



Vor dem Start noch mit hoffnungsfroher Miene: RN-Redakteurin Wiebke Karla sah der kurzen Einheit auf dem Fahrradergometer gelassen entgegen.

RN-Foto: Pruyss

100 Unsportliche auf Trab

RN-Redakteurin schwitzt mit bei Gesundheitsstudie im Fitnesscenter

SCHWERTE • Sport? Gute Idee. Wenn da nicht dieser riesige, innere Schweinehund wäre... Und die Zeit. Irgendwie hat man ja immer etwas anderes vor. Außerdem lacht einen ja jeder aus, wenn man nach zehn Minuten Fahrradfahren schon ein Sauerstoffzelt benötigt...

Doch genau diese Leute hat das Fitnesscenter Kämmerling gesucht. Also: keine Ausreden mehr. 100 absolut untrainierte Schwerver nehmen ab Montag an einer bundesweiten Gesundheitsstudie teil. Ich auch.

Nur mit Mühe habe ich noch einen Platz ergattert. Denn die Resonanz war immens. Wie haben es...



schon eine Warteliste eingerichtet“, erzählt mir Fitness-trainerin Soraya (Bild), als ich zum ersten Gespräch antrete. Ein Fitnessstest, Blutdruckmessen und der so genannte Body-Mass-Index stehen auf dem Programm. Mein Blutdruck ist ok, die Fettmasse meines Körpers fällt sogar unter die Kategorie „gut“. Das ist das erste, was mich absolut erstaunt. Denn das Gerät, das mit minimalem Strom den Körper nach Muskeln absucht, findet offenbar mehr davon, als ich selbst kannte.

Sportlich aber bin ich deshalb noch lange nicht. Das Fahrrad, auf dem ich den anschließenden Fitnessstest absolviere, raubt mir jede aufkeimende Illusion. Die ersten drei Minuten auf kleiner Stufe schaffe ich noch locker. Puls 108, alles wunderbar. Dann komme ich ins Schwitzen, Soraya hat den Widerstand erhöht. Der Puls klettert bestän-

dig, der Schweiß läuft. Nach neun Minuten bin ich froh, dass die Trainerin das Ding abschaltet. Puls 128. Tendenz steigend. Soraya ist zufrieden: „Du bist wirklich untrainiert“, stellt sie fest. Bei einem Mensch, der Sport treibe, falle der Puls wieder ab, je länger er auf dem Fahrrad sitze.

Ich steige mit wackeligen Beinen ab und kann mich nicht wirklich über meine mangelnde Ausdauer freuen. Doch das soll ja jetzt anders werden. Außerdem bin ich in bester Gesellschaft. „Die meisten der Leute, die sich für die Studie angemeldet haben, sind absolut unsportlich“, erklärt die Fitness-trainerin.

Einen Monat lang werden wir nun gemeinsam brav zweimal die Woche eine Stunde lang im Fitnessstudio unseren Körper auf Trab bringen. Nach zwei Wochen steht eine sportwissenschaftliche Untersuchung auf dem Programm

nach vier Wochen eine Abschlussuntersuchung.

Ab dem 18. Oktober – vorher gab’s auf Grund des riesigen Interesses keine Gruppen-Trainigstermine mehr – werde ich nun die unbekannte Welt des Fitnessstudios erkunden, in der sich alle Menschen duzen und wo man was für seine Gesundheit tut. Eine wirklich neue Erfahrung. Ich werde Sie auf dem laufenden halten. Und mich hoffentlich auch... ■ Wiebke Karla

Bundesweit nehmen an der Gesundheitsstudie 6000 Menschen in 150 Fitnessclubs teil. In Schwerter wird sie von der heimischen Kardiologin Dr. med Pia Heinze betreut. Die Studie erhebt nicht den Anspruch einer streng empirischen, wissenschaftlichen Untersuchung. Die erhobenen Daten sollen vielmehr zeigen, dass schon vier Wochen langes, regelmäßiges Fitnesstraining Gesundheit und Wohlbefinden deutlich steigern