

Der Fahrplan zur Bikini-Figur

Interview mit Mag. Stefan Trockel, Redaktionsleiter von "the FactFactory"
www.the-fact-factory.net

1. Ist die "Bikini-Figur" nur ein Mythos oder kann sie jede haben?

Zunächst sollte man den Begriff "Bikini-Figur" kritisch hinterfragen. Er ist das, was uns Medienbilder, vor allem gewisse Hochglanzmagazine, vorgaukeln, noch dazu meistens mit digitalen fakes, sprich "nachgearbeiteten" Fotos. Solche Idole sind im Wahrheit nur Schein- und Trugbilder. Jede Frau hat eine Figur und jede Frau kann, wenn sie möchte, einen Bikini tragen. Natürlich wird sich darin die eine mehr, die andere weniger gefallen und lieber einen Badeanzug tragen. Aber es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass die Figur von Natur aus vorgegeben und damit individuell ist. Das gilt genauso für das männliche Geschlecht. Man sollte den persönlichen individuellen Konstitutionstyp akzeptieren, will man nicht ein Leben lang frustriert sein. Natürlich heißt das nicht, dass man sich "gehen" lassen soll. Niemand soll "aus dem Leim gehen". Eine gesunde Eitelkeit ist durchaus legitim, aber sie sollte nicht zum Zwang ausarten, einem Phantom nachzujagen. Man/frau kann seine/ihre Figur nur im Rahmen der eigenen Möglichkeiten "verbessern". Leider zeigt die Realität, dass viele Frauen, nicht nur junge, sondern auch ab 50 - und zunehmend auch Männer - sich einem "Figurdiktat" unterwerfen und Zwangsstörungen in Form einer Essstörung oder eine Sportsucht entwickeln.

2. Wen darf man als Vorbild nehmen? Spitzensportler, Models oder?

Am besten weder noch, vor allem nicht Models. Deren Figur hat, abgesehen von einem schönen Gesicht, im Grunde keine weiblichen Attribute vorzuweisen. Models unterliegen einem extremen Körpergewichtsdiktat, das dazu führt, dass sie durch ständiges Fasten und anorektisches Essverhalten viel Muskulatur einbüßen. Die Muskulatur ist aber genau das, was den Körper formt. Wie ich bereits eingangs erklärt habe, sollten Medienbilder keine Vorbildfunktion haben, was die Figur betrifft. Spitzensportler sind genetische Ausnahmeerscheinungen, dessen sollte man sich bewusst sein. Natürlich ist die Figur z.B. einer 800m-Läuferin oder Weltklasse-Schwimmerin eine Augenweide, aber es gibt auch Spitzensportlerinnen, denen man es im Bikini nicht ansieht, dass sie es sind - denken Sie z.B. an Skirennläuferinnen. Darunter gibt es nur wenige, denen man das Attribut "schlank" und "durchtrainiert" zugestehen kann.

3. Bringt eine klassische "Hunger"-Diät oder eine One-Food-Diät den erhofften Erfolg?

Nein, Hungerkuren und einseitige Diäten bewirken genau das Gegenteil. Was ich schon bei den Models angesprochen habe - Fastenkuren und Crash-Diäten bauen nicht nur Fett, sondern auch Muskulatur ab. Damit geht die Figur "flöten" und der Stoffwechsel läuft immer mehr auf Sparflamme, sodass im Lauf der Zeit der Körperfettanteil wieder steigt - also genau das Gegenteil von dem passiert, was man möchte. Was sich die meisten Frauen nicht bewusst sind: Das Körpergewicht ist nicht das, worauf es ankommt, vielmehr ist es die Körperzusammensetzung. Schlimm wird es dann, wenn man zwanghaft jeden Tag auf die Waage steigt - manche tun das sogar mehrmals täglich ! - und sich von der Anzeige der Waage verrückt machen lässt. Tägliche Gewichtsschwankungen sind ganz normal. Man kann aber nicht von einem auf den anderen Tag "fett" werden. Am besten verbannt man die Waage und orientiert sich nur an der Kleidergröße. Wenn eine Frau glaubt, nicht ohne Waage leben zu können, darf sie sich ein Mal im Monat drauf stellen, und zwar immer am gleichen Zyklustag.

4. Wie muss man seine Ernährung umstellen, um einen langfristigen Erfolg zu haben?
Also auch länger etwas von "meiner" Bikini-Figur?

Eine Ernährungsumstellung ist in vielen Fällen gar nicht notwendig, vor allem dann nicht, wenn die Ernährung ausgewogen ist, sprich den gängigen Ernährungsrichtlinien der internationalen Fachgesellschaften entspricht. Zunächst einmal sollte man seine Energiezufuhr hinterfragen. Wer ein "Übergewichtsproblem" hat, führt mehr Energie zu als er benötigt bzw., andersrum betrachtet, verbraucht weniger Energie, als er zuführt. So einfach ist das, die Energiebilanz birgt keine Mysterien. Sie ist das Kriterium, das unseren Körperfettanteil bestimmt. Die Hauptursache des in der heutigen Zeit zunehmenden Problems "Übergewicht" liegt weniger in der Ernährung als in fehlender bzw. mangelnder körperlicher Aktivität begründet. Leider bewegen sich auch viele Kinder immer weniger, sodass diese nicht nur sportmotorische Defizite aufweisen, sondern auch immer dicker werden und manche sogar in jungen Jahren einen - wie man früher dazu sagte - "Altersdiabetes" entwickeln.

5. In welchen Schritten sollte die Ernährung umgestellt werden - von jetzt auf gleich oder nach und nach?

Besser Schritt für Schritt. Wie gesagt, großartige Umstellungen sind meistens gar nicht nötig. Oft genügt es, bei den Portionsgrößen einen kleinen Teil "abzuzwacken". Was die Zusammensetzung betrifft, so kann man mit dem Reduzieren "versteckter" Fette effizient an Kalorien einsparen, indem man z.B. von Vollmilch und Vollmilchprodukten auf die entsprechenden "Halbfettstufen" umsteigt. Und es muss ja nicht gleich eine Tafel Schokolade "verputzt" werden, eine Rippe tut's auch, die man/frau dann umso mehr genießen soll. Grundsätzlich gilt: In der Ernährung gibt keine Verbote. Wer z.B. Zucker und Weißmehlprodukte verdammt oder "low carb" als "das einzig Wahre" propagiert, zeigt damit nur ein oberflächliches Fachwissen. Leider gibt es heutzutage viele vermeintliche Ernährungsexperten, die in Wahrheit keine sind - auch wenn sie medial sehr präsent sind.

6. Wie viel Sport/Bewegung ist notwendig, um zur "Bikini-Figur" zu gelangen?
Gilt das Motto "Viel hilft viel"?

Nein, das gilt nicht. Wie in vielen Bereichen ist weniger oft mehr. Entscheidend ist die "Qualität" an Bewegung und nicht die "Quantität". Viele wenden oft erstaunlich viel Zeit für ein Training auf, aber wenn man dieses evaluiert, zeigt sich, dass es größtenteils vergeudetete Zeit ist. Denn wenn die Belastung nicht trainingswirksam ist, nützt es auch nichts, wenn man dafür viele Stunden aufwendet.

7. Ausdauersport oder Kraftsport? Was ist besser?

Was den "Figuraspekt" betrifft, so ist Krafttraining eindeutig effizienter. Wie ich schon gesagt habe, ist es die Muskulatur, die den Körper formt. Aber ebenso wie ein Ausdauertraining muss auch ein Krafttraining mit der nötigen Intensität absolviert werden, um einen entsprechenden Effekt zu erzielen. Wenn ich mir ansehe, wie die meisten Frauen in Fitnessstudios trainieren bzw. von offensichtlich inkompetenten Trainern angeleitet werden zu trainieren, kann nicht viel dabei herauskommen. Mit einem "homöopathischen Damentraining" ist niemandem geholfen.

8. Welche Körperregionen sollte man trainieren und warum?

Beim Krafttraining sollte der gesamte Körper, sprich alle großen Muskelgruppen beansprucht werden, und zwar am besten in Form komplexer Übungen. Im Gegensatz zu isolierten Übungen, die jeweils nur einen Muskel trainieren, werden bei komplexen Übungen alle Muskeln trainiert, die gemeinsam an einer Bewegung beteiligt sind.

Man spricht von einer "Muskelkette" oder "Muskelschlinge". Noch effizienter wird die Sache, wenn solche Übungen nicht an Geräten oder Maschinen, sondern mit freiem Widerstand durchgeführt werden, also mit einer Hantel, weil dann neben Kraft- und Muskelaufbau auch die intermuskuläre Koordination - die Geschicklichkeit, wenn Sie so wollen - trainiert wird. Besonders wichtig ist die funktionelle Einheit Rumpf- und Gesäßmuskulatur, dazu noch die Bein- und Schultergürtelmuskulatur.

Beispiele für die wichtigsten komplexen Übungen: siehe [Funktionelles Krafttraining](#) (Die wichtigsten komplexen Übungen mit freiem Widerstand)

9. Welche Sportarten sind für Laien generell geeignet?

Grundsätzlich alle. Man sollte Sportarten ausüben, die einem Spaß machen. Aber man sollte wissen, dass Fitness immer aus Kraft *und* Ausdauer besteht und nicht nur aus einer von diesen beiden motorischen Grundeigenschaften. Somit sollte man auch beides trainieren.

10. Welche Übungen sind für Einsteiger geeignet, die zu Hause etwas machen wollen? Welche sind kontraindiziert?

Kontraindiziert ist grundsätzlich von vorn herein keine Übung. Man kann auch zu Hause ein effizientes Training durchführen. Die Ausdauer kann man auf einem Fahrradergometer bzw., bei geringeren Ansprüchen, auf einem Hometrainer steigern, ebenso auf einem Cross-Trainer. (Natürlich kann der, der will, auch im Freien Walken/Joggen/Laufen gehen). Neben einem Ausdauer- kann man auch ein effizientes Krafttraining in den eigenen vier Wänden absolvieren. Dafür genügen wenige Übungen wie tiefe Kniebeugen - beidbeinig und für Fortgeschrittene auch einbeinig -, Ausfallschritte, Liegestütze, Dips an einem Stuhl sowie Klimmzüge und Beinheben am Tür-Reck. Für Anspruchsvolle kommen noch an der Wand abgestützte Handstand-Dips in Frage. Wer will, kann sich auch zwei Kurzhanteln zulegen.

11. Welche Veränderungen sieht das Trainingskonzept nach vier, acht und zwölf Wochen vor?

Außer einer schrittweisen Steigerung des Trainingsumfangs beim Ausdauertraining bzw. einer schrittweisen Erhöhung der Widerstände beim Krafttraining, die sich automatisch aus dem Trainingseffekt ergeben, sind im Breitensport keine Veränderungen notwendig.

12. Welchen Zeithorizont muss ich rechnen, bis Erfolge sichtbar werden?

Ausdauer und Kraft nehmen schon nach wenigen Wochen zu. Das sind ja die eigentlichen Trainingsziele. Sie sprechen aber vermutlich den "Figuraspekt" an. Dazu möchte ich folgendes sagen: Wer ausschließlich der Figur wegen trainiert, ist auf dem falschen Weg. Er bzw. sie wird deswegen früher oder später das Handtuch werfen. Im Vordergrund eines Trainings sollen immer der Spaßfaktor und der Fitnessfaktor sein. Der "Figurfaktor" ist natürlich auch legitim, aber er sollte nicht mehr als eine "willkommene Nebenwirkung" des Trainings sein.

Hall, 15.01.2010

Dr. Kurt A. Moosburger
www.dr-moosburger.at