

Es geht auch ohne Chemie

Gesunde Wege zu einem straffen und schönen Körper

Einen straffen Körper wünschen sich viele, wenn die Freibad- und Strandsaison ansteht und wenn die Sonne jede schlaffe Partie am Körper gnadenlos enthüllt. Ein Blick in die Internet-Foren zeigt: Beim Wunsch nach einem straffen Körper herrscht mittlerweile Emanzipation. Männer scheinen kaum weniger um ihre Konturen besorgt zu sein als Frauen. Der Begriff «straff» ist dabei freilich subjektiv – für manche bedeutet er messerscharf definierte Muskeln, für andere schlicht keine hängenden Körperpartien.

So unterschiedlich darüber hinaus die individuellen Ausgangspositionen sein können – geschlechtstypische Problemzonen, die Beschaffenheit des Bindegewebes, die Frage, ob und wenn wie viel Fett abgebaut werden soll: Der Weg zu mehr Straffheit führt stets über eine Stärkung der Muskeln. «Bei Diäten empfehlen wir immer begleitend Krafttraining», betont Professor Wolfgang Buskies vom Institut für Sportwissenschaft der Universität Bayreuth. Ansonsten baue der Körper neben Fett auch Muskelmasse ab.

Aber was eignet sich am besten? «Im Grunde ist egal, für was man sich entscheidet, solange man die entsprechenden Muskelgruppen trainiert und dabei bleibt», sagt Professor Klaus-Michael Braumann, Leiter der Abteilung Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg. «Es sollte aber idealerweise ein Ganzkörpertraining sein.» Er rät zu einem «klassischen Standard-Fitness-Programm», wie es die meisten Fitness-Einrichtungen anbieten. Dieses lässt sich anhand von Problemzonen individuell definieren, beispielsweise mit Bauch-Beine-Po-Übungen. Die Unterschiede seien im Effekt eher gering.

«Es gibt eine breite Palette von Programmen, mit vielen verschiedenen Namen, aber vom Prinzip ist es weitgehend das gleiche: Es werden bestimmte Muskelgruppen trainiert, die Muskeln werden dadurch praller und auf diese Weise bekommt man eine bessere Kontur.» Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren oder Schwimmen sind keine Alternative, wenn es primär um Muskelaufbau geht. «Wenn man lange Zeit in einer solchen Sportart trainiert, kann man natürlich bei den beanspruchten Muskeln auch Effekte haben, aber die sind geringer, als wenn man die Muskeln gezielt durch Krafttraining trainiert», sagt Buskies.

Wer wenig Zeit oder Geduld hat, kann sich zum Muskeltraining auch moderner Technik bedienen, zum Beispiel der aus dem Astronautentraining stammenden Vibrationstechnologie. Das einzige System, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde, ist «Galileo». Das Prinzip dabei: Der Sportler steht auf einem Brett, das mit hoher Frequenz – bis zu 27 Mal pro Sekunde – abwechselnd den rechten und linken Fuß nach oben stößt. «Dabei versuchen Sie automatisch, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, und deswegen kontrahieren und entspannen Sie die Muskulatur in ständigem Wechsel», erklärt Professor Dieter Felsenberg vom Zentrum für Muskel- und Knochenforschung der Charité, der die Studien geleitet hat.

Auf diese Weise werden viele Muskeln im ganzen Körper erreicht. «Die Effizienz ist erheblich höher als bei klassischem Krafttraining.» Entsprechend sei auch der Aufwand geringer: «Wir haben in Studien getestet, dass man im Prinzip mit zwölf Minuten Training pro Woche auskommt.» Ursprünglich wegen seiner knochenstärkenden Wirkung zur Therapie von Osteoporose-Patienten gedacht, ist das Galileo-System inzwischen in vielen Fitnesscentern anzutreffen.

«Galileo» nur mit Trainer

Unter Anleitung zu trainieren, hält Felsenberg für extrem wichtig. Denn wegen der hohen Intensität könne es auch schnell zu Überlastungen an den Gelenken kommen. Die Preise schwanken: Bei manchen Anbietern erhöht sich die monatliche Grundgebühr, manche bieten Einzel- oder Mehrfachkarten an. Wer sich ein Gerät kaufen will, muss mindestens 3500 Euro hinlegen.

Eine andere Möglichkeit, die Effizienz des Trainings zu steigern, ist Strom. Je nach System zieht der Sportler einen Anzug oder eine Korsage mit daran befestigten Elektroden an. Mittels leichter Stromstöße werden lokale Muskelgruppen aktiviert. «Man weiß, dass durch die regionale Elektrostimulation Muskelzuwächse erreicht werden können», sagt

Braumann. «Und sehr wahrscheinlich verringert sich damit auch die Zeit, um einen bestimmten Muskelzuwachs zu erreichen.» Die Anwendung sei aber gewöhnungsbedürftig. «Wenn man zu stark aufdreht, kommt man sich so vor wie an einem Elektrozaun.»

Ist ein strafferer Körper auch ganz ohne Muskelarbeit möglich? Manche Kosmetikfirma preist Cremes mit «sofort straffender Wirkung» an. Der Hautarzt Christoph Liebich aus München winkt ab: «Durch Cremes erreichen Sie allenfalls vorübergehend eine bessere Durchblutung und eine Verbesserung des Hautbilds.» Die Haut werde durch Fett und Feuchtigkeit glatter und optisch ansprechender als ein trockener Teint – aber eben nicht straffer.

Wer trotz Diät und Sport mit Problemzonen hadert, wird früher oder später auf die These vom «lokalen Fettabbau» stoßen – die Behauptung also, dass das Fett bestimmter Problemzonen gezielt durch intensives Training der darunter liegenden Muskeln zum Schmelzen gebracht werden könne. Belegt ist eine solche These allerdings nicht, sagt der Sportwissenschaftler Buskies. «Der Forschungsstand ist nach wie vor, dass der Fettabbau nur zentral gesteuert erfolgt.» Werden bestimmte Zonen allerdings spezifisch trainiert, haben die Muskeln eine bessere Form – und wirken straffer.

Oliver Stenzel, dpa

5.5.2009

© NÜRNBERGER ZEITUNG

