

Alexandra  
Reinwarth



DAS  
**FITNESS**  
PROJEKT

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



mvgverlag 

»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?«