

Thomas Bornhauser, Chefredaktor

Es braucht Herz und Kopf

Abertausende sind schon in den Fluten des Mittelmeers ertrunken. Dann reisten bisweilen sogar EU-Vertreter an. Sie sagten dann, so etwas dürfe nicht mehr passieren. Und dann reisten sie wieder ab. Wie zum Beispiel Manuel Barroso vor knapp zwei Jahren.

Und in der Tat: Es passierte dann praktisch nichts mehr – leider aber in ganz anderem Sinne als etwa von Barroso angekündigt: Die EU hielt und hält an ihren kontraproduktiven Einwanderungsspielregeln fest. Während die Flüchtlinge im Mittelmeer weiterhin elendiglich ertrinken. Allein in dieser Woche waren es wieder weit über 100 Menschen vor der libyschen Küste.

MEINE WOCHE

Und doch könnte jetzt Bewegung in dieses systembedingte Elend kommen: Das Schicksal der in einem Kühlwagen auf der Flucht nach Österreich erstickten Menschen scheint jetzt doch vielen Europäern ans Herz zu gehen. Das vertraglich superkorrekte Deutschland verzichtet nun offiziell und in Eigenregie auf die Anwendung von Artikeln aus dem Dublin-Abkommen. Man mag in Berlin offensichtlich nicht mehr zuwarten, bis der Groschen im Brüsseler EU-Apparat fällt. Und zudem übernimmt Deutschland hier Führungsverantwortung in einer Frage, die für einmal keineswegs primär mit Wirtschaft und Geld zu tun hat.

Das ist gut, vor allem auch, weil ein migrationspolitisch völlig überrumpeltes Europa so ein bisschen Zeit gewinnt. Die Hausaufgaben allerdings wird die EU dennoch zu bewältigen haben. Es kann ja nicht sein, dass die paar wenigen gemeinsamen Asylspielregeln in Europa faktisch die Kriminalität begünstigen. Auch dafür spricht das Drama von Österreich Bände. So wird die Migration aus einem in weiten Teilen verelendeten Süden in den wohlstandsverwöhnten Norden ja durch EU-Barrieren erschwert, die sich sehr wohl überwinden lassen. Vorausgesetzt, man hat das nötige Geld auf Seiten der Flüchtlinge und die nötigen reisegeografischen Kenntnisse auf Seiten der Schlepper.

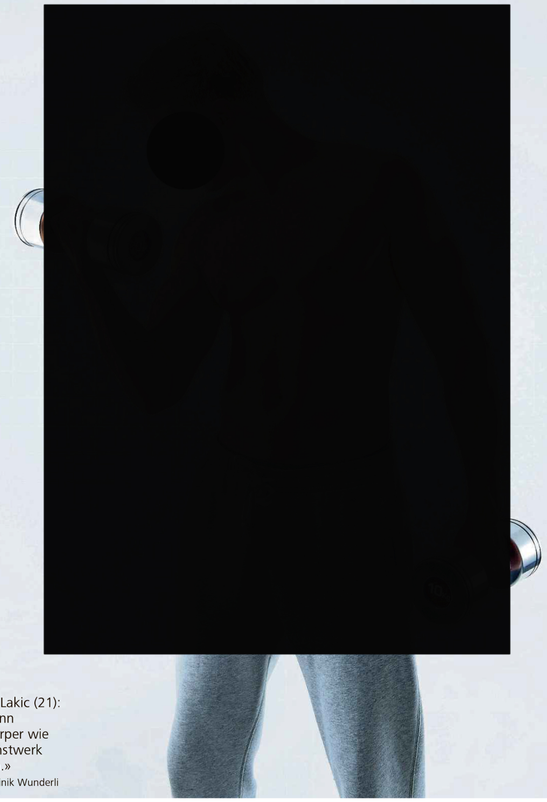
Gleichzeitig macht das erschreckende Geschäftsvolumen dieses Schleppergeschäfts deutlich, dass es im Regelfall keineswegs die Ärmsten der Armen sind, die sich nach Norden durchschlagen. Vielmehr kommen diese meist sehr jungen Menschen aus Familien, die das nötige Geld für die Reise mit Schleppern aufbringen können. Insofern stellt sich auch die Frage, wie Europa dazu beitragen kann, dass diese geschundenen Länder nicht systematisch ihre Hoffnungsträger verlieren.

Es ist wahrlich eine Herausforderung, wie sie wohl die wenigsten bei uns in diesem Ausmass erwartet haben. Und es dürfte auch immer mehr dämmern, dass es zur Bewältigung Herz wie Verstand braucht. Und Augenmass. Und nicht zuletzt auch Investitionen.

Junge lassen die Muskeln spielen

KÖRPERKULT Ein Sixpack alleine genügt nicht. Junge Frauen und Männer stählen ihren Körper. Und achten kleinlich auf ihre Ernährung. Nur einmal in der Woche nicht – und dies ganz bewusst.

EDITH ARNOLD
nachrichten@luzernerzeitung.ch



Danko Lakic (21): «Ich kann den Körper wie ein Kunstwerk formen.»
Bild Dominik Wunderli



Anja Zeidler (22): «Vorher war ich 365 Tage auf Diät.»
PD



Florian Hess (21): «30 Prozent ist Training, 70 Prozent Ernährung.»
Bild Dominik Wunderli

Hier Magersucht, dort Fettleibigkeit, Natural Bodybuilding in der Mitte? Erklären wir die Disziplin zum Sport der Zeit. Aus eigener Kraft den Körper zu designen, ist eine schöne Vorstellung. Und um äussere Potenz geht es ja heute fast überall. Oder, wo sind die inneren Werte von Business und Social Media?

Immer mehr Menschen machen Bilder, die irgendwo erscheinen. Bei aller Dichte nimmt nun auch die individuelle Körpermasse zu. Allerdings ganz gezielt, wohlproportioniert, definiert: Jugendliche betreiben im Fitnesszentrum zunehmend Natural Bodybuilding – einen umfassenden Lifestyle.

Florian Hess: 90 kg bei 1,80 m

«30 Prozent ist Training, 70 Prozent Ernährung», sagt Florian Hess (21), Fitnessinstruktor bei Lifefitness 24 in Horw. «Viele gehen bei uns Rückenprobleme an. Gut aussehen wollen alle. Mit Natural Bodybuilding können sie beides kombinieren.» Das Fitnesscenter befindet sich in einem unscheinbaren Gebäude beim Bahnhof. Der Besitzer, Ivan Bucher, weilt gerade in Miami, wo er an Wettkämpfen teilnimmt. Bald kehrt er mit einem weiteren «Mister Universum»-Titel zurück. Sechsmal pro Woche trainiert auch Florian Hess 1,5 Stunden. Seine Bizeps und Trizeps scheinen bereits wohldefiniert. Man sei nie ganz zufrieden mit dem, was man habe, findet er. Potenzial sehe er im Latissimus-Bereich (Rücken). Nebst dem Training folgt er einem Ernährungsplan. Ein Appetizer:

Frühstück: *grosses Birchermüesli mit 50 g Proteinpulver und 1 Stück Schwarzbrot*

Znüni: *1 Packung Reiswaffeln und 200 g Pouletfleisch*

Mittagessen: *viel Gemüse oder Salat mit einer grossen Portion Reis oder Kartoffeln und 300 g Entrecôte*

Zvieri: *150 g Poulet mit etwas Reis und ein «Schächteli» Himbeeren*

Abendessen: *Broccoli nach Lust und Laune und 300 g Entrecôte oder Pangasius*

Vor dem Schlafengehen: *zurzeit einen grossen Becher selbst gemachte Proteinglace*

Zudem gebe es dreimal 10 g Aminosäuren und 3 Fischölkapseln, vielleicht 1 Pre-Workout-Booster, sagt der gelernte Maurer. Ganz wichtig seien 3 Liter ungesüsster Tee oder leeres Wasser. Ein Kollege stoppt gerade an der Theke. Hier arbeite man mit einem Ziel vor Augen, lacht dieser. Wellness komme erst nach dem Training. In der Sauna würde kein Bizeps wachsen. Entspannung fänden die Muskeln im Schlaf. Sieben bis acht Stunden täglich seien schön.

«Viele geben bei uns Rückenprobleme an. Gut aussehen wollen alle.»
FLORIAN HESS (21), FITNESSINSTRUKTOR

Am gelegentlichen Cheat Day, dem trainingsfreien Schummeltag, erlaubt man sich einiges: Pizza, Burger, Würste. «Solcher Güsel ist wichtig für den Stoffwechsel», finden die starken Männer. Dazu könne man sogar etwas Alkohol einbauen. Wobei dieser die Eiweisse zerstöre. Wenn schon, dann isotonisches Bier.

Wo sie ihre Muskeln zeigen? Ab und zu in der Seebadi, zuverlässiger auf Instagram oder Facebook. Ins Nachtleben stürzen sie sich selten. Als Ort der Begegnung bietet sich das Fitnesscenter an. Mitglieder können 24 Stunden trainieren. Vor ein paar Monaten nutzte Anja Zeidler um 5 Uhr die Möglichkeit des Clubs. Das Video des Fitnessmodels wartet auf Youtube.

Anja Zeidler: 70/72 kg bei 1,76 m

Inzwischen stählt Anja Zeidler (22), ihre Muskeln im Spartakus Fitness in Emmenbrücke. Sie sei momentan zwar nicht in Fotoshootingform, aber das sei ihr egal, behauptet die Luzernerin via Skype aus Los Angeles. «Vorher war ich 365 Tage auf Diät, jedes Müseli gut definiert, ständig im Kaloriendefizit.» Während ihrer Auszeit, zu verfolgen auf Social-Media-Kanälen, geniesst sie neben Mango-Daiquiris noch anderes: Gestern sei sie zuerst Sushi essen gegangen, dann habe sie sich von zwei Freunden zu einer Homeparty in einer Villa in Hollywood überreden lassen. Jeder sei ein Schauspieler gewesen, jeder ein Model oder ein Regisseur, so das Fitnessmodell oder die Fitness-Youtubistin.

Auf leancurves.de bietet sie Coachings für Frauen an. Diese können zwischen «Modellook» oder «Fitnessschick» wählen. Allen rät sie, sich nicht an Vorbildern zu orientieren, schon gar nicht an solchen auf Hochglanztiteln, denn so sei man auf Dauer unzufrieden. Man müsse an die eigene Kraft glauben und den eigenen Arsch stemmen. Ob Anja Zeidler als Natural Bodybuilderin eigentlich ganz natural ist? Bis auf die Brüste schon, sagt sie. Auch bei Krankheiten wolle sie möglichst ohne Chemie auskommen. Ein Körper könne sich selber heilen. In Küstenstädten wie Los Angeles oder New York beobachtet Anja Zeidler mehr durchtrainierte Frauen als in der Schweiz. Zuweilen begegnet sie im Supermarkt 20 Kraftprotzinnen auf einen Schlag. «Ich erkenne Muskeln durch alle Kleider hindurch», sagt die gelernte Friseurin vom L.A.-Bett aus, mit Decke und Haaren bekleidet.

Danko, 90 kg bei 1,90 m

Wenn mehr Schweizerinnen neben Ausdauer auch Muskeln trimmen würden, dann etablierte sich wohl dieser Trend schneller: Erbsen-, Soya- und Reisproteine statt Fleisch- und Molkenproteine. Bei pflanzlichen Proteinen blieben Muskeln erbsengross, mokieren stramme Bodybuilder, welche in den Augen anderer wiederum wie Hulks aussehen mögen. Ob es im Powerfood-Laden in der Nähe des Sportzentrums Allmend biologische oder vegane Produkte gibt? In den Regalen macht sich Kraftfutter in riesigen Plastikbehältern breit. Eine Packung «100 Prozent Natural Vegan Protein» findet sich auf der untersten Regalhöhe.

So in diesem Supplement Store stehend, inmitten all des Powerfoods in Kapsel- oder Pulverform, fühlt man sich in eine mögliche Zukunft katapultiert: notwendige Vitamine und Kalorien werden industriell hergestellt. Sie stecken in appetitlichen Verpackungen wie im Bioladen. Mit entsprechendem Marketing bringt man jetzt auch Insekten, diese Eiweissbomben, an den Mann.

Hier und jetzt sind die Muskeln des Verkäufers leicht definiert. Während der Wirtschaftsmittelschule begann Danko Lakic (21), im Laden zu jobben. «Vor zwei Jahren hat der Boom angefangen. Über Social Media wird der Fitness-Lifestyle, das Natural Bodybuilding, immer attraktiver», sagt er. Inzwischen absolviert Lakic ein Praktikum als Kundenberater bei einer Grossbank. Zudem trainiert er sechsmal pro Woche 1,5 Stunden. Sein Körperziel: «Für das nächste Jahr mit weniger als 10 Prozent Körperfett 95 Kilogramm erreichen!» Der Weg dazu: Brust/Rücken, Bizeps/Trizeps/Schultern, Beine – in dieser Folge zweimal pro Woche. Sein Menüplan:

Frühstück: *Proteinshake mit Kohlenhydraten, 2 oder 3 Rühr- oder Spiegeleier und 1 Scheibe Vollkornbrot*

Znüni: *Reis und 150 g Poulet*

Mittag: *Poulet-Curry mit Reis vom Chinesen*

Nachmittags: *Hüttenkäse oder Magerquark und echte Früchte, am liebsten Ananas und Pfirsich*

Nachtessen: *250 g Fisch oder Fleisch mit Kartoffeln*

Nach dem Training: *Proteinshake mit Kohlenhydraten*

Über den Tag: *15 g Aminosäuren und 15 g Creatine*

Wie viel er monatlich fürs Essen ausgibt? «800 Franken für Lebensmittel und 200 Franken für Supplemente», sagt Danko Lakic. Ob es auch ohne Nahrungsergänzung ginge? «Für den Muskelaufbau braucht es Proteine. Ob man diese durch Lebensmittel oder Shakes zu sich führt, bleibt nebensächlich.» Zu viele Supplemente schaden dem Körper, oder? «Alles braucht ein gesundes Mass.» Weshalb er Natural Bodybuilding betreibt? «Dadurch kann ich den Körper wie ein Kunstwerk formen.» Als Startkapital hat er schon mal ein Sixpack bekommen.

«Erscheinungsbild erhöht die Chancen auf Erfolg»



EXPERTE Krafttraining ist in – vor allem bei Jungen. Doch was ist ein gesunder Muskelzuwachs? Und wie viel Fett braucht ein Mensch? Ralf Peter Schnorr (Bild), Sportarzt und Facharzt für Physikalische Medizin an der Sport Clinic Zürich, gibt Auskunft.

Ralf Peter Schnorr, welche Trendsportarten beobachten Sie bei Jugendlichen?
Ralf Peter Schnorr: Eher organisierte Disziplinen im Stil von: Wir gehen ins Fitnesscenter, wo sich eine bestimmte Gruppe versammelt. Reine Individualsportarten wie Joggen im Wald interessieren Jugendliche weniger.

Natural Bodybuilding als Sport der Zeit?
Schnorr: Ja, Maschinen, Muskeln, Sound, das passt schon. Die Sportart bietet sozialen Austausch, ein Sehen und Gesehenwerden. Im Bodybuilding ist das Posen ja nicht unerheblich.

Ein gutes Training bewirkt auch einen starken Social-Media-Auftritt.
Schnorr: Früher sagte man, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Heute könnte man sagen, in einem schönen Body wohnt ein erfolgreicher Geist. Amerika lebt es uns vor: Das Erscheinungsbild erhöht die Chancen auf Erfolg, in der Freizeit wie im Beruf. Ein trainierter Körper hat etwas Attraktives.

Natural Bodybuilding ist ein kompletter Lifestyle mit aufwendigem Ernährungsplan. Was passiert mit einem jungen Körper, der in diese Welt einsteigt?
Schnorr: Bis zu einem Alter von 20 Jahren sind die natürlichen Wachstumsentwicklungen noch stark ausgeprägt. Hier kann oft ein schneller Muskelzuwachs erreicht werden. Mit zunehmendem Alter ist ein Zugewinn an Muskeln schwerer zu erarbeiten. Die Entwicklung hängt jedoch auch mit der genetischen Disposition zusammen. Es gibt Personen, die bauen leicht Muskeln auf. Andere können ihren Körper nur schwer kräftigen.

Da müssen leistungssteigernde Substanzen verlockend wirken.
Schnorr: Die Ausbildung von Muskeln fordert Disziplin. Der Einsatz leistungssteigernder Substanzen ist ein gesellschaftliches Problem. Der morgendliche Energydrink zum Wachwerden sei da als Beispiel genannt. Auch ein zuweilen fast suchtähnliches Verhalten im Wunsch nach dem idealtypischen Körper kann zum Problem werden. Irgendwann kommt die Frage: Wie viel ist gesund?

Ihre Antwort?
Schnorr: Man kennt das aus der Diskussion der Models: Ab wann ist schlank untergewichtig, und fühlt sich ein Untergewichtiger gar nicht zu leicht? Muskelmassenzunahme und gleichzeitige Fettreduktion zur besseren Präsentation der Muskeln unter der Haut können zu Störungen der hormonellen Regulation bis hin zu Störungen der Sexualfunktion führen.

Was wäre ein gesunder Muskelzuwachs?
Schnorr: Das ist sehr individuell. Bei 75 Kilo Körpergewicht möglicherweise zwei bis vier Kilo zusätzliche Muskelmasse innert eines Jahres. Entscheidend ist die Qualität von Training und Nahrung und der Umgang mit dem Leistungswillen. Man kann nicht immer weiter wachsen.

Vor allem Frauen möchten einfach Fett durch Muskeln ersetzen. Wie viel benötigen wir?
Schnorr: Fett ist an vielen Organen wie Herz oder beim Bauch wichtig. Das Hautfettgewebe ist Isolator wie Energiespeicher. Diese Werte sollten nicht unterschritten werden: 10 Prozent bei Frauen, 4 Prozent bei Männern.

Das Wissen bezüglich Körper und Ernährung scheint bei jungen Sportlern erstaunlich. Sie legen sich bewusst Masse zu, um diese zu definieren. Doch was bewirken täglich 1,2 Kilo Poulet und weitere Proteinformen im Körper?
Schnorr: Durch eine hohe Eiweisszufuhr kann ein Muskelzuwachs unterstützt werden. Im Maximalkrafttraining wird der Reiz zum Entwickeln von mehr und stärkeren Muskelfasern gesetzt. Hierfür bedarf es des «Baustoffs Protein» oder genauer der Aminosäuren (Bausteine der Proteine). Zu viel Eiweiss belastet aber insbesondere die Nieren. Wichtig ist auch, dass man nicht aus dem Internet billige, verunreinigte Ernährungszusätze aus ungesicherter Produktion bestellt.

INTERVIEW EDITH ARNOLD
nachrichten@luzernerzeitung.ch