

Michaela Bimbi-Dresp



Das große Pilates-Buch

Die Original-Übungen für alle Könnensstufen | Mit großem Übungsposter

G|U



» Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper. «
Joseph Pilates

Pilates-Training – das können Sie damit erreichen:

- _ Bauch- und Rückenmuskeln effektiv kräftigen
- _ Den gesamten Körper schön formen
- _ Die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren
- _ Eine gute und aufrechte Haltung bekommen
- _ Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- _ Ihre Leistung auch in anderen Sportarten verbessern

Inhalt



Einführung in das Pilates-Training

7

Der ganzheitliche Trainingsansatz	8
Sanft, aber oho	9
Joseph Hubertus Pilates – Leben und Werk	10
Die sechs Pilates-Prinzipien	12
Was bringt mir das Training?	13
Pilates zu Hause	14
Auswirkungen auf Körper und Geist	16
Entspannung, Balance und Anmut	17
So profitiert Ihr Körper	18
Die tiefe und die oberflächliche Muskulatur	21

Die Pilates-Übungen

27

Praktische Tipps vor dem Trainingsstart	28
Die Körperbasis	29
Das Workout	36
Komplette Übungsprogramme	38
Die wichtigsten Begriffe	40
Die Vorübungen – so stimmen Sie sich richtig ein ...	44
Die klassischen Pilates-Übungen	56
Gesund, fit und schlank mit Pilates	57
Klassische Übungen für Einsteiger	59
Klassische Übungen für Fortgeschrittene	75
Klassische Übungen für Super-Fortgeschrittene	115
Das Training mit Kleingeräten	134
Übungen mit Circle, Band und Ball	140



Maßgeschneiderte Trainingspläne

157

Fit für alle Lebenslagen	158
Aktiv gegen Haltungsschwächen	159
Das Wohlfühlprogramm	162
Pilates in der Schwangerschaft	164
Agil und gesund ins Alter	168

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen	170
Register	172
Verzeichnis der Übungen	175
Impressum	176



Kraft tanken

gute Haltung

einatmen

zur Ruhe kommen

ausatmen



Vorwort

Bewegung stand schon immer im Mittelpunkt meines Lebens – bereits als kleines Mädchen erhielt ich Tanzunterricht. Später arbeitete ich als Fitness- und Personal-Trainerin in den USA und Deutschland. Als ich schließlich vor einigen Jahren mit Pilates begann, ging es mir ehrlich gesagt gar nicht um konkrete Ergebnisse. Ich hatte so viel Gutes über diese Trainingsmethode gehört und war einfach neugierig, was es damit tatsächlich auf sich hat. Und Pilates hat mir auf Anhieb unglaublich viel Spaß gemacht. Ich genoss die langsamen, fließenden und kontrollierten Bewegungen, die so graziös sind und sich so gut anfühlen. Wie komplex und effektiv die Methode ist, begriff ich erst nach und nach, als ich sah, wie das Training mich veränderte.

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, das Körper und Seele gleichermaßen gut tut. Ohne sich völlig auszupowern, verbessern Sie auf schonende Art Ihr Körperbewusstsein, Ihre Bewegungsabläufe, Ihr Aussehen und damit natürlich auch Ihr ganzes Lebensgefühl. Egal ob Sie schon recht fit sind oder bisher keinen Sport getrieben haben: Es wird bestimmt nicht lange dauern, bis Sie diese positiven Veränderungen auch an sich selbst feststellen. Freuen Sie sich also auf den Trainingsstart – je früher Sie anfangen, desto schneller sehen Sie Ergebnisse.

Mit diesem Buch können Sie sofort in Ihren eigenen vier Wänden mit Pilates beginnen. Wenn Sie mit den einfachen Vorübungen und Übungen für Einsteiger starten, bereiten Sie sich schrittweise und sicher auf die schwierigeren Übungen für Fortgeschrittene und Super-Fortgeschrittene vor – mental und physisch. Und auf dem beiliegenden Poster finden Sie tolle Programme für jeden Anspruch. Neben den klassischen Bodenübungen gibt es auch solche mit speziellen Kleingeräten für Pilates. So wird Ihr Training abwechslungsreicher und Sie können Ihre Muskulatur noch zielgerichteter kräftigen und dehnen.

Betrachten Sie Ihr Pilates-Training nicht als ein einmaliges Ereignis, sondern als Weg zu einem gesünderen Körper und Geist. Beginnen Sie noch heute und hören Sie am besten gar nicht mehr damit auf.

Michaela Bimbi-Dresp

Joseph Hubertus Pilates – Leben und Werk

Pilates ist keine neue Erfindung der Generation Fitness. Das Trainingssystem wurde bereits vor 100 Jahren von Joseph Hubertus Pilates entwickelt. Joseph Pilates wurde 1883 in der Nähe von Düsseldorf geboren. Schon als kleiner Junge litt er unter chronischem Asthma, Rachitis und anderen Krankheiten, die seinen Körper schwächten. Doch sein starker Wille und sein Lebensmut ließen ihn unablässig nach einem Weg suchen, um seinen schlechten Gesundheitszustand zu verbessern und seinen matten Körper zu kräftigen. Er versuchte es mit Sport, allem voran mit Krafttraining, mit Gymnastik, Fechten und Boxen.

Er schwamm, tauchte und war ein begeisterter Skifahrer. Und der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Bereits mit 14 Jahren besaß Joseph Hubertus Pilates einen solch athletischen, wohlgeformten Körper, dass er für anatomische Lehrtafeln Modell stand. Aus dem kränklichen Kind war ein kräftiger junger Mann geworden.

In seinem unablässigen Streben nach körperlicher Perfektion begann Pilates auch, sich mit fernöstlichen Trainingsmethoden wie Tai Chi und Yoga zu beschäftigen. Ihn faszinierte vor allem die ungeheure Konzentration, die bei diesen Übungen wichtig

ist, die Kontrolle des Geistes über den Körper und nicht zuletzt die immense Rolle der Atmung.

Nach und nach entwickelte Pilates so seine eigene Trainingstechnik, die vor allem auf präzisen und kontrollierten Bewegungsabläufen basiert und die er später mit dem Begriff »Contrology« charakterisierte.



Die Jahre in England

Mit Anfang 30 ging Joseph Pilates nach England, um Profiboxer zu werden. Seinen Lebensunterhalt jedoch musste er erst einmal auf andere Art bestreiten – unter anderem unterrichtete er Beamte von Scotland Yard in

Selbstverteidigung. Bei Ausbruch des Ersten Weltkriegs wurde Pilates zusammen mit anderen Deutschen auf der Isle of Man interniert. Doch auch dies konnte ihn nicht davon abhalten, weiter Sport zu betreiben. Gemeinsam mit den Mitgefangenen trainierte er nach seiner speziellen Methode. Als das Lager die verheerende Grippeepidemie von 1918, die weltweit Millionen Menschen das Leben kostete, unbeschadet überstand, führte man dies auch auf den außergewöhnlich guten Gesundheitszustand der Lagerinsassen durch eben jenes Training zurück.

Das Übungsprogramm entsteht

Dieser Tatsache war es zu verdanken, dass Pilates als medizinischer Berater an ein Krankenhaus auf der Isle of Man überstellt wurde, wo er seine Bewegungstechnik weiter entwickeln konnte. Neben selbst konstruierten Holzgestellen verwendete er zur Rehabilitation seiner kriegsversehrten und gehbehinderten Patienten auch zweckentfremdete Krankenbetten, Bettfedern, Tücher und Seile, die Pilates an den Betten anbrachte, sollten die Dehn-, Streck- und Kräftigungsübungen der Patienten mit sanftem Widerstand unterstützen. Joseph Pilates entwickelte für den Einsatz dieser Geräte ein umfangreiches Übungsrepertoire, dessen positive Wirkung nicht nur die teilnehmenden Probanden, sondern auch die Ärzte bestätigten.

Nach Kriegsende kehrte Pilates nach Deutschland zurück, um seine Arbeit fortzusetzen. Die politische Entwicklung beobachtete er jedoch mit Besorgnis. So entschloss er sich 1926, den Boxer und späteren Weltmeister im Schwergewicht Max Schmeling, den er neben anderen trainierte, nach New York zu begleiten.

Das eigene Studio

Auf der Überfahrt in die USA traf Pilates seine spätere Frau Clara, eine Krankenschwester, die seine Ideen begeistert unterstützte. In New York angekommen, gründeten die beiden mit Hilfe von Max Schmeling ein Studio im Haus des New York City Ballet am Broadway. Hier sollte Pilates fortan unterrichten. Seine neue, ungewöhnliche Trainingsmethode fand regen Anklang vor allem bei Tänzern, Künstlern

und Schauspielern, wie Martha Graham, Michail Baryschnikow, Katharine Hepburn, Lauren Bacall und Laurence Olivier.

1934 veröffentlichte Pilates sein erstes Buch. In »Your Health« (Deine Gesundheit) befasste er sich mit den Anforderungen und Belastungen, die das tägliche Leben unserem Körper abverlangt, und stellte einige schonende Übungen zur Erleichterung und Entspannung vor. 1945 erschien »Return to Life through Contrology« (Rückkehr zum Leben durch Contrology), Pilates' Hauptwerk, in dem er auch seine Bodenübungen erläutert. Die zugehörigen Fotosequenzen zeigen Pilates selbst beim Vorturnen – mit über 60 Jahren.

Das Vermächtnis

Joseph Pilates unterrichtete bis zu seinem Lebensende. Gemeinsam mit seiner Frau Clara bildete er dabei auch einige seiner Schüler zu Trainern aus – darunter die Tänzerin Romana Kryzanowska, die seine Arbeit nach seinem Tod fortführen sollte.

1967 starb Pilates 84-jährig in New York. Seine Trainingsmethode jedoch wurde immer wieder an moderne medizinische und physiologische Erkenntnisse angepasst und ergänzt – das Programm besteht heute aus rund 500 Übungen. Dabei bilden die Bodenübungen noch immer das Herzstück der Methode. Mit ihnen können Sie – sofern Sie regelmäßig und achtsam trainieren – Ihr Körperzentrum stabilisieren und kräftigen, Ihre Wirbelsäule aufrichten, Ihre Muskeln formen, Ihre Flexibilität erhöhen sowie Ihre Körperwahrnehmung und Koordination schulen. Das Ergebnis: ein schönes Erscheinungsbild und eine wunderbare, natürliche Ausstrahlung.

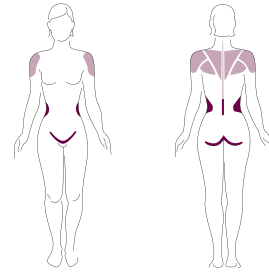
_1



_3



✱ Back Preparation: Hands under Forehead



Der »Rochen« wärmt die Rückenmuskulatur weiter auf. Die Übung ist jedoch schon etwas schwieriger als die beiden vorangegangenen. Achten Sie wieder auf die Aktivierung der Tiefenmuskulatur, ehe Sie mit der Bewegung starten.

1 Ausgangsposition: Sie liegen noch immer auf dem Bauch. Die Arme sind gebeugt, die Stirn liegt auf den Fingern. Der Abstand zwischen Schultern und Ohren ist groß. Die Beine sind gestreckt, geschlossen und parallel.

Fühlen Sie sich lang und fest? Sind die Füße auf dem Boden?

5 Ausatmen: Senken Sie Kopf und Schultern wieder zur Matte ab.

2 Einatmen: Machen Sie sich ganz lang, ohne dabei eine sichtbare Bewegung auszuführen.

3 Ausatmen: Heben Sie erst den Bauchnabel, dann Kopf und Schultern von der Matte. Die Arme bewegen sich dabei mit nach oben, die Finger bleiben an der Stirn.

4 Einatmen: Machen Sie sich noch einmal ganz lang und überprüfen Sie Ihre Position. Ist der Bauchnabel leicht von der Matte gehoben?

Wiederholungen: Führen Sie die Rückenstreckung 3- bis 5-mal durch.



beachten

_details: Falls Ihre Schultern zu den Ohren gehen, vergrößern Sie den Abstand zwischen den Fingerspitzen und ziehen Sie Ihre Ellbogen in Richtung Hüfte.

_1



_2



_3a



_3b



_4

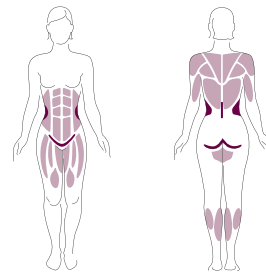


_5



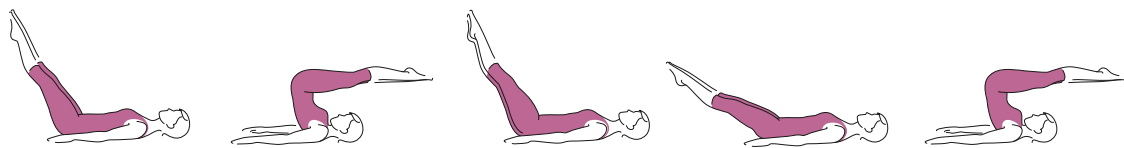
*** Corkscrew

Der »Korkenzieher« ist eine Kombination aus Spine Twist, Roll Over und Hip Twist (Seite 69, 89 und 123), die Sie bereits gut beherrschen sollten, ehe Sie diese Übung versuchen.



- 1** Ausgangsposition: Rückenlage imprint. Beine tabletop. Strecken und senken Sie sie dann so tief, dass Sie imprint noch halten können. Die Arme liegen am Körper, Handflächen zur Matte.
- 2** Einatmen: Ziehen Sie die gestreckten Beine so weit zur Körpermitte, bis sich das Steißbein leicht von der Matte hebt. Lösen Sie dann Wirbel für Wirbel von der Matte. Bringen Sie dabei die Beine über den Kopf und parallel zur Matte.
- 3** Ausatmen: Ziehen Sie beide Beine nach rechts und verlagern Sie Ihr Gewicht leicht auf die rechte Körperhälfte. Rollen Sie nun den Rücken Wirbel für Wirbel zurück, bis Ihr Becken wieder auf der Matte liegt. Kreisen Sie die Beine nach unten und links. Verlagern Sie Ihr Gewicht dabei leicht auf die linke Körperhälfte. Beginnen Sie vom Steißbein aus wieder, die Wirbel zu lösen.
- 4** Einatmen: Lösen Sie Wirbel für Wirbel weiter von der Matte, bis Ihre gestreckten Beine über dem Kopf und parallel zur Matte sind. Verteilen Sie Ihr Gewicht am Ende der Bewegung wieder gleichmäßig auf die Schulterblätter.
- 5** Ausatmen: Ziehen Sie jetzt beide Beine nach links. Ihr Gewicht verlagert sich dabei leicht auf die linke Körperhälfte. Rollen Sie Wirbel für Wirbel zurück, bis das Becken auf der Matte liegt. Kreisen Sie mit den Beinen nach unten und rechts. Das Gewicht verlagert sich ebenfalls etwas nach rechts. Beginnen Sie erneut, die Wirbel zu lösen.
- 6** Einatmen: Lösen Sie Wirbel für Wirbel weiter von der Matte, bis die Beine wieder über den Kopf gestreckt und parallel zur Matte sind. Verteilen Sie Ihr Gewicht am Ende der Bewegung gleichmäßig auf die Schulterblätter.

Wiederholungen: 6- bis 10-mal. Dabei jedes Mal die Richtung wechseln.



beachten

_vorsicht: Bei Wirbelsäulenproblemen führen Sie diese Übung besser nicht durch.

_inneres bild: Halten Sie Ihre Wirbelsäule trotz der Gewichtsverlagerung während des Rollens immer mittig. Stellen Sie sich einfach vor, auf der Matte wäre ein gerader Kreidestrich gezogen, auf dem Sie Ihre Wirbelsäule auf- und abrollen.

_1



_2



_3



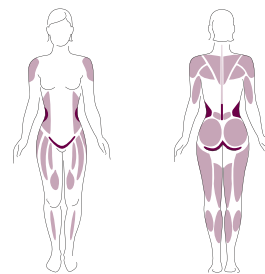
Variante



★ ★ Variante: Ersetzen Sie die großen Bein-
schwünge durch kleine Kreise, die Sie mit den
Zehenspitzen in die Luft zeichnen. Kreisen Sie
5- bis 10-mal in die eine Richtung, dann ebenso
oft in die andere.

*** Side Kick Kneeling

Beim »Schwebenden Seitlagen-Kick« balancieren Sie Ihren Körper auf einer Hand und einem Unterschenkel. Während Sie Ihr Bein bewegen, stabilisieren Bauch-, Rücken- und Pomuskulatur den Rumpf. Beginnen Sie mit kleinen Beinschwüngen und halten Sie dabei Ihren Oberkörper ganz ruhig. Mit der Zeit können Sie dann versuchen, die Position gegen größere Beinschwünge zu stabilisieren.



1 Ausgangsposition: Kniestand. Heben Sie Ihre Arme seitlich maximal auf Schulterhöhe an. Ziehen Sie Ihre Fingerspitzen so lang, bis Sie spüren, dass die Oberarmmuskulatur aktiviert wird. Stabilisieren Sie Ihre Schulterblätter und machen Sie die Wirbelsäule ganz lang. Verlagern Sie Ihr Gewicht nach links und neigen Sie sich seitlich zur Matte. Setzen Sie Ihre linke Hand flach auf die Matte, genau unter der linken Schulter. Gleichzeitig heben Sie Ihr rechtes Bein auf Hüfthöhe und strecken es. Der Fuß ist point. Die rechte Hand geht hinter den Kopf. Das linke Knie ist unterhalb der linken Hüfte. Von oben betrachtet liegen Knöchel, Knie, Hüfte, Schultern und Ohr auf einer geraden Linie.

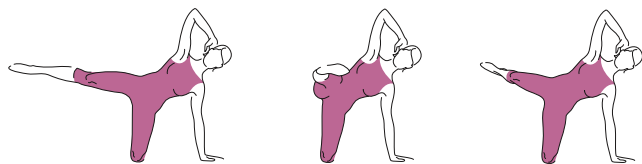
2 Einatmen: Schwingen Sie das rechte Bein vor den Rumpf und federn Sie einmal langsam und kontrolliert nach. Fuß zu flex.

3 Ausatmen: Ziehen Sie das Bein ebenso langsam hinter den Rumpf. Fuß zu point.

4 Einatmen: Schwingen Sie das Bein wieder vor den Rumpf und federn Sie einmal langsam und kontrolliert nach. Der Fuß geht dabei wieder zu flex.

5 Ausatmen: Ziehen Sie das Bein hinter den Rumpf. Der Fuß geht dabei zu point.

Wiederholungen: Schwingen Sie 8- bis 10-mal vor und zurück, ehe Sie das Bein wechseln.



beachten

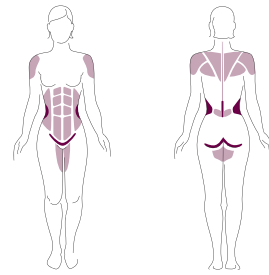
_vorsicht: Testen Sie bei Problemen mit den Handgelenken, Ellbogen und Schultern zunächst vorsichtig, ob Sie die Ausgangsposition einnehmen können. Heben Sie das Bein bei Hüftproblemen nur wenige Zentimeter vom Boden. Bei Knieproblemen führen Sie die Übung am besten gar nicht durch.

_details: Spannen Sie Bauch- und Pomuskeln besonders an, wenn das Bein hinter den Körper schwingt, und ziehen Sie die Muskeln der Oberschenkelrückseite lang, wenn das Bein nach vorn schwingt.

_inneres bild: Becken und Wirbelsäule bleiben während der Beinschwünge ganz ruhig. Stellen Sie sich dazu vor, Ihr Rumpf befände sich zwischen zwei dünnen Glasscheiben, die Sie nicht berühren dürfen, weil sie dann sofort brechen würden.

✧ Obliques Roll Back

Beim »Abrollen mit Drehung« liegt der Trainingsschwerpunkt auf der schrägen Bauchmuskulatur. Durch den Einsatz des Circles werden zugleich auch die Innenseiten der Oberschenkel trainiert. So macht die Übung die Taille schlanker und die Beine straffer.



_1 Ausgangsposition: Sie sitzen aufrecht, Becken und Wirbelsäule sind neutral. Die Beine sind gebeugt und hüftbreit geöffnet. Die Füße stehen flach auf der Matte. Nehmen Sie den Circle zwischen die Oberschenkel. Hände hinter den Kopf legen und die Schulterblätter stabilisieren.

_2 Ausatmen: Rollen Sie Wirbel für Wirbel so weit zur Matte ab, dass Ihr Bauch noch flach bleibt. Gleichzeitig drehen Sie den Oberkörper nach links und pressen den Circle. Die Füße bleiben fest auf der Matte.

_3 Einatmen: Drehen Sie den Oberkörper zur Mitte und rollen Sie zur Ausgangsposition zurück. Der Circle geht in seine Normalgröße zurück.

_4 Ausatmen: Rollen Sie Wirbel für Wirbel wieder ab. Der Bauch bleibt flach. Gleichzeitig drehen Sie den Oberkörper nach rechts und pressen den Circle. Die Füße bleiben auf der Matte.

_5 Einatmen: Oberkörper zur Mitte drehen und zur Ausgangsposition zurückrollen. Der Circle kehrt in seine Ausgangsform zurück.

Wiederholungen: Zu jeder Seite 3- bis 5-mal, den Oberkörper abwechselnd drehen.



_1



_2

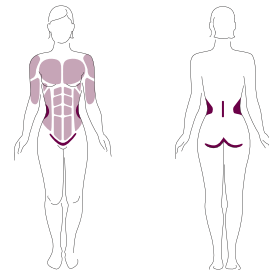


beachten

_details: Halten Sie Ihr Becken während der Drehung ruhig. Die Bewegung entsteht aus der Anspannung der Bauchmuskulatur, die auch das Körpergewicht hält. Bewahren Sie trotz des Abrollens ein Gefühl der Länge in der Wirbelsäule. Das hilft Ihnen dabei, die tiefe Muskulatur zu aktivieren. Gleichzeitig verhindern Sie, dass Ihr Körpergewicht auf die Lendenwirbel drückt.

✳ Obliques

Der »Seitliche Bauchstraffer« macht die Taille schlanker. Der Einsatz des Circles verstärkt zum einen die Aktivierung der oberen Bauchmuskeln und trainiert zugleich die Brustmuskulatur.



_1 Ausgangsposition: Rückenlage in neutraler Stellung. Die Beine sind gebeugt und hüftbreit geöffnet. Die Füße stehen flach auf der Matte. Bringen Sie die Arme schräg über den Kopf und halten Sie den Circle zwischen den Händen. Stabilisieren Sie Ihre Schulterblätter.

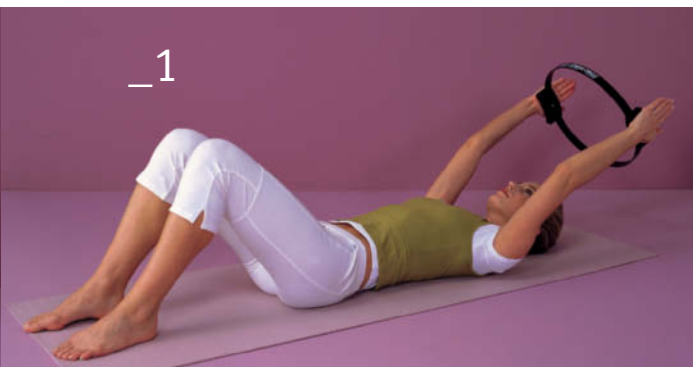
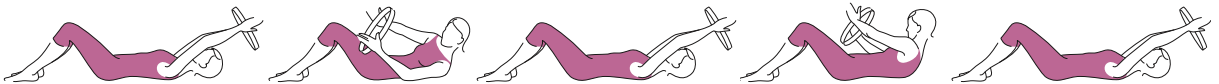
_2 Ausatmen: Ziehen Sie Ihr Kinn leicht zur Brust. Lösen Sie dann Kopf und Schultern langsam Wirbel für Wirbel von der Matte und drehen Sie den Oberkörper nach links. Dabei führen Sie Ihre Arme links neben die Beine. Dort den Circle 1-mal pressen.

_3 Einatmen: Drehen Sie den Oberkörper zurück zur Mitte und rollen Sie langsam wieder ab. Die Arme schräg über den Kopf führen.

_4 Ausatmen: Das Kinn erneut leicht zur Brust ziehen und Kopf und Schultern Wirbel für Wirbel wieder von der Matte lösen. Oberkörper nach rechts drehen und die Arme rechts neben die Beine führen. Circle 1-mal pressen.

_5 Einatmen: Den Oberkörper erneut zur Mitte drehen. Abrollen. Die Arme gehen wieder schräg über den Kopf.

Wiederholungen: 5- bis 10-mal zu jeder Seite, wobei Sie jedes Mal die Seite wechseln.



beachten

_details: Führen Sie die Arme nur so weit über den Kopf, dass sich der Brustkorb nicht herauspresst. Das Becken bleibt während der gesamten Übung neutral und ruhig.

_inneres bild: Die Drehung erfolgt durch Aktivierung der Bauchmuskulatur, nicht durch das Drehen des Kopfes. Der macht die Bewegung nur mit. Für die Einleitung der Bewegung aus der Körpermitte können Sie sich vorstellen, Sie müssten Ihr Schulterblatt leicht von der Matte an- und auf die andere Seite heben.



Die Autorin

Michaela Bimbi-Dresp erhielt von Kindesbeinen an professionellen Tanzunterricht in den verschiedensten Disziplinen – von Ballett bis hin zu Jazz Dance und Rock 'n' Roll. Bei einem mehrjährigen Aufenthalt in San Francisco und New York City ließ sie sich zum Group Fitness Instructor und Personal Trainer beim American Council of Exercise ausbilden. Basierend auf ihren umfangreichen Kenntnissen in Tanz und Fitness war es dann für Michaela Bimbi-Dresp ein logischer Schritt, auch Pilates zu erlernen: Bei der internationalen Organisation STOTT PILATES® machte sie die Ausbildung zur Trainerin für STOTT PILATES® für das Mattenprogramm und das gesamte Geräterepertoire. Seit 2002 ist sie berechtigt, für ihre Organisation selbst Trainer auszubilden. Sie hat ein großes Pilates-Studio in München.

» Körperliche Fitness ist die
erste Voraussetzung für Glück. «
Joseph Pilates



Faszination Pilates

Steigen Sie in die Tiefen von Pilates ein und entdecken Sie, worauf es bei diesem einzigartigen Training wirklich ankommt! Ob Einsteiger oder Profi: In diesem Buch finden Sie alle entscheidenden Informationen und die originalen Pilates-Übungen in außergewöhnlich klarer und präziser Gestaltung.

Für jeden Anspruch das Richtige

- _ Übungen für Einsteiger, Fortgeschrittene, Super-Fortgeschrittene.
- _ Die klassischen Mattenübungen und zusätzlich abwechslungsreiche Übungen mit Kleingeräten.

Ihr Reiseführer durch die Welt von Pilates

- _ Bevor Sie starten: Unverzichtbares Trainings- und Körperwissen.
- _ Die Übungen Schritt für Schritt richtig aufbauen.
- _ Übungsvarianten und Tipps gegen häufige Fehler.

EXTRA: Großes Poster

- _ Maßgeschneiderte Trainingsprogramme für alle Könnensstufen, zum Wohlfühlen und Entspannen, für einen gesunden Rücken.



WG 464 Fitness
ISBN 978-3-7742-7209-5



€ 19,99 [D]
€ 20,60 [A]

www.gu.de