

Alexandra  
Reinwarth



DAS  
**FITNESS**  
PROJEKT

Wie ich (fast) jeden Scheiß ausprobierte,  
um in Form zu kommen



mvgverlag 

Alexandra Reinwarth

DAS  
***FITNESS***  
***PROJEKT***



Alexandra  
Reinwarth



DAS  
**FITNESS**  
**PROJEKT**

*Wie ich (fast) jeden Scheiß ausprobierte,  
um in Form zu kommen*

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[fitnessprojekt@mvg-verlag.de](mailto:fitnessprojekt@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2012

© 2012 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Maria Wittek, München

Umschlagabbildung: iStockphoto

Satz: HJR., Jürgen Echter, Landsberg am Lech

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-252-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-270-2

Epub-ISBN 978-3-86415-291-7

Weitere Infos zum Thema: —

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Gerne übersenden wir Ihnen unser aktuelles Verlagsprogramm.

## **INHALT**

Einleitung	7
Eine Bestandsaufnahme	10
Bodystreet	17
Outdoor Circuit	29
Pilates	45
Pole Dance	62
Step	76
Power Plate	88
Cycling	98
Nordic Walking	110
Aqua-Fitness	122
Personal Trainer	132
Zumba	157
Yoga	166
Krav Maga	179
Volleyball	191
Hot Iron	199
Pasternak & ich	207
Im Stall	215
Fazit	219
Nachwörtchen	224



## **EINLEITUNG**

Kennen Sie das auch, dass sich plötzlich alle Freundinnen bei einem Yogakurs anmelden oder damit anfangen durch den Park zu rennen, bis die Birne rot ist? Sogar meine Mutter rafft sich auf und geht jetzt mit Skistöcken spazieren. Nein, spazieren geht man ja nicht mehr, sie geht *walken*. (Ich hatte zunächst »stalken« verstanden, was einen hübschen Moment der Verwirrung hervorbrachte.)

Ich habe den Eindruck, dass mein komplettes Umfeld eine magische Grenze überschritten hat, hinter der man automatisch anfängt, etwas »für sich zu tun«. Nur ich bummle immer noch VOR dieser Grenze herum.

Obwohl ich natürlich weiß, dass Bewegung guttut. Das ist eine Weisheit, die habe ich irgendwo hinter *Spinat hat gar nicht so viel Eisen* abgespeichert. Bis vor Kurzem hatte sie aber nicht die geringste Auswirkung auf mein Leben, im Gegenteil: Joggern, die mir während eines Spaziergangs keuchend entgegenkamen, begegnete ich mit einer Mischung aus Igno- sowie Arroganz, während ich an den Spruch eines befreundeten Orthopäden dachte: »Sehr schön, alles neue Knie-Patienten.«

Aber irgendetwas hat sich doch verändert. Eine leise Stimme in meinem Kopf flüstert mir zu: »Mach dich nur lustig über das rote Gesicht der Joggerin, aber das Rot wird wieder abklingen – deine Orangenhaut jedoch ...« So geht das in einer Tour.

Meine Abneigung gegen sportliche Aktivitäten hat sich vermischt mit einem schlechten Gewissen, besagter Orangenhaut und unzähligen Werbespots, in denen gut gelaunte Frauen in knappen Spaghetti-Träger-T-Shirts und noch knapperen Shorts durch den Park laufen. Diese (unschöne) Mischung ist nicht ohne Wirkung geblieben: Ich bemerke einen steten Sinneswandel.

Ich möchte mir auch etwas Gutes tun, mehr noch, mein Leben soll irgendwie besser, gesünder, fitter, jünger, knackiger und Yogurette-artiger werden.

Erste Auswirkungen habe ich im Supermarkt bemerkt, da kaufe ich nämlich seit geraumer Zeit in der Bio-Abteilung ein. Außerdem falle ich neuerdings auf unverschämt teure Kosmetikprodukte herein, die mir versprechen, mich innerhalb von zwei Wochen gesünder, fitter, jünger, knackiger und Yogurette-artiger zu machen. Kürzlich erwischte ich mich sogar dabei, wie ich FREIWILLIG, statt mit der Rolltreppe zu fahren, die Treppe genommen habe.

Vielleicht sind Sie ja eines dieser durchtrainierten Hühner und machen morgens auf dem Balkon erst mal Ihre Gymnastik-Shanti-Übungen, dann wird Sie das nicht weiter verwundern, aber für mich ist das relativ neu.

Vermutlich ging diese Veränderung einher mit einigen sehr leichten, aber auch sehr untrüglichen Zeichen dafür, dass mein Körper nicht für immer der einer Mittdreißigerin sein wird, sondern tatsächlich einem Alterungsprozess unterworfen ist. An und für sich ist das natürlich kein Problem, welche aufgeklärte, moderne Frau hat heute schon noch Probleme damit, älter zu werden – aber kann man dabei nicht wenigstens jung und umwerfend aussehen? Seit ich mich mit dieser Problematik herumschlage und meinen

Freundes- und Bekanntenkreis großzügig daran teilhaben lasse, bekomme ich die verschiedensten Empfehlungen und Ratschläge. Ich sehe mich einer unendlich großen Palette von Möglichkeiten gegenüber, mich selbst zu quälen. So scheint es mir zumindest. Die geneigten Berater schwören alle, ihr Fritzchen-Futzi-Kurs mache »total Spaß« und sei sowieso das Beste, was es gibt. Alles andere könne ich praktisch vergessen. Wenn ich dann kurz davor bin, mich für den Fritzchen-Futzi-Kurs anzumelden, versichert mir prompt der Nächste, dass der einzig wahre, weil ganzheitliche Weg zu einem fitteren Ich in der Franz-Fetzi-Methode liegt. »Totaler Blödsinn«, sagt meine Freundin Jana und drückt mir eine Frauenzeitschrift in die Hand: *Jetzt herausgefunden: Die Franz-Fetzi-Methode hat gar nicht so viel Eisen!* Kurzum: Der Markt rund um mein neues Lebensgefühl ist breit gefächert und vollkommen verwirrend. In solchen Situationen hilft nur eins: alles ausprobieren. Also habe ich einen verwegenen Plan gefasst:

Ich werde alle möglichen und unmöglichen Methoden, Praktiken, Lehren und Techniken ausprobieren, die mir ein gesünderes, fitteres, jüngerer, knackigeres und Yogurette-artigeres Ich versprechen. Punkt für Punkt. Das wird bestimmt lustig. Für Sie wahrscheinlich etwas mehr als für mich.

Sehr zu meinem Bedauern entdecke ich während meiner Vorab-Recherche keine einzige Fitnessmethode, die sich mit etwas Nougatschokolade vom Sofa aus praktizieren lässt. Im Gegenteil, das meiste klingt grässlich anstrengend. Wenn ich ehrlich bin, mache ich mir jetzt schon in die Hosen.

## **EINE BESTANDSAUFNAHME**

Ich bin der größte Bewegungsmuffel der Welt.

Die ideale Voraussetzung, um ein Buch über Fitness zu schreiben, oder? Meine Erfahrungen mit körperlicher Ertüchtigung beschränken sich auf die Sportarten, die von Weitem so aussehen, als müsste man sich dabei nicht allzu sehr anstrengen. Skifahren zum Beispiel: Auf Brettern einen Berg hinunterrutschen und danach zum Kaiserschmarrn-Essen einkehren kommt meinem Verständnis von Sport ziemlich nahe.

Reitstunden hatte ich auch mal, das war naheliegend, da muss man nicht mal selbst laufen, sondern kann sich tragen lassen. Aber dann war es so wie mit vielen anderen Sportarten: Es sieht eben nur leicht aus. Wenn Sie auch mal Inlineskates hatten, wissen Sie, was ich meine. Das sieht bei den Yogurette-Mädels so aus, als wäre es ein müheloses Dahingleiten. In Wahrheit strumpelt man mit rotem Kopf und rudernden Armen leicht vornübergebeugt vorwärts wie RoboCop. Aber wehe, man kommt doch mal in Fahrt, dann muss man sich zum Bremsen um den nächsten Ampelmast wickeln, und spätestens nach zehn Minuten auf den Dingen läuft man danach wie John Wayne, so weh tun die Oberschenkel. Nein, sportlich ist das nicht.

Auch das Schwimmen war für mich eine einzige Enttäuschung: Ein paar wenige Versuche im örtlichen Schwimmbad offenbar

ten, dass die vermeintliche Schwerelosigkeit im Wasser zwar prinzipiell ein Vorteil ist, weil man das eigene Gewicht nicht herumschleppen muss, dafür muss man es durch das Wasser schieben. Gut, Wasser hat nicht so viel Widerstand wie zum Beispiel Kartoffelbrei, trotzdem kommt man bei der Schwimmerei außer Puste. Und wenn der eigene Schweinehund dann auch noch eher einem Bernhardiner ähnelt als einem Chihuahua, dann sitzt man (also gut: ich) nach dem dritten Schwimmbadbesuch trotz bester Vorsätze gemütlich im warmen Sprudelbad und lässt sich die Dellen aus den Oberschenkeln blubbern, statt 1000 Meter zu kraulen.

Aber es ist nicht so, dass ich völlig unsportlich wäre: Ich *kenne* jede Menge Leute, die Sport machen. Regelmäßig.

Diejenigen, die dabei vor Begeisterung sprühen, finde ich allerdings immer etwas befremdlich. Andi und Netti zum Beispiel, die klettern wie wahnsinnig an den Wochenenden die Berge hoch. Obwohl da Straßen raufführen. Ich bin mal mitgefahren und habe mich in eins ihrer Klettergurtsysteme einschnallen lassen. Ich bin den Fels hochgekraxelt und es war auch irgendwie nicht ganz, ganz schlimm, eine prima Aussicht und alles. Aber als wir oben waren, sagte Andi: »Na? Ist das nicht schön hier oben?« Und ich dachte mir: *Schon schön. Ein toller Platz, um ein Picknick zu machen – UND WENN WIR MIT DEM AUTO GEFAHREN WÄREN, HÄTTEN WIR AUCH EINS MITNEHMEN KÖNNEN!* Aber die Leute sind eben unterschiedlich.

Ob es erblich bedingt ist, dass man gerne Sport macht oder nicht? So, wie man braune oder eben blonde Haare hat? Oder ist das Erziehungssache und die kleinen Knirpse, die von ihren joggenden Vätern in Sportbuggys herumgefahren werden, sind die Sportskanonen von morgen? Möglich, sagen amerikanische

Wissenschaftler. Die haben in einem Experiment herausgefunden, dass körperliche Fitness durchaus vererbt werden kann. Also selbst erworbene Sportlichkeit kann an Nachkommen weitergegeben werden. Erstaunlich, oder? Das ist ja so, als ob man Fremdsprachenkenntnisse vererben könnte. Zumindest bei Ratten ist das so (das mit der Sportlichkeit, nicht das mit den Fremdsprachen). In einem Versuch mit zwei genetisch identischen Rattenfamilien wurde die eine zu Bewegung angehalten, die andere durfte bräsig dem Nichtstun frönen. Die Rattenkinder der sportlichen Nager waren, ohne dass sie selbst trainiert hätten, deutlich ausdauernder als die Nachkommen der Faulenzer-Ratten. Der Grund dafür ist, dass die Kinder der Sportsratzen mit größeren Herzen und Lungen auf die Welt kamen und auch die Muskeln besser durchblutet waren.<sup>1</sup> Hätte meine Mutter mehr Sport getrieben, wäre ich vermutlich heute mehr Yogurette und weniger Snickers. Die Eltern sind also schuld, das geht eigentlich immer, oder?

»Von wegen«, weist mich meine Mutter zurecht, als ich sie beim nächsten Besuch zum traditionellen Sonntagsbrunch auf ihr Versäumnis hinweise. »Eine größere Lunge hätte dir als Baby wenig genutzt, du warst so faul, dass uns der Kinderarzt mit dir zur Krankengymnastik geschickt hat. Du hast dich nicht hingesezt, an keinem Möbel hochgezogen, du bist noch nicht mal gekrabbelt oder gerobbt. Hätte ich nicht eines Tages ein Croissant in der Hand gehabt, das du haben wolltest, hättest du vermutlich nie Laufen gelernt. Und zu dem Zeitpunkt warst du schon fast zwei Jahre alt!«

»Das ist aber nun echt schon eine Zeit her«, maule ich halbherzig zurück und erinnere mich an meine Babyfotos, auf denen ich allesamt aussehe wie ein sehr, sehr kleiner Franz Josef Strauß in Strumpfhosen.

---

1 Quelle: Eva-Maria Möllmann, *Körperliche Fitness vererbbar?*, [www.menshealth.de](http://www.menshealth.de)

Inzwischen sehe ich, Gott sei Dank, über-haupt nicht mehr aus wie Franz Josef Strauß. Das hat sich ganz gut rausgewachsen. Es ist zwar kein Supermodel aus mir geworden, aber im Großen und Ganzen passt alles. Gut, es gäbe da ein paar Dinge, die ich schon gerne ändern würde, aber das versaut mir jetzt auch nicht das Leben. Und schon gar nicht die Pasta bei meinem Lieblings-italiener. Damit Sie eine Vorstellung haben, ich bin eher so *mittel*: durchschnittlich groß, total normal schwer und meine Haare sind auch noch – braun. Ich bin sozusagen das Beige unter den Farben, die 39 unter den Schuhgrößen. Entgegen der Meinung der Modebranche, die 36 als eine ernst zu nehmende Kleidergröße verkaufen will (ich meine, wer soll so was anziehen, ein Fötus?), bin ich der Ansicht, dass ein bisschen Kurven am Weib sehr hübsch aussehen. Vorausgesetzt, sie sind an den richtigen Stellen. Und da haben wir schon das erste Problem: Eine Kurve am Bauch zum Beispiel ist eindeutig eine falsche Stelle. Eine einfache Umverteilung wäre schön. Können Sie sich an die *Plonsters* erinnern? Diese drei bunten Knetgummifiguren aus der *Sesamstraße*, die sich in alles Mögliche verwandeln konnten? Die musste man nur in die richtige Form drücken. So in etwa habe ich mir das vorgestellt. Mit etwas Glück passe ich sogar auch wieder in die Jeans, die seit Jahren ganz oben, ganz hinten im Schrank liegen ...

### *Ziel Nummer 1:*

*Meinen Körper in die richtige Form bringen*

Ich sehe an mir herunter und stelle mir vor, wie das aussehen wird, wenn ich erst mal die Fitness-Queen bin. Ein kurzer Blick über die Schulter lässt die Hoffnung keimen, dass der Hintern dann auch ein bisschen kleiner wird. Mehr Apfel statt Birne. Ich kneife hinein und setze sofort den Zusatzartikel auf:

*Ergänzung zu Ziel Nummer 1:*

*Meinen Körper in die richtige Konsistenz bringen*

Um beim Obst-Vergleich zu bleiben: Mehr knackig statt reif. *Das wird bestimmt auch L. freuen*, fällt mir da ein. L. ist der Mann an meiner Seite und damit Sie keinen falschen Eindruck bekommen: Er ist keine treibende Kraft hinter meinem Fitnessprojekt, so eine Sorte Mann ist er nicht. Die kommen ja direkt hinter denen, die ihren Frauen zum Geburtstag eine Schönheits-OP schenken, oder? Nein, L. ist da eher pragmatisch. Wie pragmatisch, kann ich Ihnen anhand eines Schwanks aus unserem Intimleben verdeutlichen: Als ich jüngst in unserem Schlafzimmer den *Bleistifttest*<sup>2</sup> gemacht habe und mit Sorge feststellte, dass ich inzwischen zum Neon-Marker-Test übergehen könnte, fragte ich ihn:

»Gefällt dir das überhaupt noch, wenn der Busen jetzt so nach unten wandert?« Worauf L. mir liebevoll in die Augen sah und sagte: »Mir wird dein Busen immer gefallen, egal wohin die Reise geht.« Was soll ich sagen – er ist toll.

Ich habe dieses Projekt aber nicht nur wegen einer schnöden Traumfigur gestartet. Es ist auch so, dass ich bei körperlicher Anstrengung immer öfter merke: Das ging schon mal leichter. Dem Bus hinterherrennen zum Beispiel. Die Treppen in den dritten Stock hochgehen oder, das ist ganz neu: Ich komme, wenn ich die Beine durchgedrückt halte, mit meinen Fingerspitzen nicht mehr an meine Zehen. Zumindest nicht, ohne sehr laut zu jammern.

---

2 Der Bleistifttest: Wenn Sie dies hier lesen, sind Sie wahrscheinlich ein Mann, Frauen kennen den Bleistifttest: Man platziert einen Bleistift oder Kuli in der Falte unter dem Busen. Fällt er runter, hängt der Busen kein bisschen. Normalerweise fällt er aber nicht runter, zumindest wenn man über 20 ist. (Man darf sich übrigens nicht flach hinlegen dazu.)

»Kunststück«, sagt meine beste Freundin Jana, als ich ihr am Telefon meine neueste Erkenntnis mitteile, »dann gehst du eben rechtzeitig zum Bus und wickelst deine Finger nicht um deine Zehen. Wozu soll das überhaupt gut sein?«

»Damit ich die Installation eines Lifta-Treppenlifts noch etwas hinauszögern kann«, antworte ich. Jana ist von Anfang an gegen das Projekt und sie lässt es sich deutlich anmerken.

Also:

*Ziel Nummer 2:*

*Mehr körperliche Fitness*

Wenn ich es recht überlege, ist dieses Projekt wirklich überfällig. Wenn ich morgens mit Rückenschmerzen aufwache, nehme ich das schon als so gegeben hin, als wären sie mir angeboren, und das sind sie definitiv nicht. Während ich das hier aufschreibe, bemerke ich auch wieder diesen unangenehmen Schmerz im Nacken. Alle, die ihre Zeit hauptsächlich am Computer verbringen, wissen, wovon ich spreche: dieses fiese Ziehen, das von der Aufhängung des Kopfes über die Schultern bis zur Mitte des Rückens reicht und sich anfühlt, als wäre man 90 Jahre alt und hätte die Nacht in einem zugigen Treppenhaus verbracht. Und wenn man dann den Kopf kreisen lässt, knackt es.

Sofort bessere ich aus:

*Viel mehr körperliche Fitness*

Damit geht einher:

*Ziel Nummer 3:*

*Gesünder sein*

Was Dinge wie den Lifta-Treppenlift, Schlaganfälle und Herzinfarkte hoffentlich in weite Ferne rückt.

Aber nicht nur meinen zukünftigen Traumkörper will ich modellieren, auch mein Hirn soll – fitter werden. Es ist nicht so, dass ich eine geistige Nullnummer wäre, und ich mache mir auch keine Sorgen um meinen IQ, aber ich wünschte, ich wäre oft etwas konzentrierter, etwas wacher, etwas klarer, etwas ruhiger und würde nicht so viel vergessen.

*Ziel Nummer 4:*

*Einen klareren Kopf bekommen*

Irgendwo zwischen diesen Zielen ist auch das Ich-wäre-gerne-Yogurette-artiger versteckt: diese schwammige Vorstellung, dass ich besser gelaunt bin und mir kurze Jogginghosen stehen, dass der Sommer nie zu Ende geht und man guten Freunden ein Küsschen gibt.

Wie genau dies alles zu erreichen ist, darüber herrscht Uneinigkeit. Ständig gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder Berichte von Leuten, die mal wieder »das einzig Wahre« gefunden haben, woraufhin sofort jemand anderes genau dies als gefährliche Spinnerei bezeichnet und auf den neuen, lustigerweise ebenfalls einzig wahren Trend aus Amerika verweist. Es ist ein Grauen. Eine passende Sportart oder die richtigen Körperübungen zu finden ist ungefähr so, wie ein Rezept für Erdbeerkuchen zu suchen: Alle wissen etwas, die meisten wissen es besser und Vanillepudding unter die Erdbeeren oder nicht wird zum Glaubenskrieg und im Endeffekt bleibt einem nur, herauszufinden, was einem selbst besser schmeckt. Wenn man nicht immer alles selber macht, echt ...

## **BODYSTREET**

Es gibt ein Argument, das Bodystreet sofort zu meiner ersten Wahl werden lässt und neben dem alle anderen Fitnessmethoden extrem unattraktiv aussehen. Das Super-Duper-Argument lautet:

**20 Minuten Training im Monat reichen!  
Das entspricht etwa 8-mal 45 Minuten herkömmlichem  
Krafttraining.**

Das ist genau die Aussage, auf die ich immer gewartet habe. Wenn man keine Sportskanone ist und vor allem noch keinen Sport gefunden hat, der so viel Spaß macht, dass man ihn freiwillig betreibt, ist das doch ideal! Wenn ich mich schon anstrengen muss, dann bitte so wenig wie möglich!

In meinem bisherigen Leben, das muss ich zugeben, hat das So-wenig-wie-möglich-Prinzip eher mäßige Erfolge gebracht. Genauer gesagt: gar keine. Ich wurde nicht schlank im Schlaf, die Ananaspillen, mit denen man ohne Diät 15 Kilo in 15 Tagen verlieren sollte, schmälerten ausschließlich meinen Geldbeutel (den dafür sehr erfolgreich) und trotz verschiedener Cremes, die nach vier Wochen eine Verjüngung, Straffung und Glättung meiner Haut inklusive Faltenreduktion bewirken sollten, sehe ich genauso aus wie immer – und nicht zehn Jahre jünger. Ich

weiß, wie ich vor zehn Jahren ausgesehen habe, liebe Kosmetikindustrie.

Ich würde gerne sagen, dass ich etwas daraus gelernt habe und inzwischen viel schlauer bin. Ich bin es nicht. Gut, die Ananaspillen kommen mir nicht mehr ins Haus,<sup>3</sup> aber wenn ich ein Plakat für die neuesten Dragees aus Amerika mit Himpelchen-und-Pimpelchen-Extrakt in der Apotheke sehe, die mir versichern, ich könnte durch sie in zehn Tagen aussehen wie Angelina Jolie, das wäre von führenden Wissenschaftlern eindeutig erwiesen, dann komme ich doch in Versuchung. Da hilft es, wenn man in diesem Moment nicht allein ist. Vor sich selbst wie ein kompletter Idiot dastehen, das ist noch relativ problemlos zu verdrängen (»Natürlich glaube ich nicht daran! Ich hatte nur 30 Euro zu viel im Geldbeutel!«), aber vor jemand anderem fällt einem das doch deutlich schwerer.

Es ist ein Trugschluss zu denken, nur wir Frauen fielen auf vollkommen unhaltbare Versprechungen herein. Das merkte ich das erste Mal, als L. mit einem Buch nach Hause kam, das ihm versprach, er könne nur mithilfe von Konzentration und Gedankenkraft stinkreich werden. Seitdem steht es Ananaspillen (ich) gegen Geld-Ratgeber (L.) eins zu eins.

Wahrscheinlich ist jeder schon mal auf eine dieser »Abkürzungen« hereingefallen. Die Idee ist ja auch zu verlockend: den Erfolg anstrengender und langer Arbeit genießen – ohne die lange und anstrengende Arbeit vorab. Das Prinzip erstreckt sich über alle Themenbereiche:

---

3 Für Hundebesitzer: Keine Diätpillen herumliegen lassen! Eine 12er-Packung Ananaspillen kann bei einem mittelgroßen Hund einen Dünnpfiff ungeahnten Ausmaßes verursachen!

- Millionär in 10 Tagen
- 10 Kilo weniger in einer Woche, ohne auf Schokoriegel zu verzichten
- Wie Sie problemlos in 30 Sekunden jede Frau verführen und, in Politikerkreisen sehr beliebt:
- Dokortitel ohne eigene Dissertation

Warum wir trotzdem sehenden Auges immer wieder auf die Masche hereinfallen, ist leicht erklärt:

Die Vorstellung, wie unendlich fantastisch es wäre, sollte eine der angepriesenen Methoden tatsächlich funktionieren, fegt jeden Funken Verstand vom Tisch. Man darf aber auch nicht zu kritisch sein: Hätten wir vor einiger Zeit die Versprechen

- Fortbewegung ohne Plackerei!
- oder
- Abwaschen ohne Hände nass machen!

mit einer abwertenden Handbewegung vom Tisch gefegt, das Rad und die wunderbare Geschirrspülmaschine wären nie erfunden worden. Aber was wird Bodystreet nun sein? Mehr die Ananaspille des Sports oder die Erfindung des Rads auf dem Fitnesssektor? Ich melde mich für ein Probetraining an.

Als L. an diesem Abend in der Tomatensoße für die Spaghetti rührt, lasse ich ihn an meinen neuen Erkenntnissen teilhaben.

»Ich werde diesen Montag übrigens 8-mal 45 Minuten Krafttraining machen ... und zwar in 20 Minuten.«

L. unterbricht kurz das Rühren. »Tatsächlich?«, fragt er und legt den Kopf schief. »Und wie stellst du das an?«

Ich verschränke die Arme und sehe ihn triumphierend an: »EMS!« Woraufhin L. den Kopf noch etwas schiefer legt und die Augenbrauen nach oben zieht: »PMS?« Der sollte sich auch mal wieder die Ohren waschen. »Nein. E-MS. Nicht P-MS.«

»Hätte mich auch wirklich gewundert«, nickt L. und rührt wieder in der Soße. »Und was heißt EMS?«

Ich zucke mit den Schultern. »Das ist eine neue Methode, die sie bei Bodystreet anbieten, irgendwas mit *Effizienz* wahrscheinlich.«

Weit gefehlt.

L. lassen, im Gegensatz zu mir, unbefriedigende Informationen keine Ruhe, und so stellt er nach dem Abendessen den Laptop auf den Küchentisch, während ich uns einen Espresso aufsetze.

»Oh«, höre ich ihn sagen, und als ich mit den Tassen komme, grinst er mich über beide Ohren an.

»Das E in EMS kommt nicht von *Effizienz*«, sagt mein Mister Superschlau und grinst weiter.

»Sondern?«

»Von *Elektrisch*.«

»Ach du Scheiße.«

Wir klicken uns durch die Webseite von [www.bodystreet.com](http://www.bodystreet.com) und L. hat leider recht: Ich habe ein Probetraining ausgemacht, bei dem ich unter Strom gesetzt werde. Hervorragend.

Passiert Ihnen das auch, dass manchmal völlig unkontrolliert Szenen aus Kinofilmen vor Ihrem inneren Auge erscheinen? Und haben Sie auch diesen Film gesehen, bei dem jemand auf einem altmodischen

elektrischen Stuhl zu Tode kommen soll und der Schwamm unter seinem Helm wird nicht richtig nass gemacht? So viel zu den Bildern in meinem Kopf, wenn jemand das Wort »elektrisch« sagt.

»Kommst du mit?«, frage ich L., aber der schüttelt bedauernd den Kopf. »Ich habe leider keine Zeit«, und muss dann wieder grinsen: »Auch wenn ich mir das Spektakel ungern entgehen lasse.«

Am nächsten Tag versuche ich es bei Jana: »Bist du eine Freundin oder bist du keine Freundin?« Jana seufzt mir ins Ohr: »Was muss ich tun?« Ich erzähle ihr von der tollen neuen Trainingsmethode, mit der man bis zu 18-mal höhere Trainingseffekte als mit herkömmlichem Fitnessstudio-Training erzielen kann. »Und wie machen die das?«, fragt meine misstrauische Freundin. »Da werden die Muskeln ganz toll stimuliert«, nuschle ich ins Telefon, aber Jana speist man nicht so leicht ab.

»Wie?«

Es hilft nichts, ich muss Jana erzählen, was ich inzwischen weiß: »Es ist eine Art Ganzkörpertraining unter Reizstrom. Der Strom verstärkt die Muskelkontraktionen und darum ist es viel effektiver als ein normales Training.«

»Du spinnst«, sagt Jana, und ich werte das als Absage.

Mit einem leicht flauen Gefühl im Bauch mache ich mich an einem schönen Morgen auf den Weg zur nächsten Bodystreet-Filiale. Bodystreet ist ein Franchise-Unternehmen. An 66 Standorten in Deutschland und Österreich stehen Mikro-Fitnessstudios, die das spezielle Training anbieten (und sie expandieren weiter). Das Studio ist, wie alle Filialen, klein. Ein ebenerdiger, verglaster Raum, in dem nur ein Empfangstresen steht, zwei gleiche Geräte,