

# VOGUE

DEUTSCH

5/2008  
MAI  
€ 6,-  
DEUTSCHLAND  
€ 6,- ÖSTERREICH  
SFR 10,- SCHWEIZ

LUST &  
LEIDEN-  
SCHAFT

LIEBLINGS-  
KLEIDER VON  
ULTRAKURZ  
BIS SUPER-  
GLAMOUR

VORSICHT,  
FETISCH!

82 TREND-  
ACCESSOIRES

„Ich liebe  
meine  
Widersprüche“

Kylie!



**MUSKELN MARSCH!**

Es müssen nicht immer schwere Gewichte sein, um gezielt Krafttraining betreiben zu können. Ein Theraband tut's zur Not – etwa auf Reisen – auch.

# REINE FORM- SACHE

SELTEN NATUR-  
GEGEBEN, MIT  
GEZIELTEM  
KRAFTTRAINING  
ABER ZU ERREICHEN:  
EINE STRAFFE  
KÖRPERSILHOUETTE

**H**art, aber wahr: Körperproportionen, so die einhellige Expertenmeinung, sind zum guten Teil Sache der Gene. Frauen wie Elle Macpherson, die selbst mit 45 Jahren im Bikini makellose Kurven vorzeigen kann, haben denach einfach außerordentliches Glück mit ihrem Erbgut – von unschönen Cellulitedellen oder Love-Handles nicht die geringste Spur. Oder: Natalia Vodianova. Sie war bereits wenige Wochen nach der Geburt ihres Kindes wieder in Topform für Fashionshootings. Was ihr Geheimnis ist? „Ich habe einen schnellen Stoffwechsel und ein super Bindegewebe – wohl von meiner Mutter geerbt.“ Beneidenswert!

Doch was, wenn es die Gene mit einem selbst nicht annähernd so gut meinten und es den eigenen Kurven an naturge-

gebener Perfektion fehlt? Erste anlagebedingte Formverluste verzeichnete ich bereits Mitte zwanzig. Taille, Beine und Po waren unübersehbar nicht mehr so schlank und straff, wie ich sie in Erinnerung hatte. Getreu der häufig lediglich als Floskel abgetanen Redewendung „Von nichts kommt nichts“ galt es ab diesem Zeitpunkt, aktiv zu werden. Kalorienreiche Köstlichkeiten waren ausnahmslos tabu, stattdessen hielt ich mich an die altbewährte Ernährungsregel: viel frisches Gemüse, Obst, Fisch und literweise Mineralwasser. Bislang eher sporadisch gehegte Laufambitionen erhob ich zur allmorgendlichen Pflicht, Wind und Wetter trotzend. Dennoch die ernüchternde Erkenntnis: Auch nach wochenlanger Askese und konsequentem Sportprogramm stellte mich mein Spiegelbild nicht vor die ersehnten formvollendeten Tatsachen. →

**F**rustriert beschloss ich, meine Problemzonen in die Hände eines Experten zu legen, und vereinbarte einen Termin in einem Fitness-Studio. „Die Voraussetzungen sind gar nicht so schlecht“, baute mich der Trainer auf, nachdem er in einer ersten Bestandsaufnahme nicht nur mein Gewicht, sondern mittels sogenannter „Bio-Impedanz-Analyse“ auch den genauen Fettanteil meines Körpers ermittelt hatte.

Da Letzterer sich bereits im grünen Bereich bewegte, riet er mir, das Ausdauertraining mit einem gezielten Kraft-Workout zu kombinieren, und prophezeite schnell sichtbare Erfolge, wenn sich die direkt unter dem Gewebe liegende Muskulatur aufgebaut hätte. Bereitwillig, aber noch skeptisch stellte ich mich also an die Maschinen, mit denen ich bis dato eher Fußballerwaden und breite Schultern als weibliche Formen assoziiert hatte. „Über die Gewichte und die Zahl der Wiederholungen lässt sich die Trainingswirkung exakt steuern“, beruhigte mich der Profi. Da ich in erster Linie die Silhouette straffen und nicht Muskelmasse zulegen wollte, empfahl er mir, mit wenig Gewicht, aber hoher Wiederholungszahl zu arbeiten. Sieben Übungen für die Extensoren und Flexoren von Beinen, Rumpf und Armen standen auf meinem stets mitgeführten Plan, der mich auf dem männerdominierten Trainingsareal sofort als Anfängerin entlarvte. Die Bewegungen empfand ich anfangs zwar als etwas monoton, aber das Wissen, dass Muskelzellen auch im Ruhezustand weitaus mehr Kalorien verbrauchen als Fettzellen, motivierte mich.

**N**ach sechs Wochen mit je zwei Trainingseinheiten von je 40 Minuten war mir der Umgang mit den Gewichten ebenso vertraut wie die beobachtenden Blicke des vermeintlich starken Geschlechts – und ich verzeichnete erste Erfolge: Der Tonus meiner Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur hatte sich spürbar verbessert, wovon auch die entsprechenden Körperregionen sichtbar profitierten.

Für mehr als 80 Prozent aller Frauen, die in einem Fitness-Studio trainieren, steht der Wunsch nach einer schlanken, straffen Figur an erster Stelle. Vor einem Workout mit Gewichten schreckt ein Großteil allerdings zurück. „Das Gerücht, dass Krafttraining zu einer Vermännlichung der Körperproportionen führe – im Fachjargon spricht man auch von einer Virilisierung –, hält sich in den Köpfen der Frauen besonders hartnäckig“, weiß Danny Birchler, Professional Trainer der Swiss Academy of Fitness & Sports, aus eigener Erfahrung zu berichten. Eine Furcht ohne Grundlage, denn „Frauen sind genetisch gar nicht dazu veranlagt. Eine entscheidende Rolle beim Muskelaufbau spielt das Testosteron. Im Gegensatz zu Männern ist der Testosteronspiegel beim

weiblichen Geschlecht deutlich niedriger, somit können sie gar nicht in gleichem Maß Muskeln aufbauen wie Männer.“ Tatsächlich, das belegen zahlreiche Studien, brauchen sich Frauen unter normalen Bedingungen (lediglich ein verschwindend geringer Prozentsatz besitzt das hormonelle ‚Make-up‘) vor unerwünschten Muskelbergen nicht zu fürchten. Ganz im Gegenteil – gerade sie profitieren nicht nur optisch vom Krafttraining, sondern vor allem gesundheitlich.

**B**iologisch betrachtet befinden sich Frauen mit Anfang zwanzig auf dem Gipfel ihrer Leistungskraft: Muskelmasse, Knochenqualität und Knochendichte haben ihr Maximum erreicht. Ein Höhepunkt aber impliziert: Besser wird's nicht mehr. Bereits ab Mitte zwanzig verlieren Frauen laut Statistik pro Jahr etwa ein Prozent ihrer Knochensubstanz – aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels in der Menopause insgesamt deutlich mehr als Männer. Wer nichts dagegen unternimmt, dem droht früher oder später Osteoporose, eine fortschreitende Abnahme der Knochenmasse mit erhöhter Frakturgefahr.

Laut einer aktuellen Schätzung der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) leidet jede vierte Frau über sechzig unter dem sogenannten „Witwenbuckel“, einer Verformung der Wirbelkörper. Dem kollektiven Knochenchwund kann jedoch bereits in jungen Jahren mit gezieltem Krafttraining effektiv vorgebeugt werden: „Die Übungen stimulieren die Osteoblasten dazu, im Knochen neues Gewebe aufzubauen. Schon nach kurzer Zeit lässt sich eine Remineralisierung und Zunahme der Knochendichte nachweisen“, so Prof. Dr. Reiner Bartl in seinem Buch *Osteoporose. Erfolgreich vorbeugen und gezielt behandeln* (Südwest Verlag, 2007, 12,95 Euro).

er mit dem Krafttraining beginnt, wird bald feststellen, dass auch hier primär die Regelmäßigkeit zählt. „Der Körper gewöhnt sich schnell an Reize. Wenn keine mehr kommen, baut er leider

**W**er mit dem Krafttraining beginnt, wird bald feststellen, dass auch hier primär die Regelmäßigkeit zählt. „Der Körper gewöhnt sich schnell an Reize. Wenn keine mehr kommen, baut er leider sofort wieder ab. Es bringt daher nichts, eine Woche lang jeden Tag die Gewichte zu stemmen und dann den Rest des Monats nichts mehr zu tun“, betont Diplomsporwissenschaftler Oliver Richter vom Münchner Sports & Health Club. „Der Erfolg hängt zum größten Teil von der eigenen Disziplin und Ausdauer ab.“

Ich bin dem Krafttraining bis heute treu geblieben. Zwei Stunden pro Woche sind fest im Terminkalender vermerkt. An der Tatsache, dass ich meist allein unter Männern trainiere, hat sich wenig geändert. An meinem Spiegelbild hingegen viel: Die gesamte Körpersilhouette hat deutlich an Kontur gewonnen.

LILIAN-CATHRIN LORENZ

#### MUT ZUR MUSKELARBEIT

- **Kollektiver Kraftakt** Ein Muskel arbeitet nie allein, sondern immer im Team. Schon nach wenigen Übungseinheiten optimiert das Nervensystem das Zusammenspiel. Die Folge: ein schneller Zuwachs an Kraft und Kondition.
- **Übung macht den Meister** „Anfänger sollten langsam und unter professioneller Anleitung mit dem Training beginnen, um erst einmal den Bewegungsablauf einzuüben“, rät Personal Trainer Danny Birchler. „Wer ungeschult oder mit zu hohen Gewichten startet, riskiert Verletzungen und läuft Gefahr, sich falsche Techniken anzueignen.“
- **Gibt es eine Altersgrenze?** Nein. Gerade ältere Menschen können durch moderates Krafttraining ihre biologische Uhr zurückdrehen. In einer US-Studie erzielten Senioren innerhalb von acht Wochen einen Kraftgewinn von 171 Prozent.
- **In der Ruhe liegt die Kraft** Muskeln wachsen nicht während des Trainings, sondern in der Regenerationsphase. Daher zwischen den Einheiten auch Ruhetage einplanen.
- **Straffe Leistung** Muskeln sind schlanker, wiegen aber mehr als Fett; daher nicht ärgern, wenn sich das Gewicht anfangs kaum verändert oder sich sogar erhöht. Entscheidend für die „Optik“ ist, dass sich die Körperzusammensetzung verbessert, d. h., der Fettanteil schwindet zugunsten der Muskulatur.