

# Schwitzen und spritzen für die Badi-Figur

**USTER** Auch in diesem Sommer wurden in den Badis gestählte Körper und Muskeln zur Schau gestellt. Fitness-Experten beobachten vermehrt unrealistische Erwartungen und den Wunsch nach schnellen Trainingsergebnissen – ein Trend, der Gefahren birgt.

Glaut man den Prognosen der Meteorologen, ist der Hochsommer 2015 vorbei. Ebenfalls vorbei dürfte es damit mit der Ruhe sein, die in den meisten Ustermer Fitnessstudios während der Hitze-monate herrschte: «Ab Mai läuft bei uns wenig – vor allem in einem heissen Sommer wie diesem. Im Herbst kommen dann wieder mehr Leute», sagt Gregory Grünig, stellvertretender Betriebsleiter des Activ-Fitness-Studios in Uster. Hochsaison herrscht in den Gyms jeweils von Januar bis April, wenn es darum geht, die guten Neujahrsvorsätze in die

**Schattenseiten des Sommers**  
Für die Badi-Figur nehmen manche Übertraining und Substanzmissbrauch in Kauf.

Tat umzusetzen und sich eine Badi-Figur anzutrainieren.

Wenn es auf die Sommermonate zugeht, beobachten Ustermer Fitnesstrainer vor allem bei jungen Menschen einen Trend, immer schnellere Ergebnisse zu fordern. Die damit verbundenen Risiken liegen auf der Hand: Übertraining, erhöhtes Verletzungsrisiko – und auch der Konsum verbotener und potenziell gesundheitsschädigender Substanzen.

## Mehr bremsen als motivieren

Die rund zwölf Personen, die an diesem Vormittag im lichtdurchfluteten Activ Fitness an der Poststrasse trainieren, stehen nicht im Verdacht, regelmässig Anabolika zu konsumieren. Die meisten sind über 40 und vertun sich in moderatem Tempo an den Kardiogeräten. Aus den Lautsprechern dröseln Balladen, die auf Radio Swiss Pop gespielt werden. Die Kraftgeräte sind im Gegensatz zu den Velos und Laufbändern spärlich besetzt. «Die meisten Leute, die zu uns kommen, wollen gesundheitsorientiert Sport treiben», sagt Fitnessinstructor Grünig. Ambitionierte Bodybuilder oder «Pumper» ziehe das Activ – eine Tochtergesellschaft der Migros – kaum an. «Wir richten uns nicht an Extrem- oder Spitzensportler», so Grünig. So sei zum Beispiel das Angebot im Freihandbereich beschränkt.

Von Körperkult und übermotivierten Freizeitsportlern bleibe aber auch das Activ Fitness nicht verschont. «Es kommen immer mehr Junge zu uns. Von diesen wollen die meisten optisch trainieren, das heisst, ihren Körper formen», sagt Grünig. Zwar würden die meisten Jungen über Grundkenntnisse in Sachen Krafttraining verfügen, doch fehle es an vertieftem Wissen, zum Beispiel über Ernährung und Erholung. Einige von ihnen kämen mit völlig unrealistischen Zielen ins Training. «Sie sagen mir zum Beispiel, dass sie in zehn Tagen eine Hochzeit haben und ihre Figur bis dann in einem bestimmten Dress passen muss», erklärt Grünig. Generell komme es häufig vor, dass die Activ-Instruktoressen junge Kunden bremsen müssten.

## Sportliches Burn-out

Wenn man innert kurzer Zeit zu viel will, besteht laut Grünig die



Anderes Kundensegment, ähnliche Erfahrungen: Activ-Fitness-Instructor Gregory Grünig (links), Iron-Body-Gym-Inhaber Simon Jordi.



Nicolas Zorzi

Gefahr von Übertraining. Vor allem der Faktor Psyche werde dabei oft unterschätzt. «Sport ist nicht nur Stress abbauend, sondern auch Stress fördernd. Beim Training schüttet der Körper das Stresshormon Cortisol aus. Kurzfristig mag dies das Wohlbefinden steigern, doch langfristig ist man noch gestresster, wenn man zu viel Sport macht.» Es drohen Schlafprobleme oder die Herausbildung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Grünig spricht in diesem Zusammenhang von

«Einige Kunden kommen mit völlig unrealistischen Zielen ins Training.»

Gregory Grünig,  
Fitnessinstructor Activ Fitness

einem «sportlichen Burn-out», das nicht selten mit einem «normalen» Burn-out Hand in Hand gehe. Wer im Alltag gestresst sei, versuche oft, den Stress mit intensivem Sport abzubauen. «Dabei macht es keinen Sinn, wenn man zum Beispiel nach einer Nacht mit wenig Schlaf intensiv Sport treibt.»

Grünig ist grundsätzlich der Meinung, dass fünf oder sechs Trainingseinheiten pro Woche nicht drinliegen, wenn man einen 100-Prozent-Job hat. «Es sei denn, man nimmt chemische

Mittel zu Hilfe», sagt er. Dass auch Activ-Kunden solche konsumierten, könne er nicht ausschliessen, doch habe er im Studio noch nie entsprechende Beobachtungen gemacht. «Wenn wir sehen würden, dass sich jemand bei uns in der Kabine etwas spritzt, gäbe es sofort ein Hausverbot.»

## Offen über Doping sprechen

«Wer hier dopt, der fliegt!», sagt auch Simon Jordi, Inhaber des Iron Body Gym an der Ackerstrasse, das jeden Tag 24 Stunden geöffnet hat. Was der Studioname und der muskulöse, tätowierte 1,90-Meter-Hüne vermuten lassen, bekräftigt das Interieur des Gyms: Poster von Arnold Schwarzenegger und anderen Grössen der Bodybuilderszene, riesige Proteinpulverdosen im Eingangsbereich, eine nüchterne Einrichtung ohne viel Schnickschnack – im Iron Body Gym trainieren die echten Bodybuilder, diejenigen, die bereit sind, beim Training auch einmal über die Schmerzgrenze hinauszugehen. «Man darf hier unten auch schreien und beim Training Geräusche von sich geben, ohne dass man wie in anderen Studios schräg angeschaut wird», sagt Jordi.

Mit dem Thema Doping gehe man im Iron Body Gym grundsätzlich offen um: «Jugendlichen, die mir zu diesem Thema Fragen stellen, erkläre ich, wie solche Substanzen auf das Herz, die Hormone und die Organe wirken – und dass man mit der richtigen Ernährung genauso viel herausholen kann wie mit Anabolika.» Den «Meimei-Finger» erhebe er aber nicht. «Wer unbedingt dopen will, der wird das auch tun», ist Jordi überzeugt. Entsprechende Substanzen könnten heute ohne viel Aufwand im Internet bestellt werden. Hinsichtlich des Konsums im Studio gelte aber eine absolute Nulltoleranz.

Allgemein bezeichnet Jordi die Situation im Umgang mit Anabolika als «krass». «Die Jungen ha-

ben keinen Respekt mehr vor solchen Mitteln, keiner macht sich Gedanken über die Langzeitschäden», sagt er. Immer mehr junge Kunden würden schnelle Ergebnisse wünschen: «Sie kommen hierher und sagen mir, dass sie in einem halben Jahr so aussehen wollen wie ich.» Einige würden in der ersten Jahreshälfte wie verrückt auf die Badesaison trainieren und sich dann bis ins neue Jahr nicht mehr blicken lassen.

Die Gefahren von zu viel oder falschem Training seien auch ohne Substanzgebrauch vielfältig: Muskelabrisse, Gelenk- und Sehnenscheidenentzündungen, Schlafmangel, Gereiztheit und das Abtauchen in tiefe Motivationslöcher. Jordi will solche unerwünschten Nebenwirkungen vermeiden – hingegen hat er immer wieder Kunden, die nach dem Grundsatz trainieren, im Training stets an die Grenze und manchmal auch darüber hinaus zu gehen. «Ein Spagat», wie Jordi selber sagt. Bei den Kunden seiner Personaltrainingslektionen meistert er diesen, indem er das Training aufsplittet: Einmal pro Woche werden zum Beispiel ausschliesslich die Schultern trainiert, einmal nur die Beine, einmal der Bizeps. An mindestens zwei Tagen pro Woche soll gar nicht trainiert werden.

Hinzu kommt die soziale Kontrolle: «Bei mir trainieren einige erfahrene Bodybuilder. Wenn sie sehen, dass andere Leute falsch oder übermotiviert trainieren, korrigieren sie sie oder raten ihnen herunterzufahren.» Überhaupt sei der gegenseitige Austausch in seinem Gym sehr wichtig. Man spreche über Trainingsmethoden und Ernährung und sei so etwas wie eine kleine Familie.

## Unkontrollierte Aggression

Gute Instruktion und Begleitung seien beim Krafttraining sehr wichtig, sagt auch Jean-Claude Küttel. Er ist Facharzt für Orthopädie und Traumatologie des Be-

wegungsapparats und arbeitet in einer eigenen sportmedizinischen Gemeinschaftspraxis in Uster. Küttel differenziert zwischen Übertraining und Verletzungen durch Krafttraining: «Übertraining heisst, dass man hart trainiert, aber nicht weiterkommt und sich nicht erholt. Mit diesem Problem kämpfen eher Ausdauersportler.» Typische Verletzungen im Krafttraining seien zum Beispiel akute Muskelverletzungen oder Überlastungen der Wirbelsäule. Ursachen dafür lä-

«Die Jungen haben keinen Respekt mehr vor Dopingmitteln.»

Simon Jordi,  
Inhaber Iron Body Gym

werden, kann es sein, dass die Sehnen nicht mithalten und reißen. Weitere Nebenwirkungen seien zum Beispiel sogenannte Männerbrüste, Leberschäden, Akne oder Herzprobleme bis zum Herzinfarkt. Auch auf die Psyche können Anabolika verheerende Auswirkungen haben. «Ich hatte einmal einen Patienten, der seine Aggressionen nicht mehr unter Kontrolle hatte und seine Freundin zum Fenster hinauswarf», sagt Küttel. In seiner Praxis seien solche Fälle aber selten, da Anabolika-Geschädigte in der Regel zuerst zum Hausarzt oder zu einem Spezialisten gehen würden.

Trotz Horrorgeschichten und Verletzungsgefahr erachtet es Küttel aber grundsätzlich als positiv, dass sich immer mehr Junge für Krafttraining begeistern. Dieses sei gesund – wenn man langsam einsteige, und wenn man von den Trainern gut instruiert werde. Diesbezüglich stellt der Arzt den Ustermer Gyms ein gutes Zeugnis aus: «Es gibt sicher Studios, bei denen es eher ums Sehen und Gesehenwerden geht. Aber das ist ja nichts Negatives.» Ihm seien in Uster keine Fitnessstudios bekannt, die nicht seriös wären.

Benjamin Rothschild

## SOMMERSERIE

### Die Schattenseiten des Sommers

In loser Folge berichtet der ZO/AvU über die Nachteile und die «Verlierer» der heissen Jahreszeit. Verschiedene Schattenseiten des Sommers, die nicht immer auf den ersten Blick erkennbar sind. zo

#### Bisher erschienen:

- «Würstliglace» für Hot Dogs
- Schlaraffenland für Ratten
- Quakkonzert live aus dem Nachbargarten