Prozedur ergeben zu wollen, die laut Gener Menschenrechtskonvention als weiße Folter klassifiziert werden müsste.

Für die geht es erst einmal hinter den Vorhang, raus aus den eigenen Klamotten und hinein in die Trainingsunterwäsche. Schwarzes Langarmshirt, schwarze Radlerhose. Dann hilft der Trainer beim Hineinzwängen in den knalligen, feuchten Anzug. Reißverschluss zu, Kabel rein. „Wenn

ich jetzt aufdrehe, spürst du schnell ein leichtes Kribbeln“, verheißt der 32-Jährige. Und tatsächlich breitet sich das ganz fix unter den Elektroden an Beinen, Po, Rücken, Bauch, Schultern und Oberarmen aus.

Am Ende behauptet der Körper, ganz schön was getan zu haben

„Der Körper kommuniziert ja über elektrische Reize“, erklärt Koritki. „Und beim EMS-Training wird der Muskel direkt angesprochen. Dadurch kontrahiert er viel schneller als gewöhnlich.“ Anstatt wie in der herkömmlichen Muckibude Gewicht aufzulegen, dreht Tim Koritki ein bisschen am Rad und erhöht die Frequenz.

Zwischendurch gibt es kurze Pausen, bei denen es schnell in eine neue Position – Arme nach vorne hochgestreckt, tiefer Ausfallschritt oder in der Mitte zusammengesunken wie bei einem Sit-up – geht. Denn wenn der Impuls dann erst mal wieder kommt, lässt das Eigenleben des zuckenden Muskels kaum mehr eine kontrollierte

Bewegung zu. Mal wackelt dabei der Bizeps mehr, mal flattert der Bauch stärker. „Ich kann die Elektroden alle separat steuern“, erklärt der Trainer.

Bis auf 60 Prozent dreht Tim Koritki in diesen ersten 20 Minuten hoch. Die letzten 60 Sekunden sind ein Hagel konzentrierter Stromstöße. Tim Koritki lacht über zusammengekniffene Lippen und Augen – das kennt er. Aber passieren könne nichts: „Das Gerät ist medizinisch zugelassen. Wenn irgendwo nur eine Elektrode locker sitzt, bricht es das Training sofort ab.“

Als die Kabel ab sind, empfiehlt Koritki, das Training nicht öfter als ein- bis zweimal pro Woche zu wiederholen. „Es ist hochintensiv“, betont er. Auch deshalb sei es sowohl bei Kraftsportlern als auch bei berufstätigen mittelalten Damen mit straffem Terminkalender beliebt. Mal sehen was die kommenden acht Wochen im WZ-Test bringen. Der Weg zum Auto bringt in der Tat eine stumpfe Erschöpfung in den

STROMSCHMIEDE

WO Die Stromschmiede finden Sie an der Schloßstraße 82.

WIE VIEL Ein Probetraining kostet 15 Euro. Wer sich dann für das EMS-Training entscheidet, kann sich für zwölf Monate verpflichten und zahlt für ein Training wöchentlich 79, bei zweimal pro Woche 129 Euro im Monat. Eine Zehnerkarte gibt es für 250 Euro.

KONTAKT Tim Koritki ist erreichbar unter Tel. 01575/89 12 400. Mehr Infos gibt es auch im Internet: www.stromschmiede.de www.facebook.com/stromschmiede

Schenkeln. Richtigen Muskelkater, hat der Trainer versprochen, wird's mit der Frequenz seines EMS-Gerätes nicht geben. Aber der Körper behauptet schon, ganz schön was getan zu haben. Dabei stand der die meiste Zeit bloß da – aber er stand eben unter Strom.

„Unserem Handwerk geht es richtig gut“

Konjunkturumfrage unter den Betrieben bringt die besten Werten seit 25 Jahren.

Die Handwerker starten mit bester Laune in das Sommergeschäft. Das ist, auf den Punkt gebracht, die Botschaft des aktuellen Konjunkturgutachtens der Kammer. Präsident Andre-as Ehlert: „Auch wenn nicht jeder einzelne Betrieb von der guten Marktlage profitieren wird, geht es unserem Handwerk richtig gut.“ Nie sei in den vergangenen 25 Jahren eine Konjunkturerhebung besser ausgefallen.

Das Handwerk profitiert unverändert von einer starken Binnenkonjunktur, die durch steigende Löhne und niedrige Zinsen angeheizt werde, sowie von einer – für die Zulieferhandwerke – gut ausgelasteten Exportindustrie.

Mehr als jedes dritte Unternehmen verzeichnete eine seit dem Herbst über den Erwartungen verlaufene Geschäftsentwicklung. Jedes fünfte Unternehmen konnte über den Winter seine Umsätze steigern. Nur jeder zehnte Betrieb sieht in den kommenden sechs Monaten eine Lageverschlechterung. Die Kammer geht für 2016 von einem Umsatzwachstum in Höhe von 1,5 Prozent aus. Auf Arbeitsplätze soll sich

das aber nicht auswirken, weil Fachkräfte häufig eh nicht zu finden seien.

Von dem guten Klima profitieren unter anderem das Gesundheitshandwerk: Die alternde Gesellschaft beschere steigende Nachfrage. Auch das Bauhandwerk boome. In den ersten zwei Monaten seien die Baugenehmigungen für Wohnungen um 33 Prozent gestiegen. Ein herausragendes Konjunktureregebnis hätten auch Bäcker, Konditoren und Fleischer erzielt – wegen der Konsumlaune der Verbraucher. Im Abwärtstrend befänden sich dagegen unter anderem Friseur, Goldschmiede und Uhrmacher. Zu hoher Wettbewerb und der Online-Handel bescherten Rückgänge. hmn

Anzeige

Folgende Prospekte finden Sie in Teilen der heutigen WZ-Auflage:

Möbel Rehmann

Ihr Verkehrsservice Mehr Service geht nicht!

Düsseldorfer Verkehrsinfos präsentiert von: **WZ**

Blitzer Die städtischen Verkehrsüberwacher kontrollieren hier: Sturmstraße, Niederrheinstraße, Am Schönenkamp, Roßstraße, Reichswaldallee. Die Messstellen der Polizei: Theodorstraße, Rethelstraße, Mulvenastraße.

1. Münchener Straße Aufgrund von Kabelverlegungsarbeiten ist der Radschnellweg Münchener Straße zwischen Kappeler Straße und Nürnberger Straße in Fahrtrichtung West gesperrt.

2. Benderstraße Wegen Bauarbeiten ist die Benderstraße zwischen Dornaper Straße und der Bergischen Landstraße in Richtung Osten gesperrt.

3. Karl-Geusen-Straße Auf der Karl-Geusen-Straße in Fahrtrichtung West ist wegen Kanalbauarbeiten zwischen Lierenfelder Straße und Kölner Straße der rechte Fahrstreifen gesperrt. Zudem ist die Karl-Geusen-Straße am Übergang zur Straße Am Turmisch in Fahrtrichtung Nordwest noch auf einen Fahrstreifen verengt.

4. Pariser Straße Wegen Bauarbeiten an den Hochbahnsteigen ist die Pariser Straße an der Kreuzung Heerdtter Lohweg/Am Heerdtter Krankenhaus in beiden Richtungen auf eine Spur verengt. Der Linksabbieger von der Pariser Straße in den Heerdtter Lohweg ist gesperrt.

5. Forststraße Wegen Kabelverlegearbeiten ist die Forststraße zwischen der Hasselstraße und der Straße Am Wald in Richtung der Autobahn A59 noch bis zum 28. Mai gesperrt.

6. Luegallee Aufgrund von Bauarbeiten wird auf der Luegallee auf verschiedenen kurzen Teilabschnitten der rechte Fahrstreifen bis zum 20. Mai für den Autoverkehr gesperrt.