



Krav Maga macht's möglich: Die 14-jährige Charline verteidigt sich mit einem gezielten Tritt gegen Trainer Varol Agan  
Foto: Ann-Kathrin Just

## „Denkt immer daran, erst mal ruhig bleiben“

Deeskalierendes Verhalten kann in Gewaltsituationen helfen und sich selbst schützen. Krav Maga ist ausdrücklich kein Kampfsport, sondern eine Selbstverteidigungstechnik. Ein Besuch bei „Krav Maga 360 Grad“ in Hamburg-Altona

Von Ann-Kathrin Just

Sie holt aus und tritt zu. Bäm! Mit einem Tritt hat sie einen Mann abgewehrt, zwei Köpfe größer als sie. Turnschuhe quietschen, laute Musik dröhnt aus den Boxen, zehn Jugendliche rennen durcheinander. Mit einer Schaumstoffnudel prügeln sie aufeinander ein. Ein Pfiff ertönt. „20 Liegestütze“, ruft Varol Agan, „und dann tut euch zu zweit zusammen!“ Agan ist Trainer für Krav Maga in Hamburg-Altona, und eben findet bei „Krav Maga 360 Grad“ das Aufwärmtraining für Kinder statt.

Die Musik wird lauter, während die Kinder Liegestütze machen. Lautstärke und körperliche Leistung: Diese einfachen Mittel sollen sie unter Stress setzen; spielerisch sollen sie dann lernen, damit umzugehen, etwa eine Konfliktsituation zu deeskalieren – oder sich, falls nötig, zu verteidigen. Was genau aber ist Krav Maga und wozu nützt es?

Laut Agan ist es kein brutaler Kampfsport, bei dem jahrelang trainiert werden müsse, um Fortschritte zu machen. „Krav Maga“, das ist Hebräisch und lässt sich mit „Kontaktkampf“ übersetzen. Entwickelt hat den der slowakische Jude Imrich Lichtenfeld – als einfaches und effektives Mittel gegen antisemitische An- und Übergriffe auf den Straßen von Bratislava. Lichtenfeld verschlug es in den 1940er-Jahren nach Palästina, im 1948 gegründeten Staat Israel dann wurde

er Nahkampfausbilder der Armee. Noch heute ist die Disziplin das offizielle Kampfsystem der Streitkräfte, der „Israeli Defense Force“ (IDF), ebenso auch aller israelischen Sicherheitskräfte.

Aber mittlerweile ist es auch eine zivile Form der Selbstverteidigung – mit dem Anspruch eine einfache, aber effektive Methode gegen Gewalt zu sein. Dass daran Bedarf besteht, steht für Varol Agan außer Frage: „Meiner Wahrnehmung nach sind die Menschen heute aggressiver, gereizter und fahren schneller aus der Haut.“

Der 1979 geborene Agan ist selbst als Jugendlicher in eine Messerstecherei geraten. Danach sei ihm klar gewesen: Er müsse an seinem Selbstschutz arbeiten – auch gegen bewaffnete Gegner. Erst mal kam er so zum Kickboxen, wechselte irgendwann zum Boxen. Durch Seminare und Fortbildungen entdeckte er schließlich Krav Maga. „Es hilft dir, dich auf deinen Körper einzulassen, deine Stärken kennen zu lernen und eine geschärfte Wahrnehmung zu entwickeln“, sagt er.

Agan lernte die Technik und wurde Trainer bei der German Krav Maga Federation, einem der größeren Verbände in Deutschland, der mit Schulen und Ausbildern in vielen Regionen vertreten ist. Über diesen, aber auch andere Verbände erhalten alle Trainer eine strenge Ausbildung und werden immer wieder aufs Neue zertifiziert.

„Es ist weder Kampfsport

noch Kampfkunst“, sagt Agan. „Es ist ein Selbstverteidigungstraining, basierend auf einfachen Techniken, in Verbindung mit Stresstraining.“ Realitätsnah erprobt, fuße das Training auf den natürlichen Reflexen und sei daher auch unter extremen psychischen Druck anwendbar. Krav Maga zeige Präventionsmaßnahmen und Techniken zur Verteidigung der eigenen Person oder anderer Personen auf und nutze dabei instinktive Bewegungsabläufe. „Krav Maga können alle machen, egal ob Mann, Frau oder Kind“, sagt Agan. „Es ist eine moderne Selbstverteidigung für jeden.“

Während die Kinder miteinander boxen, führt Agan diesen Anspruch aus: Für Frauen etwa sei Krav Maga geeignet, die beispielsweise spät abends allein unterwegs sind und sich unsicher fühlen. Krav Maga gebe ihnen das Gefühl, sich im Ernstfall gegen einen körperlich überlegenen Täter zur Wehr zu setzen. Und Kinder „können spielerisch den Umgang mit bedrohlichen Situationen erlernen“. So wie Charline: Die 14-Jährige ist kleiner und dünner als der Trainer. Aber mit einem kräftigen Tritt wehrt sie den erwachsenen Mann ab – Charline macht seit über einem Jahr Krav Maga.

Die Kinder trainieren weiter. Sie tragen normale Sportbekleidung, nur für bestimmte Übungen gibt es Schutzhelme oder Handschuhe. Krav Maga helfe, gefährliche Situationen als Problem zu betrachten und

Lösungen dafür zu finden, sagt Agan. Es gehe um den eigenen Schutz, aber auch um Gewaltprävention. „Der Schulhof ist manchmal ganz schön rau, aber mit Krav Maga lernst du zu deeskalieren und dich bestenfalls zu verteidigen und zu schützen“, sagt Agan. „Mir sind da Schicksale erzählt worden, die sind so unfassbar und brutal, dass ich mir denke: Wie kann das passieren?“ Mehr will er dazu eigentlich nicht erzählen, aber so viel tut er dann doch: In seiner Gruppe seien Kinder, die das Training bewahrt habe vor dem kompletten Zusammenbruch – nachdem sie Opfer von Straftaten geworden seien. „Schule“, sagt Agan, „ist ganz schön krass heutzutage.“

Die Pfeife ertönt wieder – Agan zeigt eine neue Übung: „Denkt immer daran, erst mal ruhig bleiben“, sagt er. „Wirst du blöd angemacht, hebe die Hände und versuche erst einmal sachlich zu bleiben.“ Auch er hebt die Hände hoch, versucht, mit dem Gegenüber zu sprechen: Klar zu machen, dass man keinen Streit will, das helfe häufig.

In Zweiergruppen tun sich die Kinder nun wieder zusammen, je eines versucht dem anderen auf den Kopf zu schlagen. Aber das andere Kind weiß sich zu helfen, wehrt die Schläge mit den Ellenbogen ab, der Kopf bleibt unversehrt. „Schützt euren Kopf“, ruft der Trainer. „Bleibt gerade! Geht gerade heraus!“ Es ist plötzlich wieder unfassbar laut, die Szene wirkt ag-

gressiv. Krav Maga, das ist wirklich „Kontaktkampf“, das führen die Kinder nun vor. Dumpfe Schläge sind zu hören, aber tatsächlich wird kein Kopf getroffen.

„Du verbesserst deine Physis, spürst deine Grenzen und wächst über dich hinaus“, erklärt Agan. Die nächste Technik wirkt: Erneut üben die Kinder im Doppel, eines drängt das andere Kind immer weiter an die Wand. Das bedrängte Kind drückt sich mit einem Fuß von der Wand ab – und ist auf einmal nicht mehr in der Defensive, sondern in der Offensive und kann weglaufen. „Wenn ich mich so richtig doll von der Wand wegtrete“, fragt ein Junge, „fliegt mein Angreifer dann nicht schon zu Boden?“ Agan stimmt zu: Ja, das könne schon passieren. Heute solle aber nur geübt werden. „Übertreibt es nicht“, sagt Agan.

Wieder ertönt sein Pfiff. Als letzte Übung müssen die Kinder sich am Boden liegend verteidigen: Mit einem Stock versucht immer eines auf ein ande-

res einzuschlagen. Das Kind am Boden, auf dem Rücken liegend, dreht sich im Kreis. Mit schnellen Bewegung und sicheren Beinen kann es mit den Füßen die Hiebe abwehren. Der Stock knallt immer wieder – trifft die Sohlen, aber nicht den Körper des liegenden Kindes. Noch ein Pfiff: Jetzt müssen die am Boden liegenden Kinder so schnell wie möglich aufspringen und wegrennen. „Es geht um eure Sicherheit“, schreit Agan – „Lauf, so schnell ihr könnt!“

Die Musik wird leiser, das Training ist zu Ende. Ein bisschen erschöpft sehen die Kinder aus. „Ihr macht das schon alle ziemlich gut“, sagt der Trainer zum Abschied. „Aber an eurer Schnelligkeit könnt ihr noch arbeiten.“

„Krav Maga 360 Grad“, Studio EMS, Bergiusstraße 1, Hamburg; <https://krav-maga.hamburg> Infos gibt es auch bei den Verbänden: [www.krav-maga-verband.de](http://www.krav-maga-verband.de), [www.gkmf.de/home.html](http://www.gkmf.de/home.html)

Medizin- u. Gesellschaftsrecht, Arbeitsrecht, Strafrecht (Steuer/Medizin)



Rechtsanwalt  
**Markus Kehrbaum, MLE**  
Fachanwalt für Medizinrecht  
Wirtschaftsmediator

Stormsweg 5 · 22085 Hamburg · 040-88 29 29 09  
[www.gesundheitswirtschaftsrecht.de](http://www.gesundheitswirtschaftsrecht.de)

**fix und fertig**

Dabei sein ...

Seit 2010 und (möglichst) alle zwei Jahre können in Hamburg Drei- bis Sechsjährige in sportlichen Wettstreit einsteigen; durchaus an den echten Olympischen Spielen orientiert, teilen die Veranstalterinnen mit – das sind der Verein „Sinnestaumel“ und der Paritätische Wohlfahrtsverband. Aber kindgerecht und mit fröhlichem Augenzwinkern seien sie umgesetzt, diese „Kitalympics“, nicht zu verwechseln mit der jährlichen Kinder-Olympiade: Auch so eine haben sie in der Hansestadt. Erklärtermaßen geht es nun bei den Kleinsten weniger um persönlichen Ehrgeiz oder sportliche Hochleistung, sondern „in erster Linie um ganz viel Spaß für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer – und natürlich auch für die Zuschauer“.

Die Anmeldephase ist längst abgeschlossen, die Möglichkeit dazu hatten Kinder aller Hamburger Kitas und ähnlicher Einrichtungen. Jede Einrichtung darf ein fünfköpfiges Team ins Rennen schicken, es winken auch Medaillen. Aber, siehe oben: Mehr als um individuellen Ruhm soll es um den des Teams gehen, und die Punkte, die ein jedes sammelt, werden am Ende umgemünzt in Preise für die Kita.

*Mi und Do, 3. und 4. 4., Sporthalle Hamburg, Krochmannstraße 55, Eintritt frei. Infos: www.kitalympics.de; www.sinnestaumel.de; www.paritaet-hamburg.de/verband/einrichtungen-und-projekte/hamburger-kitalympics.html*

**Achtsamer Ansehen**

Allerorten Achtsamkeit: Eine spielerische Einkehr mit Perspektiven und unserer Wahrnehmung stellt jetzt das Museum Lüneburg in Aussicht, wenn es eine besondere Führung mit Martin Hubal anbietet. Der Achtsamkeitstrainer (www.martinhubal.de) erklärt den Teilnehmer\*innen beim Rundgang durch die Ausstellung, wie sie Achtsamkeit verstehen und trainieren können: Dabei geht es darum, mehr Bewusstheit zu entwickeln für unser Sehen und die eigene Wahrnehmung – denn wir haben Wahlmöglichkeiten bei der Wahrnehmung.

Achtsames Sehen ist für Hubal, „spielerische Einkehr, bei der wir mit unserem Blick experimentieren, verschiedene Perspektiven einnehmen und wahrnehmen, was dabei mit uns beziehungsweise in uns passiert“. Und das kann, den gängigen Theorien zufolge, hilfreich sein gegen Stress, also: den falschen, den krank machenden. Ein weiteres Training – Motto „Achtsam Sein: Vom geschäftigen Tun zum bei sich Sein“ – findet am 18. April an gleicher Stelle statt.

*Do, 28. 3., 18.30 Uhr, Museum Lüneburg, Willy-Brandt-Straße 1. Dauer ca. eine Stunde, Teilnahmekosten 8 Euro pro Person (inkl. Museumseintritt). Anmeldung erbeten unter buchungen@museumlueneburg.de*

# Hochkonzentriert die Sehne spannen

Kyūdō, das heißt im Japanischen „Weg des Bogens“. Als Sport diene es dem Körper mindestens so wie dem Geist, sagen die, die ihn ausüben – so wie seit 50 Jahren der Verein Alster-Dojo in Hamburg-Lokstedt

Von **Christian Görtzen**

Bogenschießen ist nicht gleich Bogenschießen. Das merkt jeder, der schon einmal vor Ort oder im Fernsehen die olympische Variante gesehen hat – und dann Kyūdō kennenlernt: Bei der ersten Annäherung, der weithin bekannten Sportart sind Emotionen erlaubt, ja: durchaus erwünscht. Da werden die Athletinnen und Athleten selbst noch kurz vor dem Abschließen des Pfeiles angefeuert, und bei einem Treffer mit einer satten Ringzahl brandet Jubel auf.

Bei Kyūdō, einer seit dem 16. Jahrhundert ausgeübte Kunst des japanischen Bogenschießens, herrscht Stille – und zwar von einer derart meditativen Ausprägung, dass dies schon irritierend wirken kann.

Niemand spricht etwa bei der 42. Hamburger Einzelmeisterschaft, abgehalten Mitte März im Alster-Dojo im Stadtteil Lokstedt: Nahezu atemlos verfolgen die übrigen gut 20 Starter im hinteren Bereich des Raumes, was die aktiven Konkurrenten und Konkurrentinnen an der Fensterfront zustande bringen.

In einer Fünferformation stehen sie da, Frauen und Männer nebeneinander, allesamt in traditioneller, japanischer Kleidung, ohne Schuhe, in weißen Strümpfen oder barfuß. Sie alle wirken tiefenentspannt – und zugleich hochkonzentriert: Ihre Bewegungsabläufe sind ritualisiert, es wirkt,

als sei der gesamte Ablauf vor dem Abschließen eines Pfeiles durch die Fensteröffnungen auf die 28 Meter entfernten Ziele, Durchmesser 36 Zentimeter, in Einzelbilder zerlegt: Spannt der vorderste Teilnehmer die Sehne seines asymmetrisch geformten Bogens, japanisch: Yumi, legt der Starter hinter ihm gerade seinen Bambuspfeil ein. Und in seinem Rücken erhebt sich die nächste Konkurrentin gerade ebenso anmutig wie lautlos, um sich in Position zu stellen.

Kein Jubel wie im Fernsehen: Gefühlsregungen sind nicht vorgesehen, nicht seitens der Sportler, nicht seitens der Beobachter. Erst nachdem die fünf Aktiven in aller Bedächtigkeit ihre vier Pfeile geschossen haben, sind Stimmen zu vernehmen. Jemand ruft die Zahl der Treffer, jemand anderes notiert sie per Filzstift auf einem großen weißen Blatt.

Kyūdō, das heißt übersetzt „Weg des Bogens“. Ziel ist es, dass im vollen Auszug und bei der Schussabgabe der Zustand „Mushin“ eintritt, was sich mit „leerer Geist“ übersetzen lässt: Es geht also um das Erreichen eines Zustandes von so hoch verdichteter Konzentration, dass für andere Gedanken kein Platz mehr ist.

Bei all der meditativen Kraft im gesamten Dojo ist es nicht ganz leicht, einen Gesprächspartner zu finden – Pause ist im Kyūdō allem Anschein nach nicht gleich Pause. Erster Ver-



Als wäre der Vorgang in Einzelbilder zerlegt: Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Hamburger Kyūdō-Meisterschaften am 17. März  
Foto: Christian Görtzen

sucht: Der Dojo-Pressbeauftragte steuert auf einen kräftig gebauten Mittfünfziger zu, der gerade kauend aus dem Tee- und Essensraum kommt. Die Frage, ob er kurz über den Sport sprechen könne, scheint ihn zu überumpeln. „Wie? Jetzt?“, entgegnet er mit halbvollem Mund – „Ich bin mitten im Wettkampf!“

Zweiter Anlauf: Der Alster-Dojo-Vorsitzende Theo Schotten begrüßt – mit einer Verbeugung. Kyūdō sei ein Sport, der gleich zwei Fitness-Aspekte biete, sagt er: einen körperlichen – mit dem Spannen der Sehne bei einer Bogenstärke von

**„Eine lebenslange Übung, bei der nicht Muskelkraft, Jugend und technische Hilfen entscheidend sind, sondern Ausdauer, Kontinuität, Selbstkritik und der eigene Wille“**

bis zu 26 Kilogramm; aber vor allem, so Schotten, einen mentalen: „Kyūdō hat ganz viel mit Konzentration, mit Körperwahrnehmung zu tun. Das ist ja das Schwierige, denn der Mensch ist ja keine Maschine. Da gibt es den Stress des Alltags, schwierige persönliche Situationen, und dann geht es darum, sich zu justieren, sich auf die Abläufe einzulassen.“

Lebenslanges Lernen sei das Credo. „Es gibt nie Stillstand, man kann immer noch etwas verbessern“, erklärt Schotten, der selbst früher Berufsmusiker war. Ganz wichtig sei der Re-

spekt voreinander. „Mit Bescheidenheit gewinnen, mit Würde verlieren, darum geht es“, sagt Schotten, ehe er nach etwa zehn Minuten zur Fortführung des Wettbewerbs aufgefordert wird.

Das Alster-Dojo in Hamburg gibt es seit 1969. Mit seinen 50 Jahren ist der Verein der älteste seiner Art in Deutschland. Neben Kyūdō gibt es hier noch laido, die „Kunst des Schwertziehens“; Sojutsu, die „Kunst des Speerfechtens“; und Kendo, japanischen Schwertkampf.

Was Kyūdō bewirken könne, formuliert der Verein so: „Vielles.“ Um dann auszuführen:

„Unter anderem gesunde Körperhaltung und Atmung, bessere Selbstwahrnehmung und achtsames Handeln, bewusster Umgang mit eigenen Schwächen und Stärken und Erfahrungsgewinn aus dem eigenen Tun.“ Es handele sich um „eine lebenslange Übung, bei der nicht Muskelkraft, Jugend und technische Hilfen entscheidend sind, sondern Ausdauer, Kontinuität, Selbstkritik und der eigene Wille“.

Alster-Dojo e. V., Veilchenweg 34, Hamburg, www.alster-dojo.de

# „Endlich nicht dieses Gedudel und Gesäusel“

Kein Gag: Doom-Yoga, also Yoga zu langsamem, dröhnendem, ereignisarmem Heavy Metal, gibt es wirklich – und funktioniert auch für Menschen, die mit solcher Musik nichts am Hut haben

Interview **Alexander Diehl**

**taz: Frau Hentschel, warum Doom-Yoga – also Yoga zu Doom-Metal-Musik?**

**Sonja Hentschel:** Ich kann da zwei Dinge kombinieren, die ich liebe. Und das scheint glücklicherweise bei meinen Teilnehmer\*innen genauso zu sein. Als mir nämlich zu Ohren kam, dass es so was gibt, da dachte ich, ganz ehrlich: Ist das nicht bloß ein Gag – so wie diese Kurse, zu denen ich meinen Jack-Russell-Terrier mitbringen darf... oder, kein Witz: Bier-Yoga?

Für Menschen, die Doom et cetera lieben, hat Yoga ganz ähnliche Effekte. Aber auch ganz allgemein betrachtet funktioniert die Kombination gut. Denn Doom etc. ist langsam – und das ist etwas, das wir gut gebrauchen können in unserer schnelllebigen Zeit: Wir fahren unser Tempo runter und können entspannen. Die Sounds bei Doom, das Brummige, der viele Bass, das ist alles sehr erdend und passt sehr gut zum Yoga. Dazu kommt dann noch, dass es sehr monotone Musik ist; man kann sich sehr also gut darauf einlassen und sie ist sehr tranceunterstützend. Mir berichten Leute, die so eine Musik hören, dass sie dabei gut abschalten können, in eine Entspannungstrance kommen – und das nutzen wir beim Yoga.

**Runterkommen, Entspannung, Trance – es geht also um die klassischen Dinge, geradezu. Wer kommt denn zu Ihren Kursen – Metal-Fans, die Yoga für sich entdeckt haben? Oder musikalisch besonders aufgeschlossene Yoga-Praktizierende?**

Beides. Überwiegend Leute, die Doom lieben und sagen: Endlich vernünftige Musik beim Yoga, nicht dieses Lari-Fari-Gedudel und Gesäusel. Die haben endlich eine Möglichkeit, Yoga zu machen, bei dem sie sich auch zu Hause fühlen. Und es kommen auch Leute, die sagen: „Was ist denn das Verrückte? Ich hör zwar die Musik nicht, aber das will ich ausprobieren.“ Und glücklicherweise fühlen sich alle wohl.

**Wie ist denn das Gender-Verhältnis? Anders als in anderen Yoga-Kursen?**

Ja, schon. Es kommen deutlich mehr Männer.

**Das wäre auch meine Vermutung gewesen – womit ich natürlich unterstelle: Solche Musik, das ist doch Männersache...**

Auf einschlägigen Konzerten hast

du natürlich mehr Männer als Frauen, das ist kein Vorurteil. Im Doom-Yoga-Kurs sind dann schon vergleichsweise mehr Frauen. Aber ein Drittel Männer, manchmal auch die Hälfte, sind schon dabei.

**Während es in der sonstigen Yoga-Landschaft...**

... ein Zehntel Männer.

**Doom-Yoga, sagten Sie, bringt zwei Dinge zusammen, die Sie lieben. Was noch so eine Sache zu sein scheint, ist das Tätowieren. Und auch da bieten Sie Yoga-Elemente an. Was bringen die?**

Ich mache beim Tätowieren überwiegend Atemübungen aus dem Yoga. Da geht es, am Anfang, um Entspannung: Die Leute sind ja vielleicht aufgeregt, wenn sie ankommen. Die richtigen Atemmuster helfen aber auch dabei, den Schmerz besser zu verarbeiten. Es gibt aber auch Atemmuster, die einem Kraft zuführen und mehr Energie – und das ist dann vielleicht später in so einer Session hilfreich.

**Für die zu Tätowierenden – oder auch für die Tätowierende?**

Ich selbst profitiere sehr davon, wenn meine Kund\*innen entspannt sind, klar. Das wirkt sich auf die Hautspannung aus, zum Beispiel, und dann kann ich besser arbeiten.

**Noch mal kurz zurück zum Doom-Yoga: Wann gibt es denn die nächsten freien Plätze? Es sind ja eher kleine Klassen.**

Ja, im Moment sind es noch sehr kleine Klassen in wunderschönen Altbauräumen. Das ändert sich Mitte des Jahres vielleicht. Aber Plätze gibt es zurzeit noch am 19. April und am 29. Mai – da kann man mir eine Mail schicken und fragen, ob noch was frei ist.

Doom-Yoga: Fr, 19. 4.; Mi, 29. 5.; Kontakt und Anmeldung: info@punktuntattoo.de



Foto: Sirena Steinhilf

**Sonja Hentschel, 42, Sozialpädagogin, Tätowiererin und Yoga-Lehrerin in Hamburg. Kontakt, Termine und weitere Infos auf gongliebe.de.**

**taz  rad**

**Klimafreundlich**  
taz.de/  
rad

taz Verlags- und Vertriebs GmbH | Friedrichstraße 21 | 10969 Berlin

**taz  shop**



**Yogamatten.** Wer sich lieber nur um seinen eigenen Schweiß kümmern möchte, braucht eine Yogamatte für sich allein. Diese hier ist nur halb so dick wie reguläre Matten und mit weniger als 2 Kilo ein absolutes Leichtgewicht, eignet sich also auch perfekt für den nächsten Strandurlaub. Ommmmmm. Gefertigt in Deutschland, getestet auf Schadstoffe und Umweltverträglichkeit. Maße: 66 x 185 cm; 4,2 mm dick. anthrazit, dunkelblau  
**jeweils € 40,00**



**Bade- und Saunatuch.** Mit dem extragroßen, knallroten, flauschigen Handtuch könnte man doch ganz fabelhaft frühmorgens eine Liege am Pool reservieren... Lassen Sie's. Nicht weil das so typisch deutsch ist, sondern weil dann ganz schnell jemand anderes auf Ihrem Platz liegt. Übrigens: Bis 2006 war auf dem Badetuch noch die Tazze zu sehen, dann klagte Jack Wolfskin – erfolgreich. Die taz konterte, indem sie die Tazze auf den restlichen Badetüchern mit einem schwarzen Kreuz übersticken ließ und bewarb sie mit den Worten: „Wir werfen das Handtuch: Jetzt darf die taz keine tazze mehr zeigen. Jack Wolfskin hat sich beklagt. Deswegen gibt es unser extra großes, knallrotes, flauschiges Badetuch (2 m) mit schönem, silbernem taz-Logo nun mit noch schönerem Kreuzstich. Dafür geht man vor Gericht gerne mal baden. Einmaliger textiler Protest-Beitrag: 43,00 EUR.“ Jack Wolfskin klagte erneut. Das Durchstreichen sei eine „rufschädigende Abwertung“ der Marke, der Werbetext eine „unlautere Herabsetzung“. Deshalb steht auf dem Handtuch jetzt einfach nur noch: taz. Aus Biobaumwolle nach GOTS-Standard. Mit aufgesticktem taz-Logo, ca. 10 x 16 cm. Grammat: 450 gr/qm. Größe: 2 x 1 m  
**€ 47,00**



**Blackroll.** Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Das Wissen darum hilft allerdings auch nicht gegen Schmerzen. Die Blackroll schon: Per Selbstmassage werden die Faszien, also das Bindegewebe, gelockert und Verklebungen gelöst. Für Nacken- und Rückenmassagen eignet sich der Duoball. Das Material ist recyclingfähig und frei von Chemikalien. Robust, abriebfest und leicht zu reinigen. Hergestellt in Deutschland. Maße: 30 cm x 15 cm,  
**€ 29,90**



10% Rabatt für taz-AbonnentInnen & taz-GenossInnen | taz Shop | taz Verlags- und Vertriebs GmbH | Friedrichstraße 21 | 10969 Berlin | T (030) 25902138 | tazshop@taz.de | www.taz.de/shop