

Anteil misshandelter Frauen nach Altersgruppe

	1999	2002	2006
Insgesamt:	12,4	11,1	9,6
18-29:	11,8	10,3	8,9
30-44:	12,3	10,4	10
45-64:	15,6	15,1	12
65 und älter:	9	8,2	6,9

zur Ruhe kommen. „Erst durch die Gründung des Verbandes ging es mir besser“, erzählt sie. „Indem ich anderen Frauen helfen kann, helfe ich auch mir selbst.“

„Es ist erstaunlich. Man könnte sagen, dass wir ein Vorzeigepaar waren, liebevoll und all das. Außer wenn er sagte „Wir gehen in die Küche“. Dort hörte alles Gute auf und die Hölle begann. Das passierte wenn nicht wöchentlich, dann alle vierzehn Tage.“

Quelle: Studie des Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer

„Despertar Sin Violencia“ betreut seit der Gründung im November 2008 fast 30 Frauen, zwei Kinder und zwei Männer. Allesamt Opfer häuslicher Gewalt. Die Vereinigung organisiert Anwälte, psychologische Betreuung, Kleidung und vor allem sorgt sie für das Ge-

fühl der Geborgenheit. Bei Gelegenheiten wie Weihnachtsfeiern oder Spielabenden sollen vor allem die Kinder vergessen, was sie erleben mussten. Doch für Carmen ist klar: „Für mich ist das Ziel erst erreicht, wenn es keine Strichlisten von getöteten Frauen mehr gibt.“

„Bei wichtigen Fragen waren wir uns immer einig und haben nie diskutiert. Auch unser Liebesleben war gut. Aber es konnte passieren, dass er plötzlich, ohne jedes Vorzeichen explodierte. Er fühlte sich von mir nicht respektiert. Dann schlug er mich.“

Quelle: Studie des Observatorio Estatal de Violencia sobre la Mujer

Doch die Gewalt gegen Frauen ist kein spanisches Phänomen, ein Eindruck, der durch die extreme Medienpräsenz leicht entstehen kann. Die Frauenrechtsorganisation



Carmen Sánchez engagiert sich mit ihrem Verband „Despertar sin Violencia“ für Opfer häuslicher Gewalt.

Terre des Femmes geht davon aus, dass in Deutschland jährlich etwa 300 Frauen von ihren Partnern oder Ex-Partnern getötet werden. „Die Dunkelziffer ist allerdings weitaus größer“, gibt Serap Altinisik, Leiterin

des Referats für häusliche Gewalt, zu bedenken.

Erschwerend kommt hinzu, dass die deutschen Polizeistatistiken oft keine eindeutigen Angaben zu dem Verhältnis zwischen Opfer und Täter lie-

fern. Jedes Bundesland hat seine eigene Regelung, in den Statistiken des Bundeskriminalamts (BKA) in Wiesbaden verbergen sich die Zahlen der Opfer häuslicher Gewalt unter allgemeineren Begriffen wie

Körperverletzung oder Totschlag. „Wir hoffen, dass bald mit einer genaueren Aufschlüsselung der Statistik begonnen wird“, sagt Altinisik. „Die Gesetze dazu sind verabschiedet.“

Hypoxi-Marbella: Design your body

Das Hypoxi-Marbella Studio bietet eine wirksame und zuverlässige Methode, die ungeliebten Fettpolster gezielt schmelzen zu lassen

Viele Menschen kämpfen vergeblich mit hartnäckigen Fettpolsterchen, Cellulite oder dem vor allem für Männer gefährlichen Bauchfett. Denn auch wenn eine Reduzierung des Gewichts erreicht werden kann, bleiben oft unschöne Problemzonen, die weder durch Sport noch durch Diäten verschwinden.

Das Hypoxi-Marbella Studio bietet nun mit der weltweit patentierten Hypoxi-Therapie erstmalig in Spanien eine wirksame und zuverlässige

Methode, die ungeliebten Fettpolster gezielt und dauerhaft schmelzen zu lassen. Um optimale Ergebnisse bei der Figurformung zu erzielen, stellen der diplomierte Sportwissenschaftler André Baumeister und seine Frau Eva Raymond nach einem Body-Check mit Messung des Körperfettanteils für ihre Kunden einen persönlichen Trainings- und Ernährungsplan zusammen, der auf die individuellen Bedürfnisse jedes Einzelnen zugeschnitten ist.

Und so funktioniert es:

Mit einer Hypoxi-Behandlung kann man den Problemzonen gezielt zu Leibe zu rücken und dabei das Bindegewebe straffen. Die betroffenen Partien werden durch die Kombination von Über- und Unterdruckbehandlung und effektivem, aber moderatem Training gezielt aktiviert. Auf diese Weise können Fettdspots in Körperregionen stimuliert werden, deren Zellstoffwechsel normalerweise sehr träge ist, zum Beispiel Oberschenkel, Hüfte oder Gesäß. Durch den Druckwechsel wird der Stoffwechsel in diesen Problemzonen angeregt, mit einem Training von drei mal 30 Minuten pro Woche können so optimale Resultate erzielt werden.

Ergänzt wird die Hypoxi-Therapie mit einem ausgewogenen Ernährungskonzept: Ausreichend kalorienfreie Flüssigkeit und eine Mischkost aus kohlenhydratreichen Speisen vor, und Eiweißmahlzeiten nach dem Training.

Trainingserfolge

Im Durchschnitt sind bereits nach vier Wochen deutliche Veränderungen zu sehen. Der Körperumfang an Taille und Oberschenkeln ist soweit reduziert, dass man auf eine kleinere Konfektionsgröße zurückgreifen kann.

Das Hypoxi-Training ist grundsätzlich für jeden geeignet, die einzige Voraussetzung ist Sportgesundheit. Bei Venenproblemen wie Krampfadern unterstützt und stärkt eine Hypoxi-Therapie durch den Druckwechsel sogar das Venensystem der Beine. Von den positiven Effekten der Hypoxi-Methode können sowohl Männer als auch Frauen profitieren.

Aktion:

Machen Sie sich selbst das schönste Weihnachtsgeschenk und wagen Sie den ersten Schritt in eine bewegte und zufriedene Zukunft! Um Ihnen diesen Schritt zu erleichtern, bietet Hypoxi-Marbella einen Eröffnungsrabatt von 10 Prozent. Bei einem kostenlosen Probetraining beantworten André Baumeister und Eva Raymond gerne Ihre Fragen.

Kontakt:

Hypoxi-Marbella
Avenida del Mar
Paseo Marítimo
Edif. Sol y Mar 7
29600 Marbella

☎ 952 779 812

Weitere Informationen:
www.hypoxi.net



André Baumeister und Eva Raymond bieten ausführliche Beratung und individuelle Betreuung.



Im Durchschnitt sind bereits nach vier Wochen Hypoxi-Therapie deutliche Veränderungen zu sehen.



Training mit Meerblick: Das Hypoxi-Marbella befindet sich direkt an der Avenida del Mar.

- Anzeige -