

ZAINA FILAH ist Boxtrainerin – doch in ihrem Studio „Habiba“ in Vahrenheide geht es um mehr als Kampfsport



Zaina Filah ist Boxtrainerin. In ihrem Studio „Habiba“ will sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Filiz Alheraki einen Ort schaffen, an dem Frauen sich gegenseitig stärken. Foto: Katrin Kutter

Kämpfen, laut sein, Grenzen setzen

Ihr Gesicht zeigt sie aus Datenschutzgründen nicht im Internet. Männer haben in ihrem Sportstudio „Habiba“ in Vahrenheide nichts zu suchen. Zaina Filah sagt, was sie will und wo ihre Grenzen sind.

„Dass ich selbstbewusst wirke, ist eine Nebenwirkung davon“, sagt die 27-Jährige. Als junge, muslimische Unternehmerin habe sie oft mit Männern zu tun, die sie unterschätzten. Mit Männern, die ihr selbstbewusstes Auftreten überrascht.

Das will Filah ändern. „Ich glaube, dass die Gesellschaft uns in vielen Dingen stark verunsichert. Ich will Frauen dazu ermutigen, sich zu nehmen, was sie brauchen“, sagt die 27-Jährige. In cremefarbener Sportkleidung und passendem Hijab steht sie in ihrem Studio, zwischen Seilzügen und Hantelbänken.

Boxen, Yoga, Tanzen und Pilates – diese Kurse bieten Filah und ihre Geschäftspartnerin Filiz Alheraki neben dem Gerätetraining an. Filahs Fokus beim Boxen liegt auf dem therapeutischen Boxen – dabei wird Sport mit psychischen Übungen verbunden.

Beispielsweise habe sie immer wieder Gespräche mit Frauen, die sich von Arbeitskollegen umarmen lassen, obwohl sie das nicht möchten. „Wir entwickeln dann gemeinsam Strategie, wie man sich in solchen Situationen verhalten kann.“ Körperhaltung, klare Kommunikation, Nein-Sagen – auch das trainiere sie mit ihren Klientinnen.

Filah ist Hannover geboren und aufgewachsen. Als 19-Jährige hat sie mit dem Boxen begonnen.

Und davor, als Jugendliche, Jackie-Chan-Filme gesehen. „Es hat mich inspiriert, dass er schwierige Situationen mit Humor und Kampfsport löst“, sagt sie. Das Boxen habe auch etwas mit ihrem Selbstvertrauen gemacht. Sie sei standfester geworden, nicht nur beim Sport. „Boxen hat sowohl meine Körperhaltung, als auch meine innere Haltung verändert.“

„Sich durchboxen im Leben – das ist schon immer mein Spirit gewesen“, sagt Filah. Vor allem als sie mit dem Kampfsport anfing, sei das auch nötig gewesen. „Ich musste mir viele sexistische Kommentare von Männern anhören. Oder die Frage, ob ich beim Sport nicht ersticke, weil ich meinen Hijab trage.“ Mit diesen Kommentaren umzugehen, sei das härtere Training gewesen, als das Boxen.

Eine Muslima, die ein Kopftuch trägt, Boxtrainerin ist und gegen

die Unterdrückung von Frauen kämpft – das ist für viele Menschen ganz normal. Aber es gibt auch einige, die das irritiert. Menschen, die denken, dass sich jede Frau mit Hijab einem männerdominierten System unterwirft.

„Das ist eine sehr limitierte Sichtweise auf Feminismus“, sagt Filah. Sie will selbst entscheiden, was sich für sie nach Freiheit anfühlt. „Egal ob das bedeutet, dass ich mir etwas anziehe, oder etwas ausziehe. Das eine ist genauso gut wie das andere.“

Filah will sie selbst sein, auch beim Sport. Von diesem Standard abzuweichen, sei für sie keine Option gewesen, sagt sie – also habe sie sich selbst eine andere Trainingsumgebung geschaffen.

Die 27-Jährige ist nicht nur Sportlerin, sondern auch Referentin und Trainerin für Diskriminierungskritik mit Fokus auf Sexismus und Rassismus. Über diese Arbeit hat sie ihre Geschäftspart-

nerin Alheraki kennengelernt. Im Oktober sind die beiden in ihr Studio in Vahrenheide gezogen.

Und der Name? „Habiba – das ist arabisch und bedeutet ‚meine Liebe‘. Es ist eine Anrede unter Frauen“, sagt Filah. Auch die Frauen, die ihre Kurse besuchen, nennt sie so.

Nicht nur sie selbst, sondern auch viele ihrer Kundinnen hätten in der Vergangenheit beim Training Sexismus und Rassismus durch Männer erlebt, sagt Filah. Deshalb sind diese im Studio tabu. Das kommt offenbar gut an: Fünf Boxkurse pro Woche bietet das Habiba-Studio an, mit jeweils 20 Plätzen. Mehr als 60 Frauen nehmen laut Filah daran teil.

Viele kämen mit dem Wunsch, sich in Gefahrensituationen verteidigen zu können, sagt Filah. „Grundsätzlich rate ich für solche Momente aber dazu, laut zu schreiben und wegzurennen. Denn gegen einen sehr starken Gegner

helfen auch die besten Kampffähigkeiten nicht weiter.“ Ein weiterer Tipp: Schreien üben. „Als Frauen lernen wir, dass wir leise sein müssen. Viele wissen nicht, wie laut sie sein können“, sagt Filah.

Doch das Problem der strukturellen Gewalt von Männern gegen Frauen kann selbst der beste Selbstverteidigungskurs nicht lösen. Die meisten Übergriffe finden im Bekanntenkreis statt. Viele Frauen brauche lange, bis sie diese Gewalt als solche benennen und sich Hilfe suchen. Umso wichtiger sind in den Augen der 27-Jährigen sichere Räume, in denen Betroffene ein offenes Ohr und Unterstützung finden.

Was inspiriert sie? Ihr größtes Vorbild sei ihre Mutter, sagt Filah. „Sie hat mir vorgelebt, dass es wichtig ist, ganz klar zu sagen, was einem passt und was nicht.“ Maximale Selbstbestimmung – diese Kraft will Filah nun an andere weitergeben.

+++ SOFORT BARGELD +++ SOFORT BARGELD +++

OPHIRUM Deutschlands größter Filialist **GOLDFUXX**

REKORDSTÄNDE IM GOLDPREIS! JETZT IHR ALTGOLD VERKAUFEN!

WIR SIND FÜR SIE VOR ORT IN **HANNOVER** CALENBERGER ESPLANADE 1-8

Bundesweit 42 Standorte

- OPHIRUM **MAGDEBURG** Breiter Weg 213 39104 Magdeburg
- GOLDFUXX **BRAUNSCHWEIG** Wendenstr. 57 38100 Braunschweig
- GOLDFUXX **BREMEN** Fedelhöfen 12 28203 Bremen

Qualitätsbarren & -münzen
Schnelle & professionelle Abwicklung
Anonymer Goldkauf
Beste Preise für Ihr Altgold

www.ophirum.de

Das Beste am Wochenende!

hallo www.wochenblaetter.de **wochenende**

Gesundheit

ANZEIGE

Thema Nervenschmerzen



Rücken, Nacken, Kopf Nervenschmerzen sind vielfältig

Diese natürliche Schmerztablette hilft wirklich!

Wiederkehrende Rückenschmerzen? Nackenschmerzen, die bis in den Kopf ziehen? Sogar Migräne? Diese Beschwerden machen den Alltag von Millionen Menschen zur Qual. Vielen unbekannt: Das sind häufig Symptome von Nervenschmerzen – und hier gibt es wirksame Hilfe! Dorisol Tabletten (rezeptfrei, Apotheke) wirken mit einem speziellen Wirkkomplex den Schmerzen entgegen.

Langes Sitzen oder Stress führen oft zu verspannten Muskeln, die auf die Nerven drücken und diese reizen oder schädigen können. Eine häufige Folge: belastende Rücken- oder Nackenschmerzen. Diese können sogar bis in den Kopf ausstrahlen und dort Kopfschmerzen oder sogar Migräne verursachen. Was die wenigsten wissen: Dahinter stecken oft Nervenschmerzen.

Verspannungen lösen, Schmerzen lindern

Dorisol vereint bewährte Wirkstoffe und kann so wirksame Hilfe speziell bei Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf bieten. Cimicifuga racemosa hat sich z. B. bei Verspannungen im Rücken- und Nackenbereich als hilfreich erwiesen. Zudem wirkt es stechenden Schmerzen längs des Ischiassnervs, die sich bis hin zum Oberschenkel ziehen können, entgegen. Darüber hinaus hilft der Wirkstoff laut Arzneimittelbild bei migräneartigen Kopfschmerzen. Cyclamen purpurascens wird laut Arzneimittelbild bei typischen Migränesymptomen, wie Pochen und Pulsieren im Kopf, eingesetzt. Auch durch Migräne hervorgerufene Sehstörungen wie Augenflimmern können gelindert werden.

Fazit: Dorisol kann belastende Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf natürlich wirk-

sam behandeln – auch bei chronischen Schmerzen.

- ✓ Lindert wirksam Nervenschmerzen in Rücken, Nacken und Kopf
- ✓ Auch zur Einnahme bei chronischen Beschwerden geeignet
- ✓ Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Für Ihre Apotheke: **Dorisol** (PZN 16792925)



www.dorisol.de

Träge Verdauung? Verstopfung?

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Die Folge: Eine träge Verdauung bis hin zu Verstopfung. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur

so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. Außerdem enthält Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.

Ganz einfach zum neuen Darmgefühl

Kijimea Regularis PLUS lässt sich kinderleicht in den Alltag integrieren: ein- bis dreimal täglich einen Löffel des einzigartigen Granulats in ein Glas Wasser einrühren und trinken.³ Kijimea Regularis PLUS wirkt rein physikalisch und führt selbst

bei langfristiger Einnahme zu keinem Gewöhnungseffekt. Auch Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



Für Ihre Apotheke: **Kijimea Regularis PLUS** (PZN 18788684)



www.kijimea.de

¹Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • ²Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

DORISOL® Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Trit. D2, Spigelia anthelmia Trit. D2, Iris versicolor Trit. D2, Cyclamen purpurascens Trit. D3 und Cimicifuga racemosa Trit. D2. Homöopathisches Arzneimittel bei Neuralgien (Nervenschmerzen), Kopfschmerzen, Migräne. www.dorisol.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing