

Alltägliches:

Fit ohne Geräte zum Zweiten.

Was hat meine Waschmaschine mit mir gemeinsam? Wir drehen unsere Runden. Was unterscheidet uns? Sie macht es mühelos. Meine ersten Versuche durch Mark Laurens Training etwas fitter zu werden waren letztes Jahr. Dann kam mein Kräfte raubender Arbeits-einsatz in der Kita dazwischen und ich hatte keine Reserven, um noch weiter «Sport» zu machen. Von Haus aus schmächtig gebaut, neige ich einerseits zu einem Matsch-Hirn, andererseits könnte ich ohne grösseren Aufwand meine zierliche Postur erhalten. In gewisse Jahre gekommen, nimmt der Schwabbel langsam Einzug, was mir gut gesinnende Geister vehement ausreden wollen. Aber ich kann mein Spiegelbild besser als einen Ultraschall deuten und ich möchte Disziplin vor Faulheit walten lassen. Und Wille vor Resignation.

Wer mich kennt weiss, was ich von Fitness-Zentren und von Eiweiss-Shakes und den meisten Nahrungsergänzungen halte. Das arbeiten an Geräten finde ich so körperfremd wie Silikon und Botox. Das alles

spült vor allem geschäftstüchtigen Mitmenschen Geld in die Kasse. Wer's mag ... Ich kurble die Wirtschaft lieber durch gezielte Einnahme von natürlichen Substanzen und meine «Stoff-Wechsel-Störung»(Kleider-Shopping) an. Ich bin eher der natürliche Typ, der mit dem auskommen will, was da ist und das ist neben meinem Bäuchlein und etwas Cellulitis, mein chronisches Untergewicht.

Wenn ich Mark Lauren google, stosse ich auf einen Muskelprotz, der mir erst sympathisch wird, wenn ich mich mit seinen ausgeklügelten Übungen, die immer verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig angehen, auseinandersetze. Anscheinend hält er den Rekord, ohne Luft zu holen bis zur Ohnmacht zu tauchen. Das verursacht bei mir höchstens ein Kopfschütteln. Dass er militärische Eliteeinheiten in kurzer Zeit zu Bestform verhilft, finde ich aber doch beeindruckend. Mit seinen Programmen spricht er sogar Sportärzte an. Sie empfehlen ihren Patienten die DVDs und Bücher ohne zu zögern. So

auch mir, die mit etwas mehr aufgebauter Muskulatur die labilen Wirbel, Bänder und Gelenke stützen soll. Angefangen habe ich mit dem Warm up und einer ersten Runde. Ziel ist es, alle drei DVDs mit sämtlichen Runden zu verinnerlichen und somit später im Freien zu trainieren.

Das beinhaltet auch das Frauen-Programm, das wie folgt beschrieben wird; drei hochintensiven Bodyweight-Workouts. Zwei Male die Woche reichen aus. Und die Gefahr, davon süchtig zu werden, ist bei einem Sport-Muffel gering. Denn das alles ist sehr effektiv, ich kenne Frauen, die so endlich abgenommen haben.

Ich hingegen möchte etwas an Masse zulegen. Noch stecke ich bei Runde eins fest, muss dann ein heisses Bad nehmen mit Schaum bis an die Decke und dann doppelt so lange ruhen wie ich trainiert habe. Heute geht es weiter. Kann doch nicht so schwer sein, oder!?

Momo Appenzeller,
18.8.2017, 116. Jahrgang, Nr. 230.