



„Meridian“ in Hamburg: Paradiese aus Terrakotta und Marmor für ein neues Lebensgefühl in der urbanen Spafsgesellschaft

KÖRPERKULT

„Das kann auch geil sein“

Fitness-Studios entfernen sich immer mehr vom Klischee der muffeligen Muckibude im Hinterhof. Die Clubs verwandeln sich in „Basisstationen“ für neue Gefühle, Geschäfte und Trends. Wohlfühl-Wellness ist angesagt. Sport wird dabei zur Nebensache.

Dietmar Muschinski, 30, ist ein Fleisch gewordenes Klischee: groß und kräftig, vollgepackt mit Muskeln, doch eher leer hinter den Augen, wenn er zwischen Regalen voller Hanteln und Gewichte stoisch seine Oberarme trainiert. Eineinhalb Stunden lang. Drei- bis viermal pro Woche.

Sechs Jahre Arbeit stecken in dem Körper. Der gelernte Maurer ist stolz auf jeden Millimeter Muskelmasse. Er mache es „wegen den Frauen“. Ganz klar. „Die stehen da schon noch drauf.“ Er sei ja kein richtiger Bodybuilder, eher „besseres Mittelfeld“. Alles Natur. Ungespritzt. Er lacht kurz. Sonst lacht keiner. Hier wird nicht gelacht.

Die netteren seiner Kollegen in der kleinen Sporthalle sehen aus wie Türsteher

oder Geldeintreiber kleiner Inkasso-Büros in Bahnhofsnähe. Der Rest ginge in RTL-Serien als Zuhälter oder Berufskiller durch. Nach Einbruch der Dunkelheit möchte man keinem der Jungs begegnen, die hinter der Tür trainieren, auf der ein Schild warnt: „Free Weights“.

Ihre Freiheit ist die, sich die Größe der Hanteln selber aussuchen zu dürfen und dabei nicht von hippeligen Trainern oder mahnenden Sportmedizinern genervt zu werden. Höchstens ein paar Polizisten, getarnt in Jogginghosen und Muskelshirts, schauen manchmal rein und fragen nach Hormoncocktails, um eventuell einen Zwischenhändler festzunehmen.

Dietmars Trainingsraum ist ein verstecktes Reservat, eine letzte Insel der einst

bewunderten Bizeps-Protze. Drumherum wuchert im Münchner Norden, in alten Schulungsgebäuden der Telekom, Deutschlands derzeit größtes Fitness-Center.

Auf 75000 Quadratmetern bietet der „Leopark“ Inlineskaten, BMX-Parcours und „Spinning“-Kurse. Oder wie wär's mit einer Stunde „Body Drill“ mit „knallhartem Stations-Kraftworkout“ und „Fettverbrennen durch „Nachbrennen“? „Freeclimbing“ ist im Angebot – „outdoor“ an einer Tiefgarageneinfahrt –, dazu Beachvolleyball, Bio-Sauna, Solarium und „Schwangerschafts-Workshop“. Es gibt einen Kindergarten und Schülernachhilfe, die natürlich „Kopfball“ heißt.

Dutzende von Kursen locken mit Titeln wie „Fat Burner I“, „Step Basic“ und



J. WISCHMANN / AGENTUR FOCUS

„Body Weights“. Von Thai Chi über Chi Gong bis Yoga wird alles geboten, weil Körperertüchtigung längst nicht mehr bei rund 400 Muskeln des menschlichen Bewegungsapparates aufhört. Wichtig ist die Wellness, also das Wohlfühl-Gefühl.

Darüber redet Christian Goldschagg gern. Er ist Geschäftsführer der Firma „Fit-Plus“, die sich in wenigen Jahren von einer kleinen Kraftnahrungshandlung zur zweitgrößten Fitness-Kette in Deutschland hochgekämpft hat. Neben dem „Leopark“ betreibt „Fit-Plus“ noch acht weitere Stu-

dios, die zusammen einen Umsatz von 30 Millionen Mark jährlich bringen.

Goldschagg will weiterwachsen. Wenn er 50 Millionen erreicht hat, soll „Fit-Plus“ die Börse atemlos machen. Leistung muss sich lohnen, denn ... ach so, ja, die Bodybuilder. Da werden Goldschaggs Augen beinahe wehmütig. Und er murmelt etwas von „denen ein Zuhause bieten, auch wenn's in der hintersten Ecke ist“.

Dort sollen sie auch bleiben, die Fort-Builder, denn sonst könnten sie das Image und damit das Geschäft versauen. Lange genug hat es gedauert, bis die Branche dem Klischee der verschwitzten Hinterhof-Muckibude mit den Goldkettchen- und Rudi-Völler-Anhängern entfliehen konnte.

Der moderne Fitness-Club soll eine „Basisstation“ des modernen Metropolen-Menschen werden, sagt Goldschagg: mit allem und für jeden. Am besten rund um die Uhr geöffnet, mit Lebensmittelabteilung, Waschsalon und Sportshop, für Singles und Alleinerziehende, Kinder, Familien und Senioren, Kreislaufgeschädigte, Bandscheibenpatienten und Firmensportgruppen.

„Mit den Bodybuildern verdienen wir keine Mark“, sagt Goldschagg und lächelt gutmütig. „Aber immerhin hat die ganze Fitness-Bewegung bei denen ihre Wurzeln.“

Das war in den siebziger Jahren, als Arnold Schwarzenegger noch sehr billige Filme drehte und Anabolika als russischer Frauename galt. Damals waren die Deutschen allenfalls in einem Sportverein, und auch das oft nur wegen der Grillfeste. Die Wirtschaftswunderdeutschen schlepten sich nach Russischen Eiern und Crevetten-Cocktails auf die Trimm-dich-Pfade des Deutschen Sportbundes (DSB), die den Charme einer AOK-Filiale versprühten, und blieben dann doch vor der Glotze hängen, als Jane Fonda auftauchte.

Die US-Schauspielerin sah viel besser aus als die DSB-Funktionäre. Sie nannte ihr Ge-

hopse „Aerobic“ und sagte, das sei gesund, schaffe einen „gut entwickelten Gluteus maximus“ (salopp übersetzt mit „Knackarsch“) sowie verdammt gute Laune.

Mit Fonda bekam Fitness etwas sehr Schickes, und nicht nur die Hersteller von Neon-Leggings und Kaschmir-Wadenwärmern hängten sich in den Trend. Der sportliche Gedanke sickerte durch bis in feinste Sprachbläschen: in Wirtschaft („Lean Management“), Politik (wo Ex-Kanzler Kohl ein „Fitness-Programm für Deutschland“ basteln wollte) und Mediengesellschaft.

„Bauch weg“, ruft das erfolgreiche Geseinnungsorgan „Fit for Fun“ seinen Lesern zu. „Schneller schlank“, verspricht das Herren-Magazin „Men's Health“, das seine Leser lieber mit der Aussicht auf Waschbrettbäuche als mit Oberweiten-Träumen lockt. Jede Frauenzeitschrift kümmert sich

„ Je voller, je doller: Auf 180 Quadratmetern 100 Menschen, die nebeneinander und übereinander liegen. Alle verschwitzt, und keiner beschwert sich. “

um Problemzonen wie Bauch, Beine und Po. Allein die Anhänger des Rollschuhlaufs (neudeutsch: „Rollerblading“ oder „Inlineskating“) haben im gut sortierten Bahnhofskiosk die Auswahl zwischen drei Fachblättern.

Was tut der moderne Mensch bei so viel Sturm in den Blättern? Er drängt – ins nächste Studio, trotz monatlicher Beiträge von meist über 100 Mark und zum Teil horrender Aufnahmegebühren.

4,3 Millionen Deutsche sind bereits Mitglieder. Und weil es in den USA oder Großbritannien prozentual schon doppelt so viele sind, versuchen internationale Investoren neuerdings, den Markt aufzurollen, etablierte Center zu kaufen oder neue zu gründen. Allein die südafrikanische Healthland-Gruppe will bis Ende nächsten Jahres bundesweit 30 neue Studios eröffnen.

Zwar springen 40 Prozent der Fitness-Novizen bereits im ersten Jahr wieder entnervt vom Laufband, doch das ist für den Boom der Branche kein Beinbruch – nicht mal ein Muskelfaserriss. Neue Trends locken immer neue Klientel an. Die Atemlosigkeit wird zum Normalzustand.

Rund vier Milliarden Mark, mehr als doppelt so viel wie 1990, lassen die über 6000 deutschen Clubs jedes Jahr erschwitzen, wie die International Health, Racquet & Sportsclub Association schätzt. Zentren wie die „Oase“ in Bochum setzen mit 11 000 Mitgliedern jährlich 7,5 Millionen Mark um.

„Fitness ist eine Dienstleistung“, sagt „Oase“-Chef Winfried Horstenkamp, gelernter Bankkaufmann und seit Mitte der siebziger Jahre Sport-Großunternehmer,



F. ROGNER / NETZHAUT

Arbeit am Gerät (in der Bochumer „Oase“): Nischen für jede Zielgruppe

der von Tennis über Aerobic, Squash und Badminton keinen Trend ausließ.

Fahrrad fahren heißt bei ihm jetzt „Indoor Cycling“ (der noch hipper klingende Name „Spinning“ ist geschützt und hätte Lizenzgebühren gekostet). Auch sonst ist alles im Programm: vom aktuellen Riverdance-Choreografie-Kurs bis zum Seminar „Selbstverteidigung für Frauen“. Horstenkamp sieht sich als „Freizeit-Unternehmer“, der Moden liebt, weil er sie bedienen kann.

Ende August musste er zwar die Tennisplätze dichtmachen (die rentierten sich einfach nicht mehr), und das Squashen lässt auch arg nach. Dafür hat er längst eine neue Zielgruppe entdeckt: die bislang weitgehend gymnastikfreie Zone der Unternehmen.

„Wir müssen die Nuss von innen knacken“, sagt Horstenkamp und meint damit, dass es ihm nicht reicht, den Firmen einen simplen Mitarbeiter-Rabatt einzuräumen. Lieber bietet er gleich Vorträge über Ergonomie am Arbeitsplatz, Rückenschulen und – na ja! – natürlich auch Rabatte an.

Der Weg ist steinig und führt über Betriebsärzte und Arbeitsschutztechniker, Personalleiter und Betriebsräte bis zu den Vorständen. Doch er führt oft zum Erfolg. Mittlerweile tummeln sich tausende Angestellte von Nokia, Deutscher Post und Kodak in der „Oase“ und sorgen bereits für 15 Prozent des Umsatzes.

Gerade war Uwe Förster da, ein fröhlicher Alt-68er und Gesellschafter einer kleinen Bochumer Marktforschungsfirma, der 34 seiner 50 Mitarbeiter vorbeibrachte. Jeder zahlt künftig 30 Mark monatlich aus eigener Tasche. Den Rest übernimmt der Chef.



„Drilling“-Kurs im Münchner „Leopark“: „An die Gewichte, ihr Säcke“

„Ich will eine Mannschaft“, sagt Hobby-Squasher Förster, „die sich wohl fühlt, weil sie sich für uns auch den Arsch aufreißen muss.“ Seine Leute säßen den ganzen Tag vor dem Computer („Ich würd das gar nicht ertragen“). Also kam Förster auf die Fitness-Idee, obwohl Krankenkassen wie Steuerberater abwinkten: keine Zuschüsse.

Andrea Volkwein, Firmen-Fitness-Beraterin bei „Fit-Plus“ in München, lud kürzlich den Vorstand der Allianz zum dreistündigen „interaktiven Erlebniseminar“ an den Wolfgangsee ein. Die Herren durften „auch mal ihre Sakkos ausziehen“, lächelt sie, „die Hosen mussten sie nicht runterlassen“. Vom Kopf des Vorstands soll das Fitness-Vertrauen künftig bis in die Problemzonen der letzten Sachbearbeiterin des Versicherungskonzerns sacken.

Jede Zielgruppe hat heute ihre Studio-Nische: Es gibt Anlagen nur für Frauen,

nur für Männer oder auch nur für Manager wie das Münchner „Lenbach Center“, in dem sich ab morgens um 6 Uhr nicht nur die Makler der benachbarten Börse austoben – auf computergesteuerten Hightech-Foltern mit Blick auf den Monitor (CNN) und den knackigen Hintern der jung-dynamischen Kaufhaus-Abteilungsleiterin in der vorderen Reihe.

Fitness-Center sind zu Kontakthöfen der urbanen Spaß- und Leistungsgesellschaft geworden. Laut einer Studie der Universität Hamburg strömen 83 Prozent der Befragten mit dem erklärten Ziel in die Studios, „Spaß zu haben“. Und das fördern die Betreiber bedingungslos, denn Spaß hält die Kundschaft nicht nur an der Stange des „Stepmasters“.

Neuerdings ertönt im „Leopark“ jede Stunde ein Gong und ruft die gläubige Gemeinde zum gemeinsamen Bauchtraining. „Je voller, je doller“, schwärmt Fitness-Koordinatorin Sonja Söder. Man müsse sich das mal vorstellen: „Auf 180 Quadratmetern 100 Menschen, die nebeneinander und übereinander liegen. Alle verschwitzt und keiner beschwert sich. Das kann auch geil sein.“ Sex sells, Sex soll's richten.

Die Bochumer „Oase“ veranstaltet fünf Mal pro Jahr große Partys, zu der bis zu 1000 Leute wallen, auch wenn Chef Horstenkamp sagt: „Bei mir im Haus wird nicht gejagt. Und geküsst wird jenseits der Bordsteinkante.“ Andere Center überumpeln ihre Hüpf- und Lauf-Kundschaft bereits mit plötzlichen Angeboten zur gegenseitigen Partner-Massage, auch wenn man bis dahin gar keinen Partner hatte.

„Unsere Aufgabe ist es, soziale Schranken zu lockern“, glaubt der Münchner Trainer Roland Luterbacher und lädt seine Schäfchen nach einer gemeinsamen Tour-de-France-Etape auf dem Heimtrainer di-

EMPFEHLUNG I

Bewegung muss sein: Ob Herzinfarkt, Schlaganfall, Rückenschmerzen, Alterszucker oder Knochenschwund – die meisten Zivilisationskrankheiten lassen sich vor allem auf mangelnde Bewegung zurückführen, mehr noch als auf Fehlernährung oder Stress. Doch nicht jede Art von Bewegung hält tatsächlich gesund. „Bei den meisten Sportarten“, kritisiert Dieter Lagerström, Dozent am Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule in Köln, „bewegen wir uns viel zu schnell.“

Der Übereifer, haben Forschungen gezeigt, bremst einen der positivsten Effekte von Bewegung: eine Abnahme des LDL- und Zunahme des HDL-Cholesterins – nachweislich ein Schutz gegen Arterienverkalkung und damit Herzinfarkt und Schlaganfall. Die gesundheitsfördernde Verschiebung zu Gunsten des HDL im Blut findet nur statt, wenn während des Trainings der Fettstoffwechsel aktiviert wird. Dazu

muss sich der Körper auf eine längerfristige Belastung einstellen – zum Beispiel beim Gehen oder langsamen Joggen. Sobald das Training nur ein bisschen zu schnell ist, schaltet der Körper auf den effektiveren Kohlenhydratstoffwechsel um – und die positive Wirkung geht verloren.

„Langsam, lange und regelmäßig“ lautet deshalb Lagerströms wichtigster Ratschlag. „Tu etwas – aber habe immer das Gefühl, zu wenig getan zu haben.“ Ideal seien lange Spaziergänge, Wandern, Radfahren, geruhsames Schwimmen oder Golf, mindestens eine Stunde pro Tag. Das schont die Gelenke, aktiviert das Immunsystem und beugt auch der Osteoporose, dem gefürchteten Knochenschwund, vor. Nur ab und zu, so Lagerström, sollte man dabei ins Schnaufen geraten – „das trainiert den Kreislauf und den Zuckerstoffwechsel und hilft, einen Altersdiabetes zu verhindern“.



F. ROGNER / NETZHAUT

Bodybuilder in der Bochumer „Oase“: „Denen muß man ein Zuhause bieten“

rekt zum Brunch ein mit Lachs und Bircher Müsli. Mitunter erlaubt er sich aber auch, eine seiner Kundinnen zu bitten, das nächste Mal nicht mehr im String-Anzug zum Training zu erscheinen, weil die Konzentration dann auf eines beschränkt sein könnte: das Wesentliche.

Trainer, Instruktoren, Koordinatoren oder wie immer das Begleitpersonal sonst genannt wird, müssen längst mehr Hintergrund mitbringen als ein Sportlehrer-Diplom. Sie sind Beichtväter geworden und Animatoure, Einpeitscher und Verkäufer, Psychologen und Idole.

Gutes Aussehen spielt dabei nicht unbedingt die Hauptrolle: Die Clubs haben erkannt, dass eine 20-jährige pralle Vorzeigevorturnerin manchmal weniger anspornend wirken kann als eine 40-jährige Aerobic-Fregatte, die nach mehreren eigenen Schwangerschaften weiß, was schlaffes Gewebe bedeutet.

Viele der meist freiberuflichen Trainer (Stundenlöhne bis zu 90 Mark) haben sich dabei eine Fangemeinde zugelegt wie der Hamburger Sven Hoeltje, der neulich beim Einkaufen von drei kichernden Teenies erkannt wurde. „Die Leute wollen Entertainment“, ächzt Hoeltje. „Die saugen einen aus.“ Rund 25 Stunden pro Woche mimt er in verschiedenen Studios den ewig-fröhlichen Ausnahme-Athleten.

Auf seiner Visitenkarte steht denn auch nichts von Sport, sondern „Konzeption, Choreografie, Präsentation für Mode und Werbung“. Die Lebensläufe der Trainer sind so bizarr wie mannigfaltig: Da ist der Physiotherapeut, den die Gesundheitsreform aus der Bahn geworfen hat. Da gibt es den Medizinstudenten oder den Ex-Robinson-Club-Clown, aber auch den freischaffenden Musical-Tänzer oder gar einen gelernten Konditor wie Ronny Moser.

Der 28-Jährige kam als Aushilfe auf einer Sportartikelmesse zum Inlineskaten. „Das sah einfach gut aus“, erinnert er sich,

„wie da zwei Mädels aus den USA herumturnten.“ Zwei Jahre tingelte er danach für eine US-Firma durch die Lande, um den alten Sport unter neuem Namen bekannter zu machen.

Moser rollte über die Kieler Woche, schnürte die sturzbesoffenen Fans bei „Rock am Ring“ in Leihschuhe und lockte sogar den Blindensportverband auf die kleinen Rollen. Nun ist Skaten eine Art Breitensport geworden und Ronny ein kleiner Star, der selber Trainer ausbildet, allerlei Lizenzen besitzt und von der Industrie zugeschnitten wird mit Produkten, die er dann für die Fachorgane testet.

Gelegentlich wundert selbst er sich, wie aufgebrezelt die Leute zu seinen Kursen erscheinen: mit 600 Mark teuren Rollschuhen sowie dem Neuesten, was die Sportmodenindustrie an Frivolitäten zu bieten hat. Schick muss es sein, dann kommt der Kick von allein. Mit Fitness hat das nur am Rande zu tun.

Prompt heißen die Studios jetzt „Body & Soul“ (Stuttgart) oder „Fun-tastik Club“

(Schwerin), „Linie 1“ (Chemnitz) oder „Villa Wiegand“ (Berlin). Trendig muss es klingen, Gefühl muss es bringen wie zum Beispiel das Hamburger „Meridian“, das seine solvente Kundschaft in kleine Paradiese aus Terrakotta und Marmor und in Sauna-Landschaften samt orientalischem Ruheraum entführt, mit allerlei Yin-und-Yang-Gedöns und Liegestühlen rund um den japanischen Steingarten im Hinterhof.

„Wir wollen ein Lebensgefühl vermitteln“, sagt Geschäftsführer Holger Rubinc. Hier wartet die Pediküre, dort laden Friseur und „Beauty Shop“ ein. Eine Gemäldeausstellung bietet Bilder namens „Body Venus“ für 1500 Mark an. Man kann im „Meridian“ angeblich auch noch Sport treiben, aber das ist sicher nur ein Gerücht. Die Grenzen verschwimmen zusehends zwischen den alten Etiketten „Health“ und „Fitness“ und der neuen „Wellness“ – immer schneller wechselt das Angebot.

Gestern schwor man noch auf „Callanetics“, das der aus den Fugen geratenen Hausfrau Beine machen sollte. Nun müssen

EMPFEHLUNG II

Die eigenen Bedürfnisse zu erspüren ist nach Meinung des Kölner Sportarztes Lagerström das Wichtigste beim Fitness-Training. Jeder müsse sein eigenes Gleichgewicht zwischen Bewegung, Ernährung und Entspannung finden.

Die alte Trainingsregel „Puls gleich 180 minus Lebensalter“, so der Sportwissenschaftler, sei absurd. „Das ist so, als ob im Kaufhof ab heute nur noch Schuhgröße 45 verkauft würde.“ Jeder Mensch sei anders, oberstes Gebot und Ziel aller körperlichen Aktivität solle einfach sein, sich wohl zu fühlen.

Doch ob in der Schulsporthalle oder im Fitness-Center – meist gehe es um das genaue Gegenteil. Lückenlos werde das Leistungsdenken aus dem Beruf in die Freizeit übertragen. Systematisch werde gelernt, etwas als ideal anzusehen, was der menschlichen Natur eigentlich zuwiderläuft. Mit fatalen Fol-

gen: Verletzungen, Spätschäden an Gelenken und Bändern – und vor allem sehr viel Frust.

Weil die fest installierten Geräte in den Fitness-Zentren häufig zu unnatürlichen Bewegungsabläufen zwingen, weil das wichtige Dehnen der Muskeln vergessen wird und zudem die Betreuung in vielen Zentren miserabel ist („Jeder Metzger kann ein Studio eröffnen“), kommt es häufig zu Muskelverkürzungen und – schlimmer noch – zu Muskelungleichgewichten, die die Beschwerden erst recht verschlimmern. Lagerström empfiehlt deshalb ein Muskeltraining unter professioneller Anleitung ohne fest installierte Geräte, allenfalls mit kleinen Hanteln oder dehnbaren Gummibändern.

Als Prophylaxe gegen die Volksseuche Rückenschmerz könne es zudem sinnvoll sein, gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur zu stärken.

es „Thairobic“ und „Aqua-Aerobic“ sein, das vor allem die älteren Semester und Reha-Überlebenden gesundheitlich über Wasser halten soll und damit auch die Studios. Die Betreiber mögen unter vielem leiden – von 630-Mark-Gesetz über hohe Personal-, Geräte- und Mietkosten bis zum wachsenden Verdrängungswettbewerb. Unter Einfallslosigkeit leidet kaum einer.

Selbst das hanseatisch-noble „Meridian“ eröffnete einen „Kult“-Bereich, der intern unter der Rubrik „schrill, schräg und ungesund“ firmiert. Unter den silbrig-verpackten Klimaschächten des Club-Daches im Stadtteil Eppendorf werden seit März Kurse angeboten, die „Fun-tastic Step“ heißen, „Hip-Hop R'n'B“ oder „Hot Summer Dance“ und mit Gesundheitsvorsorge nicht mehr gemein haben als ein Techno-Marathon in der Disco.

Wenn ein Film wie „Wild Wild West“ ins Kino kommt, ist „Kult“ rechtzeitig mit dem Tanz-Kurs zur Choreografie des Musikvideos zur Stelle. Solche Angebote halten sich zwar nur wenige Wochen frisch, sind aber umso beliebter. Nächsten Monat wird eine neue Schau durchs Dorf getrieben.

Nur von einer aktuellen Torheit haben sich sogar die „Kult“-Kapitäne schon wieder verabschiedet: dem „Drilling“, bei dem Trainer-Typen wie Vietnam-Veteranen ihre Kundschaft zusammenschreien und mit der Trillerpfeife durch die Halle jagen: „An die Gewichte, ihr Säcke.“ Anfang des Jahres noch mit enormem Medien-Bohei eingeführt, ist der Qual-Kampf bereits wieder aus der Mode.

„Wenn man das ‚Zirkeltraining‘ genannt hätte, wäre kein Mensch gekommen“, glaubt die Münchner Sportmedizinerin Angelika Hartmann, „obwohl es dasselbe ist.“ Alles eine Frage des Etiketts. Vielleicht nur noch eine Frage der Zeit, bis nach „Spinning“ oder „Drilling“ die ersten Kurse in „Freistil-Fucking“ oder „Self-Killing“ angeboten werden. Die Gäste hecheln auf jeden Fall hinterher.

„Jede dritte bis fünfte Frau im Fitness-Center hat eine Essstörung“, glaubt Hartmann, die in ihrer Praxis magersüchtige Sport-Junkies und Patienten mit Zerrungen oder Bänderrissen wieder aufpäppeln muss. Sie erzählt von der manischen Suche der Club-Kundschaft nach Perfektion, vom wachsenden Druck der Umwelt und von der in der Werbung inszenierten Illusion, dass man zumindest aussehen sollte wie die Blondine, die für „Lätta“ wirbt.

Früher seien 80 Prozent aller Erkrankungen vom Schicksal bestimmt worden, spricht: durch Alter, Infektionen oder Unfälle. Heute gehe fast der gleiche Prozentsatz auf das Konto des wachsenden Lifestyle-Wahnsinns.

„Man kann natürlich jeden Unsinn mitmachen“, grinst Sportärztin Hartmann. „Man muss nur fit genug sein.“

THOMAS TUMA