

Yoga oder Krafttraining

Was ist besser?

Yoga machen und Gras füttern? Oder Gewichte heben und Tiere essen? Frauen-Fitness unterliegt Moden und ist kontrovers. Die Wahrheit ist aber alt und simpel: Wer schön sein will, muss leiden.

NZZ am Sonntag | von **Claudia Schumacher** | 17.11.2015, 15:03 Uhr | [1 Kommentar](#)

Der Text, den Sie gerade zu lesen begonnen haben, ist schon sehr oberflächlich. Er wird wohl weder Ihren Geistesreichtum erweitern noch dafür sorgen, dass Ihnen das sonntägliche Konfi-Weggli in der Hand und der Latte macchiato mit der Vollfettmilch, den Sie sich gleich noch gönnen wollen, besser schmecken werden. Sorry.

Falls Sie aber nicht zu den Menschen gehören, die jedes Mal auf Anhieb stark erregt sind, wenn Sie sich nackt im Spiegel betrachten, können Sie dennoch getrost weiterlesen. Es geht um den Versuch einer Frau, mit ihrem Körper zufriedener zu werden. Was ihr nach jahrelangem Eiertanz auch gelingt. Allerdings erst, als Sie auf einen Mann trifft, der sehr viel grösser und beängstigender ist als ihr eigener Schweinehund.

Am Anfang jeder Verschönerungsprozedur steht die Erkenntnis, dass man mehr aus sich machen könnte. Die meisten Frauen tragen ein Unwohlsein mit sich herum. Zu dicke Schenkel. Oder eine schwabbelige Bauchzone. Voluminöse Oberarme. Orangenhaut – den Po besser erst gar nicht zu genau ansehen! Beim schönen Geschlecht sind die Details nicht immer ganz so schön. Die eine hat dies. Die andere das. Meistens fühlen wir Frauen uns einfach zu dick. Bei einer immer dicker werdenden Gesellschaft ist das leider auch immer seltener ein Hirngespinnst.

Detoxen und Geld verlieren

Zu wenig Bewegung, zu viele Kalorien. Wir werden schwerer und machen es uns im Zuge der kollektiven Verfettung in den Industrienationen gleichzeitig immer leichter, uns selbst etwas vorzumachen. Seit einigen Jahren ändern sich die Masse der Konfektionsgrössen. Bei den Damen ist das frühere M das heutige S. Die ehemals vollschlanke Grösse 40 ist heute die

Durchschnittsgrösse 38. Obwohl wir uns als Gesellschaft entschlossen haben, unsere Entwicklung mit solchen Tricksereien fälschlich zu beschönigen, wissen wir insgeheim: Wir, die Bewohner der Ersten Welt, sind ganz schön feist geworden!

Mit Kleidergrössenschieberei und groben Rechenspielen wie dem Body-Mass-Index (BMI) beruhigen wir unser Gewissen. Obwohl ich zeitweilig ganz schön füllig war, habe ich den Bereich des «Normalgewichts» laut BMI nie verlassen. Das Spektrum reicht bei Erwachsenen allerdings von einem BMI von 18,5 bis zu einem BMI von 24,9. Konkret: Bei meiner Körpergrösse von 1,71 Metern kann ich zwischen 54 Kilogramm und knapp 73 Kilogramm wiegen und bleibe BMI-technisch im grünen Bereich. Am oberen Ende des Spektrums tummeln sich allerdings bereits die Speckpolster. Nur am unteren Ende des BMI-Normalgewichts bin ich schlank. Leider hängt nicht nur die Gesundheit meist mit der schlanken Linie zusammen, sondern auch die Schönheit und das Wohlfühl tun das.

Meine Freundinnen und ich tauschen uns auf WhatsApp gerne über unser Workout aus, das oft verschoben wird. Dann gehen die Scherzbildchen herum, die sich im Internet tummeln. Kleines, pausbäckiges Mädchen am Füttern, dazu der Spruch: «Ich möchte nur zwei Dinge. Erstens: Gewicht verlieren. Zweitens: Essen.» Da so hübsche Frauen wie Topmodel Lena Gercke im TV immer betonen, wie wichtig die Ernährung als Beauty-Grundpfeiler sei, kann man da ja auch mal von der Couch aus anfangen.

Anstatt zu trainieren, dachten wir viel über vegane Ernährung nach. Keine Tiere zu essen, ist gerade in. Es soll gesünder und schöner machen. Gluten war uns durch das Lesen von Food-Blogs ein bisschen suspekt geworden, Milchprodukte auch. Stattdessen: Haferflocken, Früchte, Grünkohl, Avocados, Mandelmilch. Wir zogen es an den meisten Tagen fast durch (ausser wenn ein neuer Burgerladen aufmachte – dann gingen wir schon hin). Wir kauften uns Algen und Matcha, diese ganzen «Superfoods» für teures Geld. Dabei hatten wir aber etwas Wichtiges vergessen: das Protein. Mit Grasfressen kann man zwar Gewicht verlieren. Aber den Körperfettanteil reduziert man so nicht, denn man verliert Muskeln. Schöner macht das nur bedingt.

Es ist unglaublich, was urbane Frauen an ebenso teuren wie fruchtlosen

Versuchen starten. Sie wollen besser aussehen, aber nicht leiden. Es gibt viele Menschen, die sich darauf verstehen, aus diesem weiblichen Paradoxon Geld zu machen.

Da wäre etwa das trendige Detoxen. Es verspricht viel – bei maximaler Trägheit! Einzige Nährstoffzufuhr: Saft. Da man ohne richtiges Futter natürlich schlapp wird, ist Faulenzen beim Detoxen erlaubt. Nach ein paar Tagen Rumliegen und Safttrinken ist man angeblich verschönt, da der Körper entgiftet wurde. Aber stimmt das?

Was auf jeden Fall stimmt: Der Trend lässt die Kassen der Anbieter klingeln. Allein der Saft für drei Tage Detox kostet in Zürich schnell über 200 Franken. Was auch dann schlimm ist, wenn Sie nicht so am Geld hängen, denn: Wissenschaftlich ist Detox widerlegt. Auch der verschlankende Nebeneffekt ist die erste Freude auf der Waage nicht wert: Nichts reizt den Jo-Jo-Effekt mehr als durch Hungern verursachter Gewichtsverlust. Wer nur Saft trinkt, verliert vor allem Muskeln. Knackiger macht das nicht.

Phantasievolles Yoga

Eine meiner Freundinnen, die Sport ablehnt, aber gerne lecker im Restaurant isst und dazu auch mal mit Freude ein Gläschen Wein zu viel trinkt, hat die Selbstbetrugsstufe mit dem Detox gleich übersprungen, um ein Level höher einzusteigen: bei der HCG-Diät. HCG steht für «humanes Choriongonadotropin». Ein Hormon, welches die Plazenta während der Schwangerschaft produziert. Bei der HCG-Diät lässt man sich über einen Zeitraum von etwa drei Wochen Hormonspritzen geben. Dazu futtert man sich an den ersten ein bis zwei Tagen voll. Dann fährt man die Kalorienzufuhr auf einen Klacks von 500 Kalorien herunter. Fett, Zucker und Alkohol sind verboten. Meine Freundin hat sich daran gehalten – während der Zeit der Diät. Sie verlor ein paar Pfunde. Nachhaltig hat sie aber nichts an ihrem Lebensstil geändert. Wenige Wochen später waren die Pfunde wieder drauf. Sie musste aber eine Weile lang vermehrt auf das Geld achten.

Irgendwann dämmerte mir, dass es ohne Sport wohl nicht vorwärtsgeht. Und wenn man eine Frau in der Stadt ist, die an ihren Problemzonen arbeiten möchte, sich dabei aber auch nicht weh tun mag, liegt es nahe, ins

Yoga zu gehen, wo bereits all die anderen Frauen warten, denen es ebenso geht.

Es läuft wohlige Musik beim Yoga: Sphärenklänge. Sofortentspannung. Die Yoga-Lehrerin lächelt, ich lächle zurück. Am liebsten würde ich meine Nachbarin umarmen, weil ich so Freude habe. Ich glaube, Yoga füllt bei mir die Lücke, die vor bald zwanzig Jahren entstand, nachdem ich als kleines Mädchen mit dem Ballett aufgehört hatte. Damals hatten wir rosa Seidentücher, die wir durch die Luft wirbelten und mit denen wir uns die Wangen streicheln konnten.

Beim Yoga wiederum machen Erwachsene Übungen, bei denen sie sich vorstellen, sie wären Bäume. Der «Feueratem» wird geübt. Am Ende wird «der Göttin in uns und den jeweils anderen» gedankt. Yoga, das ist auf der körperlichen Ebene einfach Gymnastik plus Atmen – und darüber hinaus eine phantasievolle Angelegenheit. Wenn ich aus dem Yoga kam, fühlte ich mich rundum gut. Was ja auch etwas wert ist. Das gute Gefühl währte allerdings gerade so lange, bis ich meine Fettpölsterchen abtastete. Denn: Auch nachdem ich über ein Jahr lang zweimal wöchentlich Yoga gemacht hatte, war ich nicht in Form.

Eine Beauty-Ikone meiner Jugend, das Supermodel Christy Turlington, hat wie viele andere Schönheiten ein Buch über ihr Leben mit Yoga geschrieben, in dem sie hervorhebt, wie sie dank Yoga grosse Ausgeglichenheit erlangte. Wenn mich aber jemand fragen würde, ob ich lieber Turlingtons Aussehen oder ihre Ausgeglichenheit haben möchte, dann würde ich ihr Aussehen nehmen. Ein Aussehen, welches ich mir mittels Yoga nicht aneignen konnte.

Langsam hege ich den Verdacht, dass all diese Hollywood-Damen vielleicht nicht wirklich allein durch Yoga ihre Schönheit erhalten, wie uns oft vorgegaukelt wird. Wahrscheinlich verhält es sich eher so: Yoga ist das Entspannungs-i-Tüpfelchen auf einem extensiven Körperprogramm, das zu 90 Prozent aus sehr viel härteren Workout-Einheiten besteht. Ein pastellfarbenes Yoga-Buch mit Bildern eleganter Posen ist an den Verkaufskassen vielleicht einfach vielversprechender, als es die ehrlichere Buchvariante wäre, Titel: «Wie ich durch knallhartes und schmerzhaftes Kraft- und Ausdauertraining an sechs Tagen die Woche (und mit zusätzlichem Fun-Yoga am Ruhetag) zu meinem Körper kam».

Schwarzenegger-Bilder

Nach diesen Überlegungen war bei mir dann der Punkt erreicht: Ein effektives Workout musste her. Sollte es meinetwegen weh tun. Nach jahrelangem Zeitverlust ohne positive Effekte in körperlicher Hinsicht war ich bereit für die Wahrheit: Wer schön sein will, muss leiden. Und wie so oft, wenn man endlich bereit dafür ist, werden Gebete erhört.

Jemand erzählte mir von diesem Typen aus der Zürcher Vorstadt. Ein Trainer in einem Kraftraum alter Schule. Keine Sauna, keine Zumba-Räumlichkeiten – kein Schnickschnack. Nur viel Eisen, schwere Gewichte und ein paar Arnold-Schwarzenegger-Bilder an der Wand. Dazu ein guter Ruf in der Bodybuilder-Szene: Schweizermeister und Europameister trainieren hier.

Der Trainer selber: Ein Hüne von fast zwei Metern Grösse, der nicht viel redet, wie mein begeisterter Informant erzählte, «aber wenn er etwas sagt, dann passt es auch». Der Schweigsame trainierte Frauen. Die stöhnten ihm die Bude zusammen und bettelten schon auch mal um «Gnade», weil das Training offenbar eine anstrengende und intensive Angelegenheit sei. «Aber was für Frauen das sind!», rief der Informant. «Ich glaube, der trainiert auch richtige Models.»

Kurze Zeit später stand auch ich im «Iron Body Gym» in Uster vor Simon Jordi, der mir als Wundertrainer der Vorstadt angepriesen worden war. Ein turmhoher Schrank wie beschrieben. «Hoi, ich bin Simon», sagte er mit einem freundlichen Lächeln, «fangen wir an.» 75 Minuten später verliess ich die spartanischen Kellerräume des Ustermer Kraftraums farblos im Gesicht, ohne trockene Stellen an der Trainingskleidung und seelisch einigermaßen verstört auf zwei Beinen, von denen ich nur vermuten konnte, dass es meine eigenen waren, denn ich spürte sie etwa bereits seit zwanzig Minuten nicht mehr.

Das Erlebnis sollte sich so noch ein paarmal wiederholen. Nach einem Armtraining konnte ich mir gar nicht mehr wie ein normaler Mensch die Wimpern tuschen. Der rechte Arm mit der Wimpernbürste in der Hand ging einfach nicht hoch. Also musste ich den linken Arm auf meinen Bauch stützen, den Ellbogen des rechten Arms in die Hand nehmen und von dort aus den Prozess steuern. Da fragt man sich schon: Was mache ich

eigentlich?

In erstaunlich kurzer Zeit transformierte sich allerdings mein Körper, und die Zweifel wurden weniger. Simon hatte bei Trainingsbeginn ein erstes Ziel festgelegt: In sechs Wochen würde ich 5 bis 7 Kilogramm an Fett und Wasser verlieren und dazu ordentlich Muskeln aufbauen. Der Drill alter Schule war anstrengend. Aber fair und logisch. Von nichts kommt nichts. Lange genug wollte ich mich schöner streicheln lassen und dazu Kuchen essen. Jetzt musste ich Einsatz bringen. Kontinuierlich. Durfte aber auch bald feststellen: Von viel kommt halt auch viel!

Armumfang: minus vier Zentimeter. Unterbrustumfang: minus fünf Zentimeter. Taille: minus vier Zentimeter. Po: minus drei Zentimeter. Auch die Körperfettwaage hatte Neuigkeiten. Gewicht: minus vier Kilogramm – bei einem Körperfettanteil, der von 29,4 auf 22,1 Prozent fiel, Gewichtsverlust von Fett und Wasser: 5,8 Kilogramm. Das heisst, ich hatte an Muskeln, die schwerer sind als Fett, mehr als 1,8 Kilogramm zugelegt.

Innerhalb von nur sechs Wochen schrumpfte mein Körper ordentlich, und Muskelstränge begannen, sich abzuzeichnen. Zwei Linien am Bauch. Tonisierte Arme. Ein knackiger werdender Po. Sechs Kilogramm Fett weg: Das macht 24 Päckchen Butter weniger am Leib. Von der Speckigkeit einer Kleidergrösse 36/38 bin ich auf die schlanke Grösse 34 gekommen.

Auch die grossen Fitness-Studio-Ketten bieten Personal-Training an. Auch das habe ich früher einmal versucht. Der Trainer gab mir ein Programm von über zwei Stunden auf, wir machten viel zu viele Übungen, die nicht richtig anstrengend, aber total langweilig waren, und die Hälfte der Zeit glotzte er unbeteiligt aus dem Fenster. Das Problem: Moderne Fitness-Studios sind meistens auf Wellness, nicht auf Effizienz ausgerichtet, und sie betreiben Massenabfertigung.

Ein hartes Old-School-Fitnesstraining dauert hingegen zwischen 45 und 75 Minuten. Währenddessen ist es gut, einen Trainer zu haben, der voll auf einen fokussiert ist, der einen mental austrickt und dazu motiviert, Gewichte zu stemmen, die man sich nicht zugetraut hätte, oder Übungen sehr viel länger auszuhalten, als man es allein schaffen würde.

Das Programm, das Simon mir machte: dreimal die Woche Krafttraining,

dreimal Cardio-Training. Am Sonntag ist Ruhetag. Begleitend zum Training eine auf mich zugeschnittene proteinreiche Ernährung. Obst, Geflügel, Fisch, Tofu, grünes Gemüse. Drei Mahlzeiten, zwei Snacks und ein paar Protein-Shakes. Gute Öle in Form von Mandeln und Leinsamen. An Kohlenhydraten nur das Nötigste.

Furcht vor Vermännlichung

Was mich am meisten überrascht hat, ist der Effekt von Krafttraining auf die Problemzonen. Durch die gezielten Übungen ist bei mir in wenigen Wochen ein komisches Polster geschrumpft, das ich an meinen Oberschenkelaussenseiten hatte. Zudem sehen meine Gelenke jetzt anders aus. Der Speck an Knien und Ellbogen, der früher blieb, wenn ich Gewicht verlor, geht jetzt weg.

Eine Freundin hatte mich vor Krafttraining gewarnt: Die Kurven würden gehen und man vermännliche. Ich stelle das Gegenteil fest: Die Taille wird schmaler, und die Gliedmassen werden nicht voluminös, sondern zierlicher – sofern man eher mit hoher Wiederholungszahl als mit hohem Gewicht trainiert.

Das Ganze ist hart. Man muss verzichten lernen. Auf die vielen Dinge, mit denen man sich gerne emotional beruhigt und die einem mit der Zeit in Form von Speckröllchen anhaften: Süssigkeiten, Alkohol, Fettiges. Aber wenn ich mich im Spiegel ansehe, vermisse ich das nicht mehr. Nach einem Start, bei dem ich psychisch etwas am Rad gedreht habe, ist meine Ernährung mittlerweile umgestellt, und ich fühle mich besser. Das 6-Wochen-Programm ist seit ein paar Wochen vorbei – ich habe trotzdem weitergemacht. Weiter Gewicht verloren, mehr muskuläre Definition erreicht. Auch in Zukunft trainiere ich mit Simon. Die Yoga-Lehrerin sieht mich nicht mehr.

www.ironbodygym.ch

Fitter futtern

Zur Fitness gehört neben Sport auch die ausgewogene Ernährung. Ja, natürlich dürfen Sie essen, wenn Sie schlank sein wollen! Bitte mehrmals täglich und von manchen Sachen viel. Aber auch bei der Ernährung kommen Sie nicht um das Kausalitätsprinzip herum: Wer schlank und gesund sein will, muss gesund essen. Fast Food, Bier,

Süssigkeiten: Schlechte Fette, zu einfach gestrickte Kohlenhydrate und Alkohol auf ein Minimum reduzieren. Essen Sie nähr- und ballaststoffreich und an Kalorien nur das, was Ihr Körper braucht. Für ein knackiges Aussehen sind Muskeln und damit Proteine wichtig: etwa in Fisch, Fleisch, Bohnen oder Tofu. Ausserdem: Gemüse ist das bessere Obst! Es hat die Vorteile ohne die Nachteile von Obst (weniger Kalorien, besser für die Zähne).

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.