Fitness Ohne Sport kein Abnehmen

Beim Abnehmen hilft nichts besser als Sport, denn die Muskeln verbrauchen viel Energie. Viel Bewegung ist bei einer Diät sogar notwendig, um dem Muskelabbau beim Hungern entgegen zu wirken. Wichtig ist regelmäßiges Training, mindestens jeden dritten Tag. Egal ob Fitness, Schwimmen oder Jogging, jede Sportart hilft Kalorien zu verbrennen. Man sollte den Sport wählen, der am besten mit dem Tagesablauf harmoniert, Stress abbaut sowie Spaß und Entspannung bringt.

Körperertüchtigung heute: Fitnessstudios gibt es inzwischen fast überall auf der Welt. Trotz internationaler Standards wie „Step-Aerobic“ oder „Energy drinks“ gibt es Unterschiede. Regina Krassawina hat sich mal in deutschen und russischen Fitnesscentern umgeschaut.

Letzten Sommer verbrachte ich fünf Wochen in Deutschland, wo ich ein Praktikum bei der Lokalzeitung „Gelnhäuser Tageblatt“ absolvierte. Den ganzen Tag musste ich in der Redaktion am Computer sitzen. Nach dem Arbeitstag versuchte ich mein Bestes, um mich fit zu halten. Nach einigen Wochen rief mich mein Chefredakteur an: „Regina, ich hab da etwas für dich!“ Er zeigte mir eine E-Mail, in der mir vorgeschlagen wurde, kostenlos ein Sportstudio zu besuchen. Natürlich war ich angenehm überrascht, eine Möglichkeit zu bekommen, umsonst Sport zu treiben. Aber das war nicht der einzige Grund meiner Freude. Da ich neben meinem Journalistik-Studium in Moskau selbst eine Aerobic-Trainer-Ausbildung mache, war es für mich besonders spannend, einmal einen direkten Vergleich zwischen einem Fitnessstudio in Russland und in Deutschland zu machen.

Ich gebe zu, dass ich schon beim ersten Training im „Free Motion“ positiv überrascht war von der gemütlichen Atmosphäre. Das Sportstudio befindet sich in einem alten Haus, wo vor hundert Jahren eine Tabakfabrik war. Die meisten Frauen gehen mit ihren Freundinnen hin. Sie kommen ungefähr eine halbe Stunde vor dem Training und plaudern noch im Umkleideraum. Es wirkte auf mich ein bisschen wie ein Damenclub. Ich war erstaunt, dass die Themen, über welche die Frauen im Umkleideraum sprechen, die gleichen sind, wie die, über die russische Frauen plaudern: das Aussehen, Urlaubspläne, neue Büstenhalter und natürlich Männer! In einer halben Stunde kann man eine Menge erfahren!

Und dann begann das eigentliche Training. Besonders gut fand ich die Möglichkeit, jeden Tag der Woche verschiedene Kurse besuchen zu können. Dadurch wurde es mir nie langweilig. An einem Abend nahm ich sogar an drei Kursen teil: Step-Aerobic, ein Kräftigungskurs für Bauch-Beine-Po und Videoclip-Dancing. Trotz der intensiven Belastung in den 3 Stunden fühlte ich mich nicht total müde, da die Inhalte der Kurse originell und unterschiedlich waren. Im Bauch-Beine-Po-Kurs begegnete ich sogar zwei Kolleginnen von mir. Während sich alle Frauen in der Po-Muskel-Stärkung übten, kicherten diese zwei ohne Ende. Niemand hätte sich vorstellen können, dass sie normalerweise ganz ernste Redaktionsmitarbeiterinnen sind!

Worin unterscheiden sich nun deutsche Fitnessstudios von denen in Russland? Für manchen sind sie vielleicht alle gleich, aber ich habe einige Unterschiede beobachtet. Da die meisten Sportstudios in Deutschland nicht so riesengroß sind, ist es dort sehr gemütlich. Ich hatte den Eindruck, dass zwischen den „Kunden“ und dem Team ein herzliches und lockeres Klima besteht. Der Kontakt zu den Trainern und dem Personal ist offen und unkompliziert. Ich kam mir überhaupt nicht so vor, als würde ich nur „abgefertigt“ werden wie an einem Fahrkartenschalter.

In den Moskauer Fitnessstudios gibt es nicht so viele Annehmlichkeiten, wie zum Beispiel Schwing-Parkett-Böden und eine Getränke-Zapfanlage. Aber die Trainer und Instruktoren sind bei uns ebenso gut ausgebildet und hilfsbereit wie in Deutschland. In russischen Sportstudios kommen leider weniger Hilfsmittel, wie zum Beispiel Gummibänder, Hanteln und Matten, zum Einsatz. Aber auch ohne dieses Equipment haben wir viel Spaß beim Sport.

Zum Glück ist der Erfahrungsaustausch heute – im Gegensatz zur „sozialistischen Sportkultur“ – grenzenlos. In Russland entwickelt sich Fitness so wie anderswo auch: Es ist eine große Industrie, die eine Reihe von Zeitschriften, trendy Sportklamotten und spezielle Fitness-Nahrung produziert. Sport zu treiben ist heutzutage keine soziale Pflicht oder ein gesellschaftlicher Wert mehr, sondern eine Art Lifestyle. Es ist ein Lebensgefühl, das verbunden ist mit der Hoffnung, möglichst lange fit und jugendlich attraktiv zu wirken. *Regina Krassawina*

abfertigen	обслуживать
Annehmlichkeit, -en, die	удобство
Ausbildung, -en, die	обучение, подготовка
Aussehen, das	внешность
Belastung, -en, die	нагрузка
Büstenhalter, -, der	бюстгальтер
Gummiband, -"er, das	резиновая лента
Hantel, -n, die	гантеля
kichern	хихикать
Klamotten (pl.)	разг. шмотки, тряпки
kostenlos	бесплатно
Kräftigung, die	укрепление
Matte, -en, die	коврик, мат
plaudern	болтать
Schwing-Parkett-Boden, -", der	паркетный пол
trendy	модный
Umkleideraum, -"e, der	раздевалка
wirken	подействовать, произвести впечатление
Zapfanlage, -en, die	автомат

Fotos: Regina Krassawina

Zumindest Grundkenntnisse der deutschen Sprache nötig

Anfang Juli wurde das neue Einwanderungsgesetz verabschiedet. Das Gesetz betrifft auch die Spätaussiedler.

Ab dem 1. Januar 2005 soll folgende Regelung gelten: Deutschstämmige und insbesondere deren Familienangehörige, die nach Deutschland einwandern, müssen künftig zumindest Grundkenntnisse der deutschen Sprache nachweisen.

Auch der Beauftragte für Aussiedlerfragen, Jochen Welt, sprach sich für das Gesetz aus. „Der Schlüssel zur Integration liegt im Erlernen der deutschen Sprache“, sagt er. Nur noch 21 Prozent der Spätaussiedler seien anerkannte Aussiedler mit nachgewiesenen Sprachkenntnissen. 79 Prozent wären Familienangehörige, die keine Deutschkenntnisse nachweisen müssten. Das führe zu Integrationsproblemen in Deutschland. Daher solle schon im Herkunftsland der Sprachnachweis erbracht werden. Wie er im Detail aussieht, ist bisher noch nicht klar. *vde*

Überhaupt nicht schwierig

Deutsch-Russisches Internetradio will ein anderes Bild der Russlanddeutschen zeigen

Die Jungs nennen sich selbst „Sloschnaja Kampanija“. Sie heißen Aröl, John, Rifatus, DJ Johann und G-Virus. Klar, dass jeder Mensch bei diesen Namen an eine brutale Gang aus dem Ghetto denkt. Sicher sind es russlanddeutsche Jugendliche, die kriminell und drogenabhängig sind und eine deutsche Kleinstadt tyrannisieren. Doch genau gegen diese Klischees haben die jungen Russlanddeutschen aus Speyer etwas. Seit einigen Jahren machen sie zusammen ein Deutsch-Russisches Internetradio. Jeden Sonntag gehen die jungen Männer mit ihrer zweisprachigen Sendung unter *www.rasik.de* online. Vor allem russischer Rap, Dance und Techno wird gespielt. „Wir wollen zeigen, dass Deutsche und Russen gemeinsam etwas auf die Beine stellen können“, sagt John, der eigentlich Eugen Erfurt heißt. Er hat den Job der Öffentlichkeitsarbeit übernommen und erzählt gerne von den Anfängen des Radios. Eines Tages habe ein Verein, der Jugendlichen das Arbeiten an neuen Medien zeigt, ihnen ein eigenes Radioprojekt angeboten. „Wir waren total überrascht und wollten uns die Gelegenheit nicht entgehen lassen“, sagt der 19-Jährige, der in Omsk geboren wurde und seit 1993 in Deutschland lebt.

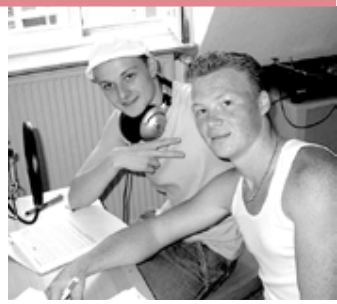

Foto: Eugen Erfurt

Was dann kam, war der steile Weg des Aufstiegs: Am Anfang habe man nur wenige Zuhörer gehabt. Allmählich hätte die Presse häufiger über das Projekt berichtet und selbst gemachte Werbung tat ihr übriges. „Mittlerweile hören uns Leute aus der ganzen Welt. Unsere Internetseite wird im Monat 7.000 mal besucht und pro Sendung hören uns etwa 600 junge Leute“, zählt John die Fakten auf. Zu Beginn hätten viele Musiker, die Rap oder Hip-Hop machen, die jungen Radiomacher nur belächelt. „Es war nicht einfach, die Anerkennung der Hip-Hop-Szene zu bekommen“, weiß John heute. Mittlerweile habe sich das geändert. Für die Zukunft wünscht sich der Russlanddeutsche natürlich noch mehr Zuhörer und vielleicht wirklich mal im UKW-Bereich senden zu dürfen. Doch bis dahin bleibe noch viel zu tun. „Wir wollen den Leuten, die Aussiedler schlecht machen, ein anderes Bild von uns zeigen“, fasst John das Ziel des Projekts zusammen. Denn die russlanddeutschen Jungs von dem Internetradio sind alles andere als eine „Sloschnaja Kampanija“. *Wilhelm Siemers*

Aufstieg, -e, der	подъем, успех
belächeln	посмеиваться, пренебрегать
brutal	жестокий, грубый
drogenabhängig	наркозависимый
etwas auf die Beine stellen	создать, организовать что-н.
Gang, die	англ. банда, бригада
Öffentlichkeitsarbeit, die	общественная работа
zusammenfassen	резюмировать, подытоживать

Illustration: Jost Pieper