

Der perfekte Augenblick

FOTOS: Benno Kraehahn; PROTOKOLLE: Elisabeth Hussendörfer; TEXT: Tilmann Botzenhardt und Bertram Weiß

Die Muskeln produzieren heilsame Signalstoffe, Gelenke und Knochen werden stabilisiert, Abwehrkraft, Stoffwechsel und Psyche gekräftigt: Regelmäßige Bewegung stärkt uns weitaus mehr, als Wissenschaftler lange für möglich hielten. Denn sie wirkt bis in winzige Zellen hinein, mobilisiert den ganzen Organismus – und belohnt Menschen in manchen Momenten mit einem der schönsten aller Gefühle: Glück



Das Ziel vor Augen

Den perfekten Schuss zu reproduzieren – darum geht es Dieter Heinz, 61, immer wieder von Neuem (siehe Seite 33)