

JUNGEKARRIERE 06/2004

Karriere – TITEL - FITNESS

Der Widerspenstigen Zähmung

Marathon, Diäten, Aktivurlaub - für Junge-Karriere-Redakteurin Ulrike Heitze alles kein Thema. Gutes Essen, ein Glas Rotwein und kuschelige Videoabende auf der Couch schon eher. Wegen akuter Sportunlust haben deshalb auch sämtliche guten Fitnessvorsätze stets nach einer Woche das Zeitliche gesegnet. Doch jetzt hat sie mit tatkräftiger Unterstützung eines Personal Trainers den Kampf mit dem inneren Schweinehund gewonnen.

1. Tag (Mittwoch) - Der Tag, an dem der Trainer kam

Habe mich heute zum ersten Mal mit Lars Brouwers, meinem neuen Personal Trainer, getroffen. Und kann nicht fassen, auf was ich mich da eben eingelassen habe: Ich bin morgen um 6.30 Uhr (!) zum Laufen im Rheinpark verabredet. Hatte mir vorher eine Liste mit Sportarten geschrieben, auf die ich überhaupt keine Lust habe. Laufen stand ganz oben.

Ein Dutzend Mal habe ich bisher versucht, mich mit diesem Sport anzufreunden. Vergebens. Hochroter Kopf, Seitenstiche, Atemnot schon nach einer Viertelstunde. Habe nie verstanden, warum Leute sich so etwas antun. Zugegeben, ich war noch nie eine Sportskanone. Bin für mein Gewicht sechs Zentimeter zu klein, und unsere Wohnung liegt, gemessen an meiner Kondition, ein ganzes Stockwerk zu hoch. Schwerwiegende Gründe für meine neu erwachten Sportambitionen. Ich will mich ändern - aber bitte nicht mit Joggen.

Lars' Bestandsaufnahme meiner bisherigen sportlichen Laufbahn fällt mager aus, meine täglichen Fahrradfahrten ins Büro gehen als zu kurz und zu gemütlich durch. Als es um meine Ziele geht - fit werden, ein bisschen abnehmen und Sport nachhaltig in mein Leben integrieren - , fokussiert sich schließlich alles auf Joggen, Walken und Inline-Skaten. Damit können wir wohl alles auf einen Schlag angehen. Ich bin skeptisch.

2. Tag (Donnerstag) - D-Day

6.00 Uhr. Ich brauche einen Moment, um zu realisieren, dass ich zügig aufstehen muss. 20 Minuten wachdösen ist heute nicht drin.

6.30 Uhr. Rheinpark. Mein zusammengestückeltes Outfit, Kapuzenpulli und verbeulte Sweatshirthose, erntet von Lars das Prädikat "völlig unpassend". Wenigstens meine Schuhe - teure Relikte eines früheren Laufversuchs - sind okay. Werde mit einem Herzfrequenzmesser ausgestattet. Entsprechend meiner Körper- und Fitnessdaten soll ich in einem Pulsbereich zwischen 128 und 143 trainieren.

Ich spurte los - und werde gleich zurückgepfiffen. Viel zu schnell. Ich lerne: Nur wenn ich mich nicht verausgabe, verbrennt der Körper effektiv. Laufe ich zu schnell, bin ich flugs wieder platt, nehme nicht ab und der Fitnessseffekt bleibt aus. Oh Gott, bloß das nicht. - Zweiter Anlauf: Wir zockeln im Schneckentempo los. Ein bisschen entwürdigend, von allen überholt zu werden. Eindeutig nicht die Geschwindigkeit, die bei mir als Laufen durchgeht.

Mein Puls steigt über 150. Wir gehen zu strammem Walken über, der Puls kriegt sich wieder ein. Mit einem Intervall "Drei Minuten Laufen - Drei Minuten Walken" bleibt mein Herz brav in seinen Grenzen. Bin fasziniert: Selbst nach 20 Minuten Bewegung keuche ich nicht, kann mich sogar unterhalten. Das Ganze ist anstrengend, aber nicht belastend. Cool. Nach 40 Minuten Lauf-Walken suchen wir uns ein Klettergerüst. Zehn Minuten Dehnen. Drei Übungen für Ober- und Unterschenkel, zweimal wiederholen.

Ich muss zugeben: Laufen hat gar nicht weh getan. Möchte auf jeden Fall weitermachen. Leider ist mein Coach die nächsten Tage verreist. Werde dem Schweinehund alleine Paroli bieten müssen.

4. Tag (Samstag) - Das erste Mal allein

8.00 Uhr. Mein Freund steht in voller Trainingsmontur am Bett und verabschiedet sich in Richtung Fitnessstudio. Klar, hatten wir gestern Abend so vereinbart: Er Studio, ich Laufen. Bin trotzdem arg unmotiviert, ist für einen Samstag doch recht früh. Fühle mich aber jetzt, wo er zum Sport unterwegs ist, unter Zugzwang.

Einmal aufgerafft, lässt die Unlust zügig nach. Die Sonne scheint, und ein Dutzend Jogger und Hundespaziergänger drehen bereits ihre Runden. Viele ältere Damen, die ähnlich dahinschleichen wie ich. Das macht die Sache weniger peinlich. Habe mich gestern neu eingekleidet, Räumungsverkauf bei Karstadt Sport. Schicke Laufshirts, Jacke mit abziehbaren Ärmeln, atmungsaktiv. Komme mir ein bisschen wie ein Hochstapler vor, trägt sich aber eindeutig besser als der olle Kapuzenpulli. Die ersten zehn Minuten sind nervig: Finde keinen Rhythmus, die Pulsuhr piept laufend und zwingt mich zu Trippelschritten. Komme mir vor, als würde ich unter meiner eigenen Lupe liegen: Wann kommt der Durchhänger? Wann bleibt die Puste weg? Ich denke und denke. Als nix Schlimmes passiert, klinkt sich mein Hirn endlich aus. Nach 30 Minuten fluppt es dann so richtig: Ich federe locker über die Wiese, denke nicht mehr übers Laufen nach.

Bin schwer beeindruckt. Die Stoppuhr läuft und läuft, unversehens sind 50 Minuten rum. Hänge zehn Minuten Dehnen dran und kann es nicht fassen: 6,5 Kilometer, 60 Minuten bewegt. Aus dem Stand, ohne Seitenstiche, Herzrasen oder Schwächeanfall. Bin verschwitzt und so was von stolz.

7. Tag (Dienstag) - Der Alltags-Test

5.50 Uhr. Die Vögel zwitschern schon vielversprechend, trotzdem: Verdammt früh. Muss leider so früh sein, sonst klappt's anschließend nicht pünktlich mit der Redaktion. Bin heilfroh, dass Thomas, mein Freund, mit aufsteht und auf die Tube drückt.

Unser gemeinsames Laufen gestaltet sich kompliziert. Thomas ist schnell. Zu schnell für mich und meine Pulsuhr. Wir einigen uns auf "gemeinsames Aufstehen - getrenntes Laufen". Nicht sehr romantisch, aber gesünder. Laufe heute zum ersten Mal mit Musik. Mit Robbie Williams klappt's am besten. Klassik ist zu lahm, die Toten Hosen zu schnell.

7.00 Uhr. Pensum just in time geschafft. Fühle mich wunderbar wach, wie eine Runde Energie getankt. Ungewohntes Gefühl am frühen Morgen. Bin begeistert.

20.00 Uhr. Begeisterung hält an. War den ganzen Tag fitter als sonst. Präge mir dieses Gefühl gut ein als Mittel gegen die Schweinehund-Tage.

11. Tag (Samstag) - Sieg für den Schweinehund

8.00 Uhr. Der Wecker lärmt vor sich hin, bin hundemüde. Ich wollte vor dem Ikea-Bummel noch 'ne Runde durch den Park drehen. Ich drehe mich noch mal um - und verspreche mir, es morgen früh tatsächlich anzugehen, was ich dann tatsächlich auch tue.

14. Tag (Dienstag) - Ganz schlechter Tag

7 Uhr. Horror. Bleischwere Beine, müder Kopf. Die ersten zehn Minuten schlimm, alle folgenden auch. Ich tippele dumpf vor mich hin, hangele mich von Intervall zu Intervall. Konzentriere mich auf das "gute Gefühl danach". 60 Minuten können ganz schön lang sein.

16. Tag (Donnerstag) - Der Abend-Test

21 Uhr. Bin mit Lars, meinem Trainer (www.trainingsexperte.de), versuchsweise nach dem Job gelaufen. Unschön. Habe viel weniger Energie als morgens. Und gefährlich für die Psyche: Abends sind Herden von Sport-Cracks unterwegs. Im Profi-Outfit spurten sie locker an einem vorbei. Hasse mein Schnecken tempo - Lars gibt sich alle Mühe, mich bei Laune zu halten.

18. Tag (Samstag) - Pensum geschafft

9.30 Uhr. Bin extrem stolz: Habe soeben mein Drei-mal-pro-Woche-Laufen-Pensum prima geschafft. Und statt der üblichen fünf Kilometer heute sogar fast sieben. Trotz gelegentlicher Durchhänger macht Laufen schon Spaß. Hinterher fühlt man sich extrem gut. Bin zuversichtlich, dass ich das weiter durchhalten kann - auch wenn es noch nicht geregnet oder geschneit hat. Habe zum Glück ja einen Mitläufer.

Gewicht habe ich bisher nur wenig verloren - bin aber immerhin nur noch vier Zentimeter zu kurz. Dafür sind die Verspannungen und die Migräne so gut wie weg. Das Bikinifigur-Training und die Reform meines Speiseplans werde ich in Angriff nehmen, wenn ich das Laufen fest im Griff habe. Man sollte das mit dem Leben umkrepeln ja nicht gleich übertreiben.

(Ulrike Heitze)