



**CHRISTOPHER
LAMBERT**

und die Hühner ihre Faszination. Die Seele war aufgeknackt. Diane Lane kehrte nach Hollywood zurück.

Um Christopher Lambert bei den Dreharbeiten zum „Liebestraum“ in die Arme zu laufen. „Wir wollten zunächst gar keine Kinder“, sagt Lambert. „Schauspieler führen so eine Art Koffer-Beziehung – man ist abhängig von den jeweiligen Drehorten, und die liegen oft Tausende von Meilen auseinander, wenn



„Liebestraum“ am Meer: Mike (C. Lambert) ist verzweifelt. Da trifft er auf eine wunderschöne Fee (D. Lane)

jeder seine Karriere ernst nimmt.“

Diese Situation ändert schließlich der Erfolg. Lambert hat ihn inzwischen reichlich. Und nun beutet er ihn und die Macht, die er dadurch besitzt, in Dianas und seinem Interesse ganz systematisch aus: In „Knight Moves“, der Geschichte eines Schachmeisters und vieler Frauen-Morde, ist sie seine Partnerin.

Lambert ist nicht nur der Star, er ist auch Produzent des von dem Schweizer Carl Schenkel inszenierten Films. Seine Firma „Lamb Bear Production“, eine Verballhornung des von Amerikanern und Franzosen unterschiedlich ausgesprochenen Namens Lambert, wird nicht nur loh-

nende Drehbücher, sondern auch viele gemeinsame Einsatzmöglichkeiten für das Ehepaar Christopher Lambert/Diane Lane finden.

Sein neuer Film startet nun am 24. Juni in den deutschen Kinos – nach erheblichen Schnitten, weil die FSK ihn wegen zuviel billiger Brutalität nicht freigeben wollte. „Fortress – Die Festung“ ist eine Geschichte aus der bösen Zukunft, in der Menschen nicht mehr nach ihren Wünschen Kinder bekommen dürfen. Lambert ist der Idealist, der sich nicht abfinden will.

Die „Reinheit“ seiner Charaktere ist es übrigens, die es den Franzosen besonders angetan hat, die Hingabe an Aufgaben, die noch größer sind als der Held selbst. Als „Tarzan“ verzichtet er auf die Rückkehr in die Zivilisation und geht als Verteidiger in die schutzlose Natur zurück. Als „Highlander“, schon zweimal, ist Lambert der scheinbar chancenlose Kämpfer gegen das Böse, das uns überwältigen will.

Mit Philippe Noiret hat er ein Killer-Melodram gegen Mafia- und Polizei-Gewalt abgedreht. Aber im Raum steht, aus keiner Diskussion zu verbannen, „Highlander“, der dritte.

Christopher Lambert stellt sich: „Dieser ‚Highlander‘ ist eine Pracht. Ein Drehbuch, schön wie ein Diamant. Und schließlich wollen wir die Abenteuer des Connor McLeod auch nicht mit einem halben Erfolg abschließen. Ein Unsterblicher verdient mehr Aufmerksamkeit, oder?“

Und garantiert noch ein paar Millionen Dollar. Instinkte. Christopher Lamberts Instinkte.

Und auch Familien-Sicherung. Lambert hängt an der Liebes-Leine, bei seiner Frau, bald bei einem Kind. Erinnerungen an die eigene Jugend voller Unsicherheiten. Vielleicht auch an die Fürsorge der Schimpansen. Alles Instinkte, gute Instinkte. ■

Brian Richardson

Cindy, oh, Cindy... Du machst uns krank



Prominenten-Videos
im TV Movie-Test:
Autor Lars Haider
(M.) mit Karen Beigel,

Gesundheitssport-Referentin beim
Hamburger Verband für Turnen und Freizeit,
und Krankengymnast Stephan Gruner



Cindy Crawford
SÜPPENHÖRER, WERBUNG



Cindy Crawford
SÜPPENHÖRER, WERBUNG

Cindy Crawford
SÜPPENHÖRER, WERBUNG

FITNESS PER VIDEO • FITNESS PER VIDEO

Von Cindy Crawford bis Jane Fonda. Was taugen die Fitneß-Videos der Promis

Die Frau ist atemlos. Im engen, schwarzen Body wiegt sich Cher zur Musik. Aufreizend und sexy. „Du bist nicht zum Spaß hier. Ich will dich quälen“, sagt ihre Partnerin im Tonfall einer Domina. Die Augen von Cher beginnen zu funkeln: „Jetzt“, sagt sie, „werde ich zum Tier.“ In ihrem neuen Video „Body Confidence“ ist Cher Vorturnerin – ein Star im Schweiß seines Angesichts.

Die amerikanische Prominenz überschwemmt den deutschen Markt mit hausgemachten Fitneß-Programmen: Die Videos von Cher, Jane Fonda und Cindy Crawford sind in der synchronisierten Fassung bereits erhältlich. Demnächst folgen Arnold Schwarzenegger, „Beverly Hills, 90210“-Girl Jennie Garth und Jaclyn Smith mit ihren Produktionen.

Die Stars hoffen auf den schnellen Dollar, die Käufer auf einen muskulösen Körper. Die Fitneß-Branche boomt. Aber nicht jedes Video hält, was die Figur des Promis verspricht. TV Movie hat sich mit den Hamburger Autoren der **„Fitness-Übungen“**

Vorturnerin Cindy Crawford. Auf ihrem Fitneß-Video zeigt sie Übungen, die die Gesundheit gefährden

(„Gymnastik richtig und falsch“, Rowohr Verlag) die Filme angeguckt.

Beispiel Cindy Crawford. Das Top-Mod zeigt Kopfkreisen und Sit-ups mit gestreckten Beinen – beide Übungen sind gesundheitlich gefährdend. Beim Kopfkreisen werden Bänder und Halswirbelsäule zu stark belastet. Bei den Sit-ups besteht die Gefahr eines starken Zuges an der Wirbelsäule. Stretching- und Aufwärmübungen kommen zu kurz.

Beispiel Cher. „Das Video“, sagt Karen Beigel, Gesundheitssport-Referentin des Hamburger Verbandes für Turnen und Freizeit, „ist fast pornographisch, von seriöser Gymnastik keine Spur.“ Durch Aerobic allein würden weder Fettpolster verschwinden noch Muskeln entstehen. Die mitgelieferten Gummibänder sorgen für Verspannungen in den Handgelenken, die Bilder stimmen nicht mit den Anweisungen von Chers Trainerin überein.

Das Schlimmste: „Fachgerechte Anleitung und Hilfe zur Selbstkontrolle fehlen“, sagt Frau Beigel. Ihre Empfehlung: zugucken ja mitmachen nein. Wer untrainiert ist, können die schnellen und komplizierten Übungen sowieso nicht folgen. Das ist auch bei Jane Fonda nicht anders. Ihre „Low-Impact-Aerobic“ sei kaum erlernbar. „Die Videos erfüllen die Bedürfnisse eines Freizeitsportlers nicht“, sagt Krankengymnast Stephan Gruner.

Auch der Fitneß-Trend Callanetics ist in die Kritik geraten. „Eine Stunde Callanetics kommt 20 Stunden Aerobic gleich“, behauptet Erfinderin Callan Pinckney. Petra Regelin, Gesundheitsport-Referentin des Deutschen Turner-Bundes (DTB), warnt vor übertriebenen Erwartungen.

Es sei falsch, daß Fett-



GYMNASTIK-SENDUNGEN IM TV

Im Fernsehen gibt's Gymnastik zum Mitmachen – mit kleinen Fehlern

Gymnastik im Fernsehen ist meist Gymnastik zum Mitmachen. „Die Übungen werden gut erklärt, sind relativ gut zu erlernen“, sagt Krankengymnast Stephan Gruner. Ausnahmen bestätigen die Regel. Bei „Fit mit DSF“ sind Übungen mitunter kaum nachvollziehbar. Step-Aerobic auf Eurosport ist zu einseitig. Dehnübungen feh-



Beste TV-Gymnastik: „Tele-Gym“

len. Die besten Noten erhielt „Tele-Gym“: gut erklärte Übungen für (fast) jedes Alter. Einzige Kritik: Mehr Pep täte gut.

SENDEHINWEISE

Medizin nach Noten
ORB Mo-Fr 13.30/
13.40 Uhr, Sa 11.15 Uhr
NDR Mo, Mi, Fr
16.50 Uhr
Tele-Gym
SW 3 Mo-Fr 8.15 Uhr
B 3 Mo-Fr 8.45 Uhr
Yoga
ARD/ZDF
Do, Fr 9.45 Uhr
Chin. Schattensport
ARD/ZDF
Mo, Di, Mi, Sa 9.45 Uhr
DSF-Training
DSF Mo-Fr 13.45 Uhr
Step-Aerobic
EURO Mo-So 8.30 Uhr

„Jane Fonda Low-Impact-Aerobic“ ist kaum zu erlernen. Das Video enthält keine Übungen, die schnelle und komplizierte Übungen erfordern. In der Regel erklärt die Vorturnerin die Übungen.



NESS PER VIDEO

gewebe allein durch Kraftübungen abgebaut werden könne – dies sei langfristig nur durch Ausdauertraining und Umstellung der Ernährung möglich. Viele Übungen des zehn Jahre alten Callanetic-Programms seien zudem gesundheitsgefährdend, so Regelin.

Woran ein gutes Fitneß-Programm zu erkennen ist: Die Vorturner kommen aus verschiedenen Altersgruppen, die Lernschritte sind leicht nachvollziehbar, Fehlerquellen werden genannt. Leichte Dehnübungen gehen der Gymnastik voraus, die Intensität wird langsam gesteigert. Noch ein Tipp der Experten: Muskelkater ist kein Indikator für gutes Training – er signalisiert schlichtweg eine Überforderung des Körpers.

Lars Haider