

Interview mit
Bennie Lindberg in

BUNTE

Nr. 14/2003

FITNESS FÜR FAULE

Wenn Rudolf Scharping, 55, auf dem Rennrad durch den Frühling strampelt, kann er endlich abschalten. Bewegung ist Kurzurlaub vom Alltagsstress, lässt einen innerlich etwas Abstand nehmen von Problemen und Sorgen. Den Stunden-Urlaub gönnen sich Jahr um Jahr Millionen von Menschen. Kaum spießen die ersten Krokusse, kommen sie einem entgegen auf Rädern, in Laufschuhen oder Inlineskates. Umfragen zeigen: Deutschland ist gar nicht mehr so faul. Die Zahl der Hobby-Sportler hat sich in den letzten sieben Jahren verdoppelt. 1996 schlüpfen 18 Prozent in die Laufschuhe, jetzt sind es 36 Prozent. Und laut einer „Fit for Fun“ Umfrage hält sich mehr als die Hälfte aller Deutschen zwei- bis dreimal die Woche in Studio fit. Aber es gibt noch die andere Hälfte. Die Schar der Fitnessmuffel, wo der Kopf sagt: Eigentlich sollte ich...nur die Beine machen nicht mit. Auch sie können ganz leicht ein bisschen Gesundheit tanken – sogar in Liegen. Managertrainer Bennie Lindberg, 39, verrät Tricks wie man Fitness tankt, ohne sich zu bewegen. Und wie man die Faulheit, die in jedem steckt, austricksen kann. Aber wie wird ausgerechnet ein Extremsportler wie der Finne Lindberg zum Coach und Motivator für Bewegungsfaule? BUNTE sprach mit ihm.

Sie machen das in sieben Tagen, was ein normaler Mensch im Jahr absolviert – Sie sind Gigathlet. Was ist das?

Ein Sieben-Tage-Wettkampf, jeden Tag messen wir uns in fünf verschiedenen Sportarten. In dieser Woche schwimmt man 25 km, fährt 795 km Rennrad und 303 km mit dem Mountainbike, 171 km mit Inlineskates und man läuft 181 km. Das ideale Cross-Training für die Gesundheit – wenn man sich dafür mehr Zeit nimmt.

Macht das denn Spaß?

Natürlich. Wer sich bewegt, spürt, dass der Körper Leistung vollbringt. Und die Seele verbucht das als Erfolgserlebnis. Es ist völlig egal, ob man als Spitzensportler einen Marathon in zwei Stunden läuft oder als gerne laufender Politiker nach sechs Stunden ins Ziel kommt. Beide kommen an ihre persönliche Leistungsgrenze.

Muss man denn an seine Grenzen gehen, damit die Seele profitiert?

Nein. Das mögen nur Wettkampf-Typen. Der ganz normale Mensch hat alleine Spaß daran, sich zu bewegen.

Nicht jeder.

Sicher. Viele haben ein Programm-Fehler im Kopf. Sie assoziieren Bewegung nicht mit Lust, sondern mit Frust. Sie haben schlechte Erfahrung gemacht, in der Sportstunde in der Schule, in der Armee. Oder sie haben probiert einfach mal los zu laufen – leider zu schnell. Und stellten fest: *zu anstrengend für mich*. Und das war's dann.

Wenn man Sie so ansieht, sind Sie eher ein unscheinbarer Supermann. Braucht Höchstleistung keine Muskelberge?

Nein, sicher nicht. Es geht nicht darum riesige Gewichte zu stemmen, sondern es geht um Ausdauer. Und die steckt weniger in den Muskeln, als im Kopf.

Schaffen Sie es deshalb Faulen Fitness zu verordnen?

Ja. Erstens weil Fitness reine Kopfsache ist und zweitens, weil die Spitzensportler selbst die faulsten Menschen sind, die ich kenne. Wer hart trainiert, hat nach dem Training die Kondition eines Nichtsportlers. Ich weiß also, wie sich Beine auf der zehnten Stufe anfühlen können, warum einem der Weg zum

Bäcker um die Ecke zu anstrengend ist, warum man den Lift und das Auto nimmt. Ich bin auch faul.

Und wie hilft der faule Hochleistungs-Finne anderen auf die Sprünge?

Meine Aufgabe ist nicht, als Fitness-Tyrann anderen zu sagen: *Sie müssen etwas für ihre Gesundheit tun.* Ich hole den Menschen dort ab wo er steht. Wenn ein Mensch 100-prozentig zufrieden ist mit seinem Befinden, kein Bedürfnis hat, etwas zu tun, warum sollte er dann joggen gehen? Diese Menschen zählen zur Null-Bock-Gruppe.

Und da ist guter Fitness-Rat teuer?

Im wahrsten Sinne des Wortes. Diese Gruppe ist bereit viel Geld auszugeben – sie möchte Fitness kaufen, dafür bezahlen, aber nichts tun. Sie tun etwas für ihre Gesundheit mit Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen. Und sie kaufen Geräte, die Fitness im Liegen versprechen.

Welche sind das?

Muskelstimulationsgeräte. Das sind kleine handflächengroße Geräte mit Batterien, die leichte Elektrosignale in den Muskel schicken. Die Muskeln zucken zusammen, dadurch werden sie gekräftigt. Sie machen zwar nicht zum Adonis, aber sie können den natürlichen Muskelschwund von einem Prozent im Jahr aufhalten. Die benutzen auch Spitzensportler um das Krafttraining zu intensivieren oder die Regeneration des Muskels nach dem Training zu fördern.

Aber das Immunsystem stärken, den Stoffwechsel anregen können Sie damit nicht, das schafft nur Bewegung.

Auch dafür gibt es Ersatz für Faule: Matten, die Magnetfelder erzeugen, etwa mit der Intensität des Erdmagnetfeldes. Diese Felder regen auf Zellebene den Stoffwechsel an. Eine 8-Minuten Magnetfeld-Therapie macht wach und leistungsfähig. Und stärkt auch noch das Immunsystem. Bei den leisesten Anzeichen einer Erkältung greife ich zu meiner Magnetmatte. Eine Behandlung von nur wenigen Minuten am Tag stellt mich wieder auf die Beine.

Klingt ein bisschen esoterisch oder?

Nein. Hochwissenschaftlich. Die Matten entwickelten sich aus Erkenntnissen der Raumfahrt. Astronauten und Kosmonauten kamen früher halbtot von ihren Raumflügen zurück. Man forschte nach: warum? Und fand heraus: Ohne Magnetfelder ist kein Leben möglich. Darum sind heute alle Raumfähren mit Magnetfeldern ausgestattet.

Was kostet die Fitness-Matte für Faule?

Eine Matte kostet 2000 Euro und ein gutes Muskelstimulationsgerät 800 Euro. Allerdings: Bewegung ersetzen können sie nicht. Sie sind aber besser als gar nichts.

Empfehlen Sie nicht, wenigstens ein bisschen Fitness in den Alltag zu integrieren?

Doch. Denn damit kann man Erstaunliches erreichen. Ein Kollege von mir hielt in Helsinki für IBM-Manager ein Seminar. Er fragte die Anwesenden: *Wollt Ihr fitter werden, schlanker werden – ohne Trainingsprogramm?* Da haben alle „Ja“ gerufen. Er zog ein Schild heraus auf dem stand: „Aufzug defekt“. Die Manager benützten den Aufzug drei Monate lang nicht. Sie nahmen im Schnitt 1,5 Kilo ab und der Fitness-Index stieg um 20 Prozent an. Wer langfristig denkt, kann erstaunliches Erreichen. Was man ändert, sollte man für immer ändern. Und der Alltag bietet sich geradezu dafür an.

Inwiefern?

Ein Finnischer Forscher hat untersucht, warum die Menschen so zunehmen. Er fand heraus: Die letzten 50 Jahre haben uns pro Woche drei Stunden Bewegung geraubt – durch moderne Erfindungen. Servolenkung, Fernbedienung, Mail – alles ist schneller, leichter und bequemer. Nur Technik verbessert nicht die Lebensqualität, wie wir immer denken, sondern verschlechtert sie. Im Endeffekt macht sie uns krank.

Was schlagen Sie vor?

Überlegen, wo man die Technik nicht braucht. Es bringt viel, immer die Treppe statt den Lift zu nehmen, 500 Meter vor dem Büro zu parken oder ins andere Zimmer zu laufen, statt den Kollegen zu

mailen. Man kann auch bestimmte Tätigkeiten einfach mit mehr Schwung tun: beim Zähne-Putzen auf den Zehen wippen. Und immer, wenn man gähnt, vom Schreibtisch aufstehen, rumlaufen, Arme kreisen, ein paar Kniebeugen machen. Und schon fühlt man sich fit.

Und das soll was bringen?

Das summiert sich im Lauf der Woche - erst recht im Lauf des Jahres. Bei zehn Minuten Gehen verbrennt man 36 kcal. Das macht im Jahr 13140 kcal. 1,87 Kilo Fett weniger. Wer sich konsequent in kleinen Alltäglichkeiten bewegt, kommt vielleicht sogar auf die lebensverlängernden drei Stunden Bewegung in der Woche, die uns die Technik raubt.

Viele scheitern beim ersten Versuch, Sport in ihr Leben zu integrieren. Sie kaufen sich einen Hometrainer -und der verschwindet bald im Keller.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Er gewöhnt sich an alles, an Reichtum, an den Partner, an den Job, an Sport. Wenn die Reize die gleichen bleiben, sich nichts ändert, macht es irgendwann keinen Spaß mehr und wird uninteressant. Man trennt sich davon. Beim Partner dauert es sieben Jahre, beim Hometrainer drei Tage.

Es macht also wenig Sinn, sich ein Fitnessgerät ins Haus zu stellen?

Doch. Man muss sich nur überlegen, wie man das Training für sich selbst interessant gestalten kann. Wer täglich "Verbotene Liebe" anguckt, kann das Trampolin vor den Fernsehseher stellen. Wer auf dem Fahrradergometer strampelt, ein Hörbuch hören. Einer meiner Kunden arbeitet nebenbei auf dem Laptop. Er ist nicht faul. Er findet nur: Sport ist Zeitverschwendung.

Und was ist mit den vielen faulen Ausreden, die einem in den Kopf schießen, sobald man die Laufschuhe nur ansieht?

Wenn man müde ist, soll man sich ausruhen. Nur ist es ein bisschen schwierig zu unterscheiden, ob man nun müde oder faul ist. Die Signale sind die gleichen. Die einzige Möglichkeit: mit dem Training anfangen. Man nimmt sich

vor, 30 Minuten spazieren oder laufen zu gehen, hält sich aber ein Türchen offen: Falls man nach zehn Minuten immer noch müde ist, hört man eben auf. Meistens merkt man: Ich fühle mich gut, das macht ja doch Spaß. Dann war es nur Faulheit.

Es gibt Menschen, denen macht es aber nie Spaß. Die tun es nur der Gesundheit zuliebe und oft braucht es den Antrieb eines Trainers.

Diese Menschen zählen zur Vernunft-Gruppe: Sie wollen ein bisschen länger, ein bisschen gesünder leben. Deswegen treiben sie Vernunft-Fitness und haben keinen richtigen Spaß daran. Sie sollten sich einfach darauf konzentrieren, was mit geringstem Aufwand am meisten bringt.

Ein Beispiel bitte.

Ob Sie nun zehn Kilometer joggen oder walken, ist egal. Sie verbrauchen gleich viele Kalorien, ernten gleich viel Kondition. Nur: Joggend braucht man dafür eine Stunde, walkend schon zwei.

Und wenn man nun mal nicht joggen kann?

Dann nehmen Sie die Nordic-Walking-Stöcke in die Hand. Das ist das effektivste Training. Denn wenn man walkend auch die Arme einsetzt, lässt man zusätzliche Muskeln arbeiten und erhöht den Erfolg auf 90 Prozent.

Es gibt aber auch Menschen, die fangen aus gesundheitlichen Gründen mit dem Sport an - und wollen dann nie mehr aufhören.

Ja. Wenn man anfängt, sich zu bewegen, hat man nicht den leisesten Schimmer, welche Effekte man damit auslösen kann. Bewegung, vor allem in der Natur, schenkt einem Abstand vom Alltag, man fühlt sich wach, frisch und jung. Das Selbstbewusstsein wächst, Depressionen verschwinden genauso wie all die Zipperleins. Und man wird viel kreativer. Viele möchten diese Zeit mit sich selbst als Zeit der Inspiration nicht mehr vermissen. Und laufen dann über zur dritten Gruppe: die der Gesundheits-Pfleger. Bewegung gehört wie das Atmen zum Leben.

Warum ist eigentlich der erste Schritt der schwerste?

Unsere Vorfahren waren Jäger, und auch in unseren Genen steckt noch ein Schutzmechanismus: Spar dir deine Energie auf, sonst kriegst du das Mammut nie. Nur brauchen wir diese Energie auf dem Weg zu Aldi nicht mehr. Die Anfangssperre steckt aber immer noch in uns drin. Sie fällt nach ein paar Minuten, nach 500 Metern weg. Man darf nur nicht zu schnell unterwegs sein. Wer zu schnell läuft, zu hart Sport treibt, flüchtet vor dem Säbelzahn tiger - so sehen das zumindest die Gene. Und das ist Überlebenskampf und nicht Bewegung. **Man muss es also langsam angehen?**

Wenn alle Menschen täglich 30 Minuten laufen oder walken, schwimmen, radeln, inlineskaten würden, hätten wir wahrscheinlich viel mehr positive Energien auf der Welt.

INTERVIEW:

MARION GRILLPARZER