

Physiotherapeutische Ent-Spannung für Ihren Rücken: Im M-Extender®

Die Wirbelsäule als wesentliches statisches Element unseres Körpers wird allein schon durch dessen Eigen-gewicht enormen Belastungen ausgesetzt: Bandscheibenprobleme, Ischialgien, Muskelverkrampfungen können die schmerzliche Folge sein.



Die natürliche Therapie des Sich-Aushängens mit dem Kopf nach unten ist im M-Extender optimal gewährleistet: Der Körper dehnt durch sein eigenes Gewicht die Wirbelsäule sanft, aber nachdrücklich. Die Zwischenwirbelräume werden so erweitert, die Bandscheiben können sich wieder reponieren. Einklemmte Nervenwurzeln werden entlastet. Aber durch die Kopf-unten-Position strömt auch mehr Blut in die obere Körperhälfte. Die bessere Sauerstoffversorgung von Herz, Lunge und zentralem Nervensystem bewirkt eine deutlich und angenehm spürbare Vitalisierung.

Durch den großen seitlichen Handlauf des M-Extenders können aus jeder beliebigen Schräglage heraus zudem Übungen gemacht, die Gelenke gelockert und üblicherweise vernachlässigte Muskelpartien trainiert werden.

Die weich gepolsterte Fußhalterung ist drehbar, sodaß die Ent-Spannung auch in der Bauchlage durchführbar wird.

Der M-Extender wird fachärztlich empfohlen und steht in vielen Kliniken und Praxen von Krankengymnastikerinnen.

Gönnen auch Sie sich die tägliche Ent-Spannung im M-Extender. Bezug und Information direkt durch den Hersteller:



M-EXTENDER®

L. MÜLLER GMBH
MEDIZINISCH-TECHNISCHER
GERÄTEBAU
Hauptstraße 52-56 · Postfach 1
D-7702 Gottmadingen 9
Telefon 07731/7051

NAHOST

Alles oder nichts

Die Palästinenser uneins wie immer, Mißtrauen bei den Amerikanern: Das neue Bündnis zwischen König Hussein und Jassir Arafat könnte das letzte diplomatische Gefecht für den PLO-Chef sein.

Zwei arabische Könige mühten sich in der gleichen Sache um den amerikanischen Präsidenten – und es war doch keine konzertierte Aktion.

Saudi-Arabiens Fahd Ibn Abd el-Asis wies während seines ersten Staatsbesuchs in Washington vorletzte Woche unablässig auf die „gerechte Sache des palästinensischen Volkes“ hin. Jordaniens König Hussein wiederum hatte mit PLO-Chef Jassir Arafat eine neue Friedensmarschroute abgesteckt – mit dem Ziel, Ronald Reagan zu erneuter diplomatischer Aktivität in Nahost zu bewegen.

Der US-Präsident, der seit dem ruhmlosen Abzug seiner Marineinfanteristen aus Beirut keine Lust mehr verspürt hatte, sich aufs neue in die Endloswirren der Konfrontation zwischen Palästinensern, anderen Arabern und Israelis verstricken zu lassen, ließ die Vorschläge, Initiative zu ergreifen, an sich abprallen.

Seinen Gast, König Fahd, der seinerseits amerikanischen Freunden beim festlichen Dinner allein für rund 50 000 Mark Beluga-Kaviar reichen ließ, speiste er mit dürren Worten ab: „Die Sicherheit Israels und anderer Nationen in der Region sowie die Rechte des palästinensischen Volkes sollten Gegenstand direkter Verhandlungen sein.“

Das konnte alles bedeuten oder nichts. Zunächst hieß es nur, daß die USA den israelischen Freunden zuliebe am Status quo nichts ändern wollten. Als sich US-Unterhändler Richard S. Murphy und Kreml-Abgesandter Wladimir Poljakow vorige Woche in Wien zu Nahost-Gesprächen trafen, stand deren Ergebnislosigkeit denn auch von vornherein fest.

Dennoch kam durch die arabische Initiative wieder Bewegung ins eingerostete Räderwerk der Nahostpolitik – und zumindest PLO-Chef Arafat suchte die wohl letzte Chance zum Auftritt auf großer politischer Bühne zu nutzen.

Denn nach weit über 500 Beschlüssen der Uno zum Nahen Osten und nach zehn Friedensplänen verschiedener Herkunft enthält Husseins und Arafats jüngste Palästinenserinitiative erstmals Elemente, die es auch Israels kategorischen Neinsagern schwermachen könnten, auf ihrem bisherigen Standpunkt zu beharren. König Husseins und Arafats bisher nicht veröffentlichtes Konzept sieht unter anderem vor:

▷ eine gemischte jordanisch-palästinensische Delegation für Friedensverhandlungen (um Israel entgegen-



Partner Arafat, König Hussein
„Land im Tausch gegen Frieden“

zukommen, das bisher Verhandlungen mit der PLO strikt ablehnt);

▷ einen Palästinenserstaat auf dem Jordan-Westufer in Konföderation mit Jordanien;

▷ das Prinzip „Land im Tausch gegen Frieden“ zu verwirklichen;

▷ eine internationale Nahost-Friedenskonferenz.

Von Israels Regierung kam zunächst weder Applaus noch Ablehnung. Mit der abwägenden Behutsamkeit, die ihn von den früheren Likud-Premiers, Menachem Begin und Jizchak Schamir, unterscheidet, meinte Schimon Peres: „Es besteht keinerlei Notwendigkeit für eine hastige Reaktion.“

Sicher nicht für eine hastige. Doch daß er überhaupt reagierte – dazu drängten ihn vergangene Woche sein italienischer Amtskollege Bettino Craxi und Papst Johannes Paul II., bei denen er zu Besuch weilte.

Mit Erfolg: Noch von Rom aus lud der Israeli König Hussein zu einem Besuch ein, bot hilfsweise an, selber nach Amman zu reisen, um über alle Fragen zu reden. Vergangenen Donnerstag flog er dann zu Rumäniens Nicolae Ceauşescu, mit dem kurz zuvor Jassir Arafat Gedankenaustausch gepflegt hatte.

Mit Einladung und Besuchsangebot will Peres höfliche Flexibilität zeigen. Daß König Hussein darauf eingeht, ist nicht zu erwarten, und das ist Peres auch recht so. Denn er hat andere Sorgen.

Nach der ersten Phase des Rückzugs der Israelis aus dem Libanon auf die schwer zu verteidigende Linie entlang des Sachrani-Flusses haben die Guerilla-Überfälle radikaler Schiiten das Ausmaß eines Kleinkriegs angenommen. „Uns starrt so blanker Haß entgegen, daß es

einem den Atem verschlägt“, staunen israelische Soldaten.

Die Frage, ob – wie von vielen Israelis gefordert – das Tempo des Rückzugs beschleunigt werden soll, steht zuerst zur Entscheidung an. Denn unsicher ist noch, ob die Friedenspunkte König Husseins und Jassir Arafats das letzte Wort der Araber in Sachen Nahostfrieden sind. Ungewiß ist auch, ob der Friedensplan selbst von der Hausmacht des PLO-Chefs akzeptiert wird.

Die „Volksfront zur Befreiung Palästinas“ (PFLP) und die „Demokratische Front zur Befreiung Palästinas“ (DFLP), die gemäßigten unter den Arafat feindlich gesonnenen PLO-Fraktionen, lehnten ihn jedenfalls entrüstet ab. Der radikale PFLP-Chef Georges Habbasch meinte, eine andere Methode zur Befreiung Jerusalems als mit dem Gewehr komme nicht in Betracht.

Zu Wort meldete sich auch Abu Nidal. In einem Interview mit einem französischen Journalisten meinte der im vergangenen Jahr totgesagte und von Arafat zum Tode verurteilte Führer palästinensischer Killerkommandos, er habe beschlossen, König Hussein „zu exekutieren“. Die übrigen Arafat-Gegner ließen es mit wortreichen Klagen bewenden. „Arafat“, so ein anderer Opponent in Damaskus, „will uns der Ehre des Kampfes gegen Israel berauben.“

Von dieser Ehre halten zumindest Arafats alte Kameraden vieler verlustreicher Kämpfe nichts mehr. Arafat-Vize Abu Ijad beispielsweise erklärte dem SPIEGEL: „Wenn wir einen palästinensischen Staat fordern, bedeutet dies, friedlich mit den Israelis zusammenzuleben. Wir wissen, daß viele jener Israelis, mit denen wir leben wollen, zu den Streitkräften gehörten und womöglich unsere Frauen und Kinder wahllos getötet haben. Dennoch sagen wir eindeutig, wir wollen mit ihnen ohne Haß und ohne Rache zu nehmen zusammenleben.“

Doch vor dem letzten Schritt hin zur Realpolitik scheuen auch Arafats Freunde zurück. So gab der Zentralrat der PLO seine generelle Zustimmung zum Hussein-Arafat-Plan, meldete dies auch den Nachrichtenagenturen. Aber die Palästinenser-Funktionäre verschwiegen, daß sie ihr Ja an so viele Bedingungen knüpften, daß es für Arafat fast schon zu einem Nein geworden ist.

Ob es ihm noch gelingen wird, seine Freunde umzustimmen, steht dahin. Sicher ist aber, daß König Hussein, wenn seine Zusammenarbeit mit Arafat scheitern sollte, mit Rückendeckung durch Ägypten einen Alleingang mit den Israelis versuchen wird.

Die terroristischen schiitischen Hisbolahi (Parteigänger Gottes) im Libanon glauben jedenfalls, schon vorauszusehen, wie es kommen wird. Ein Sprecher in Beirut: „Der Rückzug der gedemütigten Israelis aus dem Südlibanon und der Zusammenbruch der jordanisch-palästinensischen Konspiration bilden den Auftakt für die Befreiung Jerusalems.“

Zipfelmütze für das Museum

SPIEGEL-Redakteur Romain Leick über Hollands Schlittschuh-Fest

Pieter Brueghel und Hendrick van Avercamp haben solche Bilder gemalt: holländisches Land im Winter, zerfurcht von weidenumsäumten Wassergräben, deren Eis sich schier endlos ausdehnt bis zum grauen Himmel am Horizont. Am Dorfrand laufen Kinder Schlittschuh.

Die Landschaft gibt es noch in Friesland, und auch die kleinen Städte, die sich zuweilen so puppenstubenhaft konserviert haben, als kämen sie direkt aus dem 16. Jahrhundert. Aber von der Stille, die zumal Avercamp festgehalten hat, war am Donnerstag vergangener Woche nichts zu spüren.

In Leeuwarden, der friesischen Hauptstadt, geht es schon morgens um fünf hoch her. Einen Tag nach Aschermittwoch ist dort Karneval ausgebrochen – auf dem Eis.

Ganz Holland hat auf diesen Festtag 22 Jahre lang warten müssen. So lange nämlich hat es die „Elfstedentocht“ nicht mehr gegeben – ein Schlittschuh-Marathon über 199 Kilometer, das in einer großen Schleife von Leeuwarden aus durch Frieslands elf Städte führt.

Damit das Eis auf den „Sloten“, den Wassergräben zwischen den Marschwie-

sen, trägt, muß es 15 bis 20 Zentimeter dick sein. Dafür braucht es mindestens zwei Wochen lang ununterbrochen strengen Frost. So einen Winter gab es zum letzten Mal 1963. Zwar hatte in der Nacht zum Donnerstag Tauwetter eingesetzt, über dem dunkelglänzenden Eis lag ein dünner Wasserfilm, der die Gleitfläche schmierig machte.

Doch Rennleiter Gerrit van der Ham befand, das Eis sei „prima“. Er konnte nicht anders; denn hätte er die „Tocht“ wieder abgesagt, die Menge der wartenden Schlittschuhfanatiker vor der Friesland-Halle hätte ihn wohl als Puck mißbraucht.

Als erste wurden 277 Rennläufer auf die Strecke geschickt. Nervös wie Windhunde hatten sie vor dem Start in der Friesland-Halle in einer Art Käfig ausharren müssen. Exakt um 5.30 Uhr wurden die Gitter weggezogen, und die „Wedstrijdrijders“ trabten los, erst mal 1200 Meter weit ohne Schlittschuhe durch ein Spalier juchzender Zuschauer bis zum Becken des Zvettehavens.

Am meisten fürchteten sie sich vor der Dunkelheit. Das unpräparierte Natureis war ja keineswegs überall spiegelglatt. Bei Geschwindigkeiten von 30 Kilome-

Teilnehmer am Schlittschuh-Marathon: 22 Jahre gewartet

