

# Mensch und Maschine

Die Fitnessmesse Fibo zeigt die neuesten Trends – zum Beispiel Vibrationsgeräte. Sportmediziner Kurt Zimmer dämpft die Euphorie und favorisiert Ausdauer- plus Krafttraining

Von Petra Koruhn

**Essen.** Ausdauer oder Kraft? Zwischen diesen beiden Polen bewegt sich das Programm der Fitnessmesse Fibo 2008 in Essen, die ab heute fürs breite Publikum geöffnet ist. Wenn man Sportmediziner Dr. Kurt Zimmer fragt, was denn besser sei (Ausdauer oder Kraft), ist seine Antwort diese: „beides.“

Mal mit langer Zunge auf dem Treppensteiger, mal mit rotem Kopf an die Klimmzugstange? Ja! „Einmal die Woche Ausdauer, einmal die Woche



**Kraft von der Maschine – Nadja Baus (20) beim Training mit Dr. Kurt Zimmer auf der Fibo.**  
Foto: WAZ, Armin Thiemer

**„Einmal die Woche Ausdauer, einmal die Woche an die Geräte“**

an die Geräte.“ Macht etwa zwei Stunden und reiche als wöchentliches Pensum durchaus aus, so Zimmer (Sportlehrer, Chirurg und Leiter des sportärztlichen Dienstes an Ruhr-Universität Bochum).

Fitness kann so einfach sein. Fahrradfahren, Schwimmen. Schaut man sich auf der Fibo um, ist es jedoch einfach kompliziert. Hightech-Geräte, in denen der Mensch zwischen Maschine und Analysesoftware zu verschwinden droht.

Kurt Zimmer, der sehr optimistisch ist, was den Erfolg des Sports für die Gesundheit angeht – selbst wenn man erst mit siebzig anfängt – ist jetzt wenig begeistert. Er steht mit beiden Füßen auf einem Vibrationsgerät. Das große Fitness-Versprechen: Muskeln sozusagen im Schlaf. Du stehst rum, denkst an was Schönes, lässt dich durchschütteln – und siehe da: Der Bauch wird flach. Oder so. Sowas ist zur Zeit der Trend. Fitness-Studios werben damit, dass man im Zustand der Couchkartoffel zum Muskelprotz mutiert.

Der Arzt wird skeptisch. „Das ist eine passive Angelegenheit. Es gibt keine wirklich ernsthaften Studien, dass sich damit das Koordinationsvermögen oder der Muskelzuwachs verbessert.“ Es sei, so sagt der Arzt, „etwas fürs Wohlgefühl, aber nichts für mich“. Für die Jugend um ihn herum schon. Jungs wie Mädels lassen sich unten herum durchschütteln, ziehen oben herum an Seilen. Die Stimmung ist gut.

So'n Ding im Wohnzimmer, das wär's, sagt eine Frau. Zimmer: „Sowas verstaubt. Genau

wie all die Heimtrainer.“ Dieser Doktor zieht den Sportbegeisterten manchen Zahn. Auch denen, die vor den Fitnessgetränke-Anbietern Schlange stehen. „Wir haben diese isotonischen Getränke analysiert und man kann getrost sagen, dass eine Apfelschorle genauso gut ist. Selbst guter Sprudel reicht. Und wer noch mehr Elektrolyte will, kann eine Brausetabletten aus dem Supermarkt ins Glas Wasser werfen.“

## Eiweiß ist gut für Frauen

Klar, dass so ein Mann nur ironische Blicke übrig hat für die Kerle, die hier wie Michelin-Männchen herumrennen und vor den Galonen mit Eiweißpräparaten Halt machen. „Eiweiß ist ja nicht schlecht“, sagt Zimmer, „vorausgesetzt, es herrscht ein Mangel“. Bei Frauen in den Wechseljahren sei Eiweiß allerdings empfehlenswert. „Neueste Studien weisen auf einen guten Einfluss auf die Knochenstruktur hin.“ Genauso übrigens wie Spazierengehen. Aber um so etwas geht es ja nicht auf einer Fitnessmesse.

**» Fibo, Messe Essen, Sa, So 9-18 Uhr, Tageskarte 16 Uhr**