

Gesellschaft | Immer mehr Jugendliche interessieren sich für Fitness – ohne die Risiken zu beachten

# Der Traum von grossen Muskeln und einem ausgeprägten Bizeps

**Viele Jugendliche träumen von einem perfekten Körper. Doch der Fitnesswahn birgt auch Risiken.**

Die Fitnesscenter erleben einen immensen Zuwachs an Neumitgliedern. Manche wollen nur möglichst schnell Muskeln aufbauen. Dabei belassen es die meisten nicht nur beim Trainieren, sondern nehmen noch zusätzlich Muskelaufbauprodukte. Viele kennen zudem ihre Grenzen nicht.

## Übertraining

Viele Fitnessbesucher sind sich der Gefahren von Übertraining nicht bewusst. Manche vernachlässigen die Ruhezeiten zwischen den Trainingseinheiten. Dadurch können sich die Muskeln nicht richtig erholen, was zu Muskelrissen oder Leistungsminderung führen kann. Bei extremem Training können Begleitsymptome wie ein erhöhter Ruhe- und Belastungspuls, Schlafstörungen oder Kopfschmerzen in Erscheinung treten. Der Alltag kann dadurch eingeschränkt werden. Ein gut strukturierter Trainingsplan ist also sehr zu empfehlen.

## Mit Aufbaupräparaten zu schnellem Erfolg, aber...

Bei vielen Fitnessbesuchern kommt Frust auf, da ihre Erfolge nicht direkt sichtbar sind. Daher ist die Verlockung gross, sich an Muskelaufbaupräparaten zu bedienen. Viele wissen aber nicht, dass diese gesund-

heitliche Schäden mit sich bringen können. Zu diesen Präparaten zählen unter anderem illegale Stoffe wie Anabolika und anabole Steroide, die sich aus Testosteron und künstlich hergestellten Steroiden zusammensetzen. Diese dienen dem Körper für einen schnellen und effizienten Muskelaufbau. Jedoch können sie auch schwere Auswirkungen auf den Körper haben. Leberschäden oder Herz-Kreislauf-Probleme können die Folge sein.

Legale und wirksame Präparate wie Proteine versorgen den Körper mit zusätzlichen Bausteinen. Dadurch soll ein möglichst effizienter Muskelaufbau gewährleistet werden.

## Fitness in Massen

Der aufkommende Fitnessboom bringt viele Vorteile mit sich. Dem Trainierenden ist eine allgemeine Fitness gewährleistet. Es ist zudem gesund für Körper und Geist. Jedoch sollte man darauf achten, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden und dass man sich von einem Fitnesstrainer am Beginn alles gut erklären und zeigen lässt.

### DIE AUTOREN

Nicolas Zurbriggen, Cyril Loretan, Shpend Taipi, Jan Imhof, Claudio Schmid und Yannic Imhof aus der Kollegiumsklasse 2E haben diese Seite verfasst.

Nachgefragt | Fitnessbetreuer Patrick Eyholzer

## «Die Gefahr liegt im falschen Training»



**Warnende Worte.** Eine richtige Betreuung im Fitnesscenter sei von Anfang an das A und O, findet Patrick Eyholzer.

FOTO ZVG

**Patrick Eyholzer über die immer jünger werdenden Fitnessbesucher und seine Bedenken über deren Gesundheit.**

**Patrick Eyholzer, gab es in letzter Zeit wirklich einen Anstieg der Anzahl trainierender Jugendlicher? Was denken Sie, womit dies zusammenhängen könnte?**

«Es ist in der Tat so, dass immer mehr Jugendliche ins Fitnesscenter gehen, da man zeitlich nicht gebunden ist. Das Problem in den Vereinen ist, dass man an fixen Tagen zu fixen Zeiten Training hat. Im Fitnesscenter kann man kommen und gehen, wann man möchte. Dies ist der grosse Vorteil. Es ist viel individueller und darum läuft das Konzept Fitness in der letzten Zeit auch sehr gut. Hier kann man nach dem Training ohne weitere Verpflichtungen nach Hause gehen und hat Freizeit.»

**Birgt es gesundheitliche Gefahren, wenn man als Jugendlicher mit dem Training beginnt?**

«Gesundheitliche Gefahren für Jugendliche bestehen vor allem, wenn falsch trainiert wird. Dies ist meistens der Fall, wenn man auf eigene Faust trainiert. Wenn man in ein Fitnesscenter mit der richtigen Betreuung geht, die kontrolliert, ob es richtig gemacht wird, dann besteht eigentlich keine gesundheitliche Gefahr.»

**Im Fitnesscenter besteht also keine Gefahr?**

«Bei richtiger Betreuung wird man immer kontrolliert und von Anfang an gut eingeführt.

Deshalb ist es wichtig, dass man ein anständiges Probetraining hat, wenn man ins Fitnesscenter geht. Falls man irgendwelche gesundheitliche Probleme mit bestimmten Bewegungen hat, sollte man dies vorgängig melden. Dadurch kann man einige Übungen vielleicht nicht machen, jedoch kann man andere Übungen als Ersatz ausführen. Ich rate jedem, ins Fitness zu gehen, jedoch sollte er sich alles genau erklären lassen.»

**«Mehr Muskeln kriegt man nur mit hartem Training»**

Patrick Eyholzer

**Gibt es auch vermehrt Frauen, die mit dem Trainieren beginnen?**

«Ich würde sagen, dass der Frauen- und der Männeranteil immer in etwa gleich bleiben. Ich glaube auch nicht, dass sich dies stark ändern wird. Das hängt wohl damit zusammen, dass Frauen, die nicht den besten Körper haben, denken, dass sie im Fitnesscenter schräg angeschaut werden würden. Dies hat wohl mit dem Schamgefühl zu tun, das Frauen wohl ein bisschen ausgeprägter haben. Den Männern ist eher egal, wenn sie einen kleinen Bierbauch haben. Dies ist wahrscheinlich der Hauptgrund, weshalb Frauen weniger oft im Fitnesscenter anzutreffen sind.»

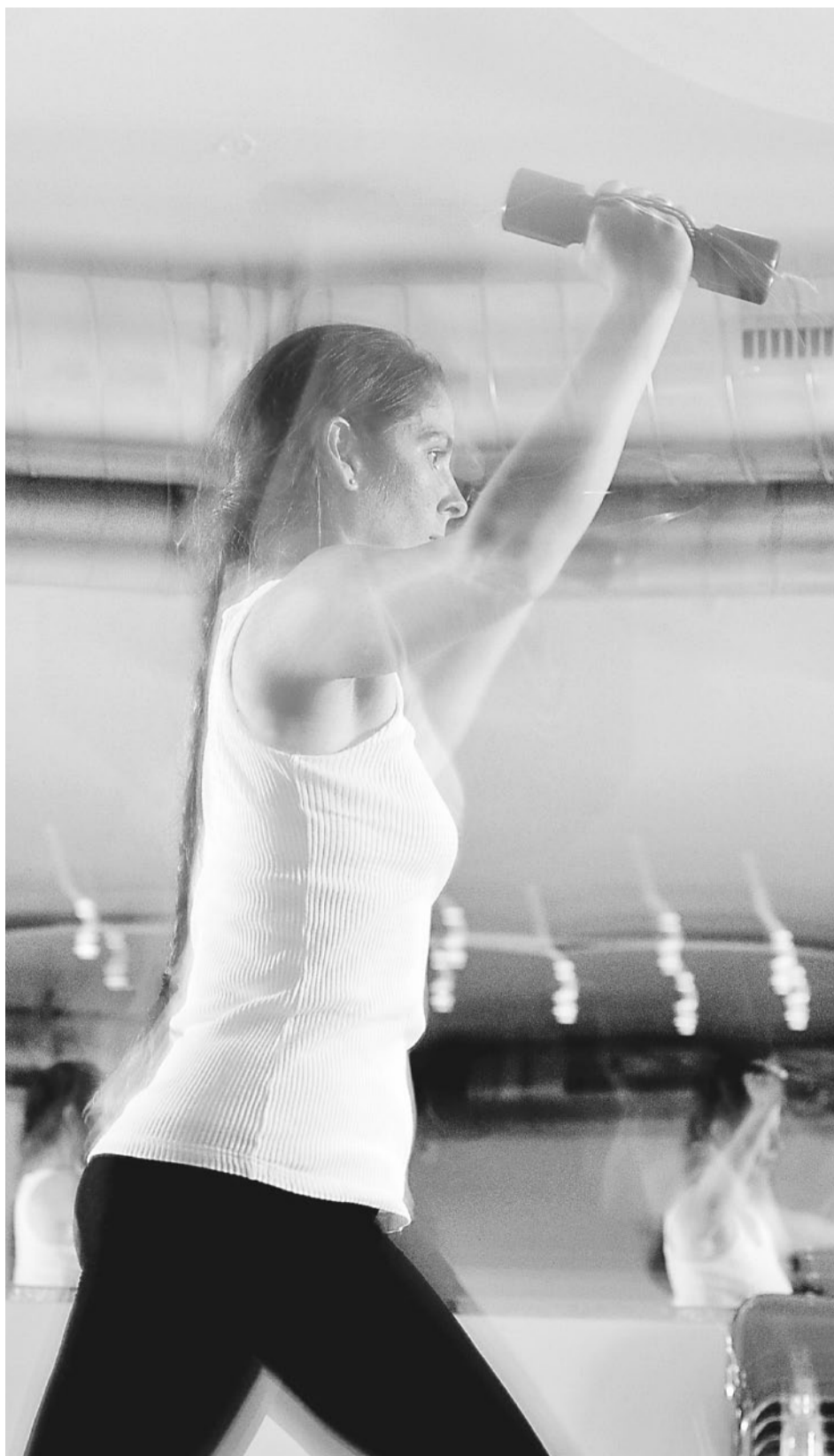
**Beim Training vernachlässigen Jugendliche häufig**

**ihre Gesundheit. Sie wollen möglichst schnell Muskeln aufbauen und greifen daher manchmal zu leistungssteigernden Medikamenten. Was denken Sie darüber?**

«In der heutigen Zeit liegt das Problem in der Möglichkeit des Internets, wo man sich alles bestellen kann. Viele bestellen irgendwelche Dinge, bevor sie auf eine ausgewogene Ernährung mit genügend Eiweissen, Kohlenhydraten, Fetten und Wasser achten. Es ist schon sehr bedenklich, wenn jemand, der normal trainiert um ein bisschen Muskeln aufzubauen, nicht einmal richtig isst, jedoch darüber nachdenkt, was er im Internet alles bestellen könnte. Der Handel mit illegalen Präparaten ist mittlerweile wie ein Drogengeschäft aufgebaut. Da geht es nur um Profit. Viele Produkte werden gestreckt oder es ist gar nicht drin, was draufsteht. Ich rate eigentlich allen ab, solche Dinge zu konsumieren. Ich finde, man kann auch sonst ziemlich viel erreichen. Mehr Muskeln kriegt man nur mit hartem Training.»

**Was raten Sie Jugendlichen, die in Erwägung ziehen, mit dem Kraftsport zu beginnen?**

«Die Jugendlichen sollten einfach einen Ort aufsuchen, an dem sie richtig betreut werden. Wenn sie Powerlifting betreiben möchten, dann sollten sie irgendwohin gehen, wo die Trainer diesen Sport auch selber ausüben. Dadurch ist die Technik von Anfang an richtig. Technik geht über alles.»



**Fitnesswahn?** Immer mehr Jugendliche – auch Frauen – gehen regelmässig ins Fitnesscenter.

FOTO WB-ARCHIV