



# Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Das **Superweib-**  
Fitnessprogramm



Mit dem Besten  
aus Yoga, Pilates und  
funktionellem Training

**INFO-**  
Programm  
gemäß  
§ 14  
JuSchG

riva

# Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

# Hera Lind

mit Florian Apler

Und täglich

grüßt der

Schweinehund

Das **Superweib-**  
Fitnessprogramm

Mit dem Besten  
aus Yoga, Pilates und  
funktionellem Training

**riva**

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[heralind@rivaverlag.de](mailto:heralind@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2012

© 2012 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Maria Wittek

Umschlagabbildung: Helge Kirchberger (Hera Lind), Getty Images (Hund)

Fotografien im Innenteil: Thomas Müller

Layout und Satz: Meike Herzog

Reinzeichnung: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-257-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-238-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt



Das Schweinehund-  
**Erziehungsprogramm** 6  
von Hera Lind



Das Schweinehund-  
**Trainingsprogramm** 110  
von Florian Apler



Das Schweinehund-  
**Workout** 158

<b>Warm-up</b>	160
<b>Programm 1:</b> Beine	168
<b>Programm 2:</b> Bauch	182
<b>Programm 3:</b> Rücken	196
<b>Cool-down</b>	212

Danksagung 222

# Das

# Schweinehund-



# Erziehungs- programm





von Hera Lind



# Vorwort

Schon wieder ein Fitnessratgeber! Braucht die Welt denn diesen auch noch?«

Das waren die Worte einer Freundin, der ich stolz das neu gestaltete Cover dieses Buches zeigte. Autsch! Ich hatte gehofft, sie würde mir anerkennend auf die Schulter klopfen: »Na, für dein Alter und deine vier Kinder siehst du ja noch ganz passabel aus! Wie hast du das denn hingekriegt?« Dann hätte ich ihr sofort von dem sensationellen neuen, effektiven Fitnessstraining erzählt, das mein Personal Trainer Florian Apler und ich entwickelt haben und das ich regelmäßig mit viel Spaß und sichtbarem Erfolg ausführe. Nachdem die Freundin aber von Natur aus sehr direkt ist, nahm ich ihre Kritik als Anregung auf und stellte mir ihre Frage kritisch selbst. Tatsächlich regnet es diese bunt bebilderten Heilsbringer und Glückhimmelmacher ja geradezu vom Bücherhimmel!

Was also ist an diesem hier besonders? Warum muss man dieses Buch und die ebenfalls erhältliche begleitende DVD auf jeden Fall haben?

»Da ist doch überall das Gleiche drin«, bemerkte meine Freundin. »Unverschämte durchtrainierte Gestalten, die auf der Matte ‚Hoch das Bein‘ machen und dabei lächeln, als wäre das spielend leicht. Dabei führen sie uns doch nur vor, wie perfekt sie sind und wie wenig perfekt wir selbst.«

»Du hast recht, davon braucht die Welt

wirklich nicht noch mehr«, räumte ich ein.

»Mich ärgern diese Fitnessratgeber höchstens«, entrüstete sie sich, »denn wir sehen ers- tens nicht so makellos aus wie diese knackigen Drilldohlen, zweitens wissen wir doch alle, dass diese Übungen verdammt anstrengend sind und man dabei in Wirklichkeit nicht lächelt, sondern schwitzt, stöhnt und keucht.«

Ich nickte betroffen. »Wir ganz normalen Frauen sehen bei diesen Übungen eher aus wie ein geplatzt Sofakissen«, gab ich zu.

»Und drittens«, setzte sie noch einen drauf, »hält uns ja sowieso unser innerer Schweinehund davon ab.«

»Du hast also einen?«, fragte ich vorsichtig.

»Natürlich, einen inneren Schweinehund haben wir ja alle.« Sie kniff sich in die Hüfte. »Ich sollte eigentlich schon lange mal wieder Sport machen, auch bei mir stapeln sich die Fitnessratgeber, aber der Punkt ist, ich kann mich nicht aufraffen!«

»Dann weiß ich, dass die Welt dieses Buch doch braucht.« Ich war erleichtert.

»Wieso?« Meine Freundin sah mich skeptisch von der Seite an.

»Es ist ein Schweinehunderziehungsratgeber«, erklärte ich ihr.

»Ein Schweinehunderziehungsratgeber.« Sie sah mich an, als hätte ich gesagt, der Tod durch den Strang mit dem WLAN-Kabel sei kurz und schmerzlos.





»Du musst ihn mit seinen eigenen Waffen schlagen«, sagte ich. »Es geht nämlich in diesem Buch um das Umschalten im Kopf. Natürlich auch um tolle neue, effektive Übungen, die wirklich was bringen, aber zuerst muss es klick machen. Dann sind die Übungen keine quälende Verpflichtung, die du vor dir herschiebst, sondern ein Vergnügen, auf das du dich freust.«

»Schön wär's«, winkte meine Freundin ab. »Aber es funktioniert einfach nicht! Ich freue mich nie auf den Sport, sondern suche immer nach neuen Ausreden, mich wieder davor drücken zu können – und nachher ärgere ich mich.«

»Stell dir deinen inneren Schweinehund bildlich vor«, riet ich ihr. »Er wohnt in unserer gemütlich eingerichteten rechten Gehirnhälfte. Da sitzt er breit und bräsig auf dem Sofa, die Hinterpfoten auf dem Tisch, die Vorderpfoten selbstzufrieden im Schweine Nacken verschränkt, und fernsteuert uns über ein kleines Mikrofon, das er in unsere linke Gehirnhälfte installiert hat. Während er an Chips knabbert und einen Drink schlürft, gibt er uns Anweisungen: ›Beweg dich nicht, das bringt sowieso nichts. Du wirst nie so aussehen wie die gelackten Vorturner in den bunten Motivationsbüchern. Du hast keine Lust. Und keine Zeit. Und Muskelkater brauchst du schon gar keinen. Es ist gerade so gemütlich,

du hast tausend wichtigere Dinge zu tun, als dich zu bewegen. Morgen vielleicht. Heute jedenfalls nicht.«

»Ja«, lachte meine Freundin verblüfft. »Er sagt: ›Sitz, und ich sitze!«

»Dabei müsste es umgekehrt sein.«

»Wenn ich ›Sitz!‹ zu ihm sage, gehorcht er aber nicht!«

»Wir bringen es ihm bei«, sagte ich. »Wir sind doch schon mit ganz anderen Gegnern fertig geworden!«

»Gib mal her«, sagte sie und griff nach dem Cover. »Der Schweinehund sieht ja ganz süß aus.«

»Er beißt nicht, er will nur spielen«, sagte ich.

»Es ist ein Machtspiel, bei dem er meistens gewinnt«, seufzte sie.

»Aber du kannst ihn überlisten. Wenn ich das geschafft habe, schaffst du das auch.«

»Der will nur spielen«, grinste meine Freundin. »Interessanter Denkansatz.«

»Aber nach deinen Regeln«, sagte ich. »Nicht nach seinen. Wir haben doch schon Kinder erzogen. Da werden wir unseren eigenen Schweinehund wohl auch erziehen können.«

Genau das ist das Ziel dieses Buch. Es ist ein Schweinehundüberlistungsratgeber. Und den braucht die Welt verdammt noch mal doch.

## Darf ich vorstellen?

Mein PT

Florian

Wir haben inzwischen alle einen PC, auch wenn wir früher glaubten, ohne ein solches Gerät durchs Leben gehen zu können. Wir können es nicht. Für einen PT, das heißt Personal Trainer, gilt das genauso! Wenn man erst mal einen hat, will man nie mehr ohne ihn leben.

Florian Apler ist ein Personal Trainer. Ein Spitzenfitnesstrainer mit sämtlichen Diplomen, die so ein Vorturner haben muss. Früher hätte ich kess gesagt, er besteht nur aus Muskeln und Samensträngen. Heute flüstere ich so was nur noch meinem Schweinehund in die Schlapphoren, und der wird dann rot und hält sich die Augen zu. Florian und ich begegneten uns auf irgendeinem »Event«, bei dem man sich für einen guten Zweck öffentlich bewegen musste. Wir kamen ins Gespräch, und ich erklärte ihm freudig, nach welchen Methoden ich trainierte und zu Hause über die Matte rollte. Wie fit ich dadurch geworden sei und wie sehr mein Leben an Qualität gewonnen habe. Dass Sport für mich in jungen Jahren nie ein Thema gewesen war und wie froh ich nun sei, die tägliche Bewegung in mein Leben integriert zu haben. Florian erzählte mir dann, dass Sport seit seinem fünften Lebensjahr die Hauptrolle in seinem Leben spiele

und er noch nie ohne Bewegung auskommen konnte.

»Oh«, sagte ich.

»Und du überwindest täglich deinen Schweinehund?«, staunte Florian.

»Klar«, winkte ich cool ab. »Nichts leichter als das.« (Halt die Schnauze, und wehe, du behauptest jetzt das Gegenteil! Sitz!)

»Und wer trainiert dich?«

»Keiner.«

»Ach.«

Das ist so ähnlich, wie einem Lehrer zu sagen, du hast dir ganz allein Lesen und Schreiben beigebracht, dachte ich beschämt. Florian bot mir ein Personal Training an, ganz unverbindlich. Ich winkte schüchtern ab, so einen Luxus könne ich mir nicht leisten. In Wahrheit war es mir einfach nur peinlich, meine Problemzonen in der Anwesenheit eines 28-jährigen Fitnesstrainers auf der Matte auszubreiten. Wie unendlich entwürdigend wäre das denn, meinen Hintern zu heben und mit dem Bein zu kreisen oder auf meinen kümmerlichen Ärmchen zu stehen und einen Liegestütz zu versuchen, wenn dieser junge Profiathlet danebenstand! Außerdem fürchtete ich zu Recht, Florian hätte noch viel schlimmere Dinge mit mir vor.



Spontan bot er mir ein kostenloses Probetraining an. Nur so zum Spaß. Zu seinem Spaß natürlich. Er komme auch ins Haus. Wahrscheinlich wollte er einmal so richtig laut lachen.

Das gehe leider nicht, sagte ich verlegen lächelnd, also äh, bei uns zu Hause sei überhaupt nicht genug Platz. Und überhaupt, wie würde das denn aussehen, mein Mann sei acht Monate im Jahr auf See und nicht zu Hause. Es wäre mir zwar ein besonderes Vergnügen, wenn die dicke Annemie von gegenüber grün würde vor Neid, aber Skandale hatte ich in meinem Leben genug.

»Dann komm doch in mein Fitnessstudio, du bist herzlich eingeladen!«

Hm. »Verdammt«, wisperte ich meinem Schweinehund zu, »wie kommen wir aus dieser Nummer wieder raus? Wir sind 55 und könnten seine Mutter sein!«

»Weiß nicht«, grunzte er unwillig zurück. »DU hast doch mit ihm geredet! Ich hätte ihn ignoriert!«

»Ich dachte, der nimmt mich in meinem Alter gar nicht mehr wahr«, flüsterte ich.

»Tja, du musst ja seit 10 Jahren Pilates machen und seit 15 Jahren joggen! Das hast du jetzt davon!«

»Ja, aber nun BIN ich nun mal im Zugzwang«, zischte ich.

Und so kamen wir doch zusammen, mein PT und ich.

In Florians hochprofessionell ausgerüstetem Fitnessstudio wimmelte es von Foltergeräten, deren nähere Bekanntschaft ich nicht machen wollte.

Große Bälle, auf denen man bestimmt geteert und gefedert wurde, Gummibänder, die er einem wohl an die Beine flitschte, wenn man nicht spurte, Laufbänder, auf denen man

um sein Leben rennen musste, eiserne Gestänge, an denen er einen kopfüber aufhängen und dann von hundert auf null runterzählen würde ... nein, ich wollte seine grausamen Methoden überhaupt nicht kennenlernen.

»Ich bin eine ganz normale Mutti, die sich ein bisschen bewegen will«, lachte ich verlegen.

Florian hatte mir erzählt, dass er acht Jahre lang Gebirgsjäger bei der Bundeswehr war, und ich stellte mir vor, dass er auf verschneiten Achttausendern mit dem Yeti gekämpft und Legionen von unwilligen Soldaten samt ihren ruppigen Schweinehunden über die Alpen geprügelt hatte. Außerdem rannte er nur so zum Spaß in kanadischen Wolkenkratzern die Treppen rauf – um die Wette mit anderen durchgeknallten Hochhaustreppenraufrennern. Wer als Erster oben war, rannte wieder runter. Der Mann war eindeutig nichts für mich.

»Och, nö, danke«, lächelte ich verlegen. »Ich turne dann lieber wieder mit den Mädels auf meinen DVDs, die mich nicht persönlich kennen. Die lassen mich in Ruhe auf der Matte hopsen und lachen mich nicht aus.«

Aber Florian überzeugte mich davon, dass persönliche Kontrolle sehr wichtig sein kann.

»Du bist ja recht fit für deine Verhältnisse (und dein Alter, dachte er wohl so vornehm vor sich hin), aber wenn sich Fehler eingeschlichen haben, ist es nicht nur schade, sondern dauerhaft auch gefährlich, sie nicht auszumerzen!«

Das erschien mir logisch, und so gab ich mir einen Ruck und willigte ein.

Wir wagten uns also in die Höhle des Löwen, mein Schweinehund und ich.

Das war so ein Gefühl wie zum Zahnarzt zu gehen. Vielleicht bohrt er ja gar nicht. Aber was sein muss, muss sein.

## Training für Superweiber

Viel zu spät, aber doch noch rechtzeitig trainierte ich nun einmal mit persönlicher Kontrolle durch einen Experten.

»Versprich mir, dass du mich nicht anschreist«, sagte ich zu Florian, als ich im Fallschritt auf der Matte stand und versuchte, nicht schon im Stehen umzufallen. Dabei überkam mich eine Hitzewelle, bevor wir überhaupt angefangen hatten.

»O.k., ich werfe mit Wattebäuschchen.«

Nach ein paar Trainingseinheiten, in denen der Herr Oberfeldwebel a. D. mit der Stoppuhr neben mir stand und brüllte: »Noch zehn, neun, acht ...«, mahnte ich sanft:

»Florian, ich bin ein Mädchen! Nicht schreien!«

»Ich feuere dich doch nur an!«

»Nein, du machst mich zur Schnecke!«

»Ich will dir doch nur helfen!«

Das wollten schon viele Männer in meinem Leben, danke. Das Einzige, was mir diese wohlmeinenden Berater nicht nehmen konnten, war mein Humor.

»Dann erfinde ein Programm für Frauen mittleren Alters und Fitnessgrades, das wahnsinnig effektiv ist, stets mehrere Muskelpartien auf einmal trainiert, nicht langweilig

ist und höchstens eine Stunde dauert! Denk dran, wir müssen auch noch duschen und Haare föhnen.«

Was weiß denn so ein junger Bub von den wahren Problemzonen einer Frau! Bei mir ist es die Frisur, die spätestens nach zehn Minuten Bewegung zusammenfällt und es nicht schafft, sich mal ein bisschen zusammenzureißen.

Schließlich entwarfen Florian und ich gemeinsam ein Fitnessprogramm zum Mitmachen für ganz normale Superweiber, das genau unseren Bedürfnissen entspricht, keine Zeit verschwendet und den Körper wieder spürbar macht. Das strafft und formt und kräftigt. Mit dem Besten aus Pilates, Yoga und funktionellem Training sowie einer Menge fröhlicher Fantasie. Als größtenteils alleinerziehende, berufstätige Frau brauche ich ein effektives, zeitsparendes Programm, bei dem immer mehrere Körperregionen gleichzeitig trainiert werden. Ich habe schon viele tolle Workouts ausprobiert, aber bei manchen steht man geschlagene 20 Minuten rum und arbeitet mit Hanteln, ohne dass sich ein anderer Körperteil bewegt. Oder man kreist stundenlang mit den Beinen, und der restliche Körper liegt regungslos auf der Matte. Viel zu zeitaufwendig!

Wir entwickelten mit viel Spaß ein Trainingsprogramm, in dem bei jeder Übung die Arme grundsätzlich mittrainiert werden, auch wenn es hauptsächlich um Po, Hüfte, Beine, Rücken oder Bauch geht. Weil wir jene Frauen ansprechen wollen, die nicht über viel Fitnessschnickschnack verfügen, brauchen wir in unserem Training nichts weiter als eine Übungsmatte und Hanteln, die man auch durch mit Wasser gefüllte Plastikflaschen ersetzen kann. Dass jede Übung nur wenige Minuten dauert,

macht unser Fitnessprogramm kurzweilig und abwechslungsreich. Unser innerer Schweinehund kann also aus seinem Schmollwinkel herauskommen und aufhören zu heulen. Stellen wir ihm eine Uhr vor die Schnauze und sagen wir ihm, wo der große Zeiger ist. Allerdings, und jetzt halten wir ihm schnell mal die Ohren zu: Ein, zwei Minuten können verdammt lang werden, wenn wir wirklich effektiv trainieren! Wir haben Übungen dabei, die gehen spürbar an die Problemzonen. Die »Eiserne Lady« beispielsweise, die »Gazelle« oder der »Spinnenmann«! Die holen die verstecktesten Brennöffchen aus den Fettpölsterchen. Und wenn es so richtig brennt in den Muskeln, spüren wir schon den späteren Erfolg!

Wer völlig untrainiert ist, wird am Anfang Muskelkater haben, danach aber auch ein wunderschönes Glücksgefühl.

Sie finden das komplette von Florian und mir präsentierte Trainingsprogramm hinten in diesem Buch. Wer mag, kann sich auch die DVD *Und täglich grüßt der Schweinehund* zulegen und mit Florian und mir vor dem Fernseher trainieren.

## Fitnessbuch

## mit Fantasie

**D**er Mensch ist eigentlich ein Bewegungsapparat. Eigentlich. Ich will jetzt nicht vom Säbelzahntiger anfangen, dem unsere Urahnen noch davonlaufen mussten, und auch nicht von den 30 Kilometern, die ein Mensch früher täglich

zu Fuß zurückgelegt hat, um an seine Nahrung und sonstige Annehmlichkeiten zu kommen.

Der Wohlstandsspeck ist doch etwas, worum uns Millionen unserer Vorfahren glühend beneidet hätten! Selbst Rubens fand den noch sexy! Und nun haben wir zu viel davon! Wir bewegen uns nicht mehr zwangsläufig, rennen selten hinter einer Straßenbahn her, und Entfernungen legen wir bequem im Auto zurück. Der Preis dafür ist hoch: Kaum eine von uns ist mit ihrem Körper zufrieden.

Noch nicht mal Topmodels brechen beim Anblick ihres Spiegelbildes in Entzückensschreie aus. Nein, sie verziehen kritisch ihre Näschen und mäkeln an drei Gramm Fett an ihrem Hinterteil oder ihrer Taille herum. In meinen Augen ist das zwar nur Fishing for Compliments, ja selbst die wunderbare Fitnesskone Barbara Becker hat hier und da noch was zu »modellieren«, doch ehrlich, deren Sorgen möchte ich haben.

Ich will nicht an meinem Hintern herummodellieren, was ein völlig zweckloses Unterfangen ist. Vielmehr will ich Ihnen beweisen, dass Bewegung glücklich macht und dass Sie nie wieder darauf verzichten wollen, wenn Sie einmal damit angefangen haben.

Denn warum sollte ich sonst ein Fitnessbuch schreiben? Da gibt es weiß Göttin fitte-re, schlankere, jüngere, knackigere, frischere Vertreterinnen unserer Argumente. Und fotogenere! Was glauben Sie, wie viel Mut mich das kostet, als Romanautorin einen Schritt auf neues Terrain zu wagen? Aber ich bin davon überzeugt, dass tägliches Bewegen dauerhaft glücklich, zufrieden, ausgeglichen und gelassen macht.

Gelassenheit ist die Komfortzone unseres Daseins, die weiche Matratze für unsere Seele.

Ein Beispiel aus dem ganz normalen Alltag gefällig? Ich muss gar keinem Säbelzahniger davonrennen, um Stress zu haben! Zurzeit macht meine Tochter den L17-Führerschein. In Österreich können 17-Jährige die Fahrerlaubnis erlangen, wenn sie bestimmte Bedingungen erfüllen. Dazu gehören Übungsfahrten mit einer Begleitperson, die den Führerschein hat. Heißt, ich sitze 3000 (!) Kilometer machtlos, ratlos und bewegungslos neben ihr auf dem Beifahrersitz! Während sie mein Auto durch die Gegend quält und mich noch anschnauzt, ich solle nicht atmen! Dabei habe ich doch nur den natürlichen Drang, zu fliehen und um mein Leben zu rennen.

In zwei Jahren will dann auch mein jüngstes Küken Auto fahren. Also cool bleiben, Mama.

Hallo? Brauchen wir Hitzewellen, Panikattacken, hysterische Heulanfälle und Nervenzusammenbrüche? Tabletten wie »Nervenruhe«, »Johanniskraut« und »Ruhesant« mag ich ebenso wenig nehmen wie Beruhigungszigaretten oder das regelmäßige Glaserl Wein. Es muss doch auch anders gehen! Sanft ruhen kann ich noch früh genug.

Nein, tägliche Bewegung ist das Zauberwort. Der dringend nötige Ausgleich, für den der menschliche Organismus gemacht ist. Und glauben Sie mir, ich hätte das selbst nicht gedacht, wenn ich es nicht vor 15 Jahren ausprobiert und nie mehr damit aufgehört hätte. Das ist keine Qual, sondern ein Bedürfnis. Wir wissen es bloß nicht mehr. Weil unsere Schweinehunde größer geworden sind, als die Polizei erlaubt.

Manche sind  
sportlich

andere nicht?

**W**ir haben alle Beine, Arme, Muskeln, Sehnen und Gelenke. Ich bin 55, habe vier Kinder geboren und entstamme dem unsportlichsten Hintergrund, den man sich überhaupt vorstellen kann. Ich hatte nie einen Golfschläger in der Hand, fürchte mich vor Pferden, beneide alle, die sich auf Skiern die schwarze Piste runtertrauen, schaffe keinen einzigen Aufschlag mit dem Tennisschläger und würde eher sterben, als mich von einem Felsen abzuseilen oder mich in einem Boot einen reißenden Fluss runterspülen zu lassen. Ich habe nie einen ultimativen Kick erlebt, der mein Adrenalin zum Kochen gebracht hätte, jedenfalls nicht durch Sport. Sonst natürlich ständig. Ich könnte Eier hart kochen in meinen Adrenalinausstoßen!

Deswegen traue ich mich auch, ein Fitnessbuch zu schreiben. Weil ich Sie alle, liebe bewegungsmuffelige Leserinnen und Leser, aus tiefster Seele verstehe, weil ich es Ihnen nachfühlen kann, wenn Sie null Bock auf Joggen haben. Wie langweilig, wie quälend, wie überflüssig! Klar. Das denkt man, wenn man kein Bedürfnis danach hat. Oder Pilates! Das klingt für den Laien erst mal verdächtig nach Schmerzen und Kreuzigung. Oder Sit-ups und Liegestütze! Das hört sich an wie »Quäl dich, du Sau« beim Militär! »Hot Iron!« Na bitte, das klingt schon nach Eins-a-Folter! Oder Zumba! Da sieht man doch gleich die johlenden Menschenfresser um den Bottich hüpfen, in dem man selbst in kochendem Wasser steckt! All diese quälenden Sportarten haben auf den ersten Blick etwas Entwürdigendes. Etwas, wovor ich Angst habe und um das ich einen großen Bogen mache. Wie Zahnarzt, Finanzamt und Elternsprechtag zusammen.

Jetzt könnte ich Tante Else zitieren, die gerne sagte: »Liebe kann wachsen« oder auch »Der Appetit kommt beim Essen.« Oder: »Strafe muss sein.« Oder: »Wer schön sein will muss leiden.«



## Wie, du ISST jeden Tag?

### Das ist ja pervers!

Nach 15 Jahren täglicher Bewegung schwöre ich Ihnen: Es ist keine Strafe. Es ist eine wunderbare Sache. Wir müssen nur im Kopf umschalten, es muss klick machen.

Stellen Sie sich folgenden Dialog zwischen zwei Freundinnen vor:

»Wie, du ISST jeden Tag?«

»Ja, du, voll klasse!«

»Und was? Ich hätte auf nichts Lust!«

»Verschiedene Sachen, die schmecken unterschiedlich!«

»Wie jetzt, süß UND salzig?«

»Klar! Je nach Wetter und Jahreszeit. Manchmal auch noch bitter! Und scharf nicht zu vergessen! Manchmal esse ich drinnen, manchmal draußen.«

»Dazu könnte ich mich nie im Leben überwinden.«

»Ach was, das ist doch ein Grundbedürfnis!«

»Mein innerer Schweinehund hindert mich ständig am Essen! Wie trickst du ihn nur aus?«

»Du, ich hab einfach Lust auf Essen! Mir würde es total schlecht gehen, wenn ich nicht jeden Tag essen dürfte.«

»Das kann ich nicht glauben. Kein Mensch isst freiwillig.«

»Doch! Schon morgens beim Aufstehen überlege ich mir, was ich heute esse. Und bevor ich etwas anderes tue, esse ich. Dann geht es mir den ganzen Tag gut.«

»Und wenn es draußen noch dunkel ist?«

»Esse ich drinnen und mache das Licht an.«

»Das ist ja selbstquälerisch.«

»Finde ich nicht. Früher haben die Menschen auch jeden Tag gegessen. Sie hätten sonst gar nicht überlebt.«

»Und ist dir am nächsten Tag nicht furchtbar schlecht? Tut dein Magen dann nicht weh?«

»Nein. Mein Magen ist ja schon daran gewöhnt, dass ich täglich esse.«

»Dein armer Magen! Täglich quälst du den mit Essen ... ja, machst du denn nie eine PAUSE?«

»Nein. Ich esse täglich.«

»Aber doch nicht im Urlaub?«

»Doch. Besonders dann. Dann habe ich ja Zeit und Muße und Lust darauf, ganz neues Essen auszuprobieren.«

»Aber irgendeine Ausnahme wirst du doch mal machen und deinem armen Magen ein paar Tage Ruhe gönnen?«

»Nein. Ich wüsste nicht. Warum denn? Ich esse ja gern.«

»Du isst GERN? Das kannst du mir nicht erzählen. Essen ist eine widerliche Quälerei, für die ich mich jedes Mal fürchterlich aufraffen muss. Man kommt dabei so ins Schwitzen, und die Haare fallen zusammen, und außerdem brauche ich immer eine Freundin, die mich in den Hintern tritt, sonst fange ich gar nicht erst damit an.«

»Wie schade für dich! Dann fehlt dir doch was!«





## Schweine- hundtipp

Erst ausführlich bewegen, dann essen. Bewegung ist der gesündeste und natürlichste Appetitzügler. Tschüss, Heißhungerattacken, hallo, gesundes Essverhalten. Der bewegte Körper entwickelt seine eigene somatische Intelligenz. Kein Mensch will und kann sofort nach dem Sport fette oder süße Sachen in sich hineinstopfen. Später allerdings verlangt der Körper nach gesunder, frischer Kost. Ein Frühstück nach dem Sport wird aus Obst bestehen, ein Mittagessen aus frischen Salaten, magerem Fleisch und viel Gemüse. Merke: Je knackiger und frischer der Mensch, desto knackiger und frischer seine Kost.

»Ich weiß. Aber mein innerer Schweinehund hält mich einfach immer wieder vom Essen ab! Ihm fallen tausend Ausreden ein, weshalb es heute wieder nicht klappt.«

»Hau ihm eine rein! Essen ist toll! Du weißt ja gar nicht, was du verpasst!«

»Ja, ich beneide auch alle, die täglich essen. Die sehen nämlich richtig gut aus, gesund und tatendurstig und gut gelaunt!«

»Fang doch einfach damit an.«

»Morgen vielleicht. Heute habe ich keine Zeit.«

»Zeit fürs Essen muss aber drin sein! Viele andere Dinge sind unwichtig!«

»Ach, weißt du, ich habe jetzt schon seit Monaten nichts mehr gegessen, ich habe immer gewartet, dass besseres Wetter ist. Aber es regnet ja dauernd. Wie soll man da Appetit haben?«

»Man kann doch auch bei Regenwetter essen! Wo ist das Problem?«

»Weißt du, ich warte auf eine Freundin, mit der habe ich mich schon vor Jahren in einem Restaurant angemeldet, richtig teuer ist der Mitgliedsbeitrag, aber wenn sie nicht mitkommt, gehe ich auch nicht.«

»Dann koch dir doch selbst was! Du kannst doch auch zu Hause essen!«

»Nein, dazu kann ich mich wirklich nicht aufraffen. Ich habe vor Jahren schon mal Messer und Gabel gekauft, auch ein paar Teller und Schüsseln, sogar einen Topf habe ich Idiot mir angeschafft, der wurde im Werbefernsehen angepriesen, aber das ganze Zeug steht ungenutzt in der Garage. Sogar eine Pfanne! Nur weil die bei Aldi im Sonderangebot war! Dabei werde ich nie einen Topf und eine Pfanne benutzen. Das ist doch nur was für Profis.«

»Dann fang doch mal mit der Salatschleuder an, die hier originalverpackt herumsteht!«

»Ach nein, ich hätte gar keine Idee, was ich damit machen sollte! Vielleicht gehe ich mal abends in die Volkshochschule, da bieten sie Kurse an, aber was nützt das, einmal in der Woche Salat zu schleudern?«

»Du musst schon jeden Tag essen. Es muss ja nicht nur Salat sein. Ich esse auch total gern Kartoffeln, Fleisch, Nudeln, Fisch, Aufläufe, Pizza und Gemüse, Käse, Quark, Obst, alles, worauf ich Lust habe! Sogar Kuchen und Schokolade.«

»Echt zum Kotzen.«

»Nein, gar nicht! Ich esse immer morgens, dann habe ich es hinter mir und bin den ganzen Tag gut drauf. Aber wer berufstätig ist, sollte abends essen.«

»Abends kann ich mich erst recht nicht mehr zum Essen aufraffen. Da will ich einfach nur in Ruhe vier Stunden gemütlich durch den Wald rennen und mich durch die Bäume zapfen und an nichts anderes mehr denken. Und morgens mache ich, ehrlich gesagt, so lange Pilates und Yoga, bis der Wecker klingelt. Und dann habe ich keine Zeit mehr zum Essen.«

Und so weiter und so weiter. Merken Sie was? Tägliche Bewegung ist im Grunde genauso selbstverständlich wie tägliches Essen. Warum tun wir das eine, ohne darüber nachzudenken, und das andere nicht?

Der Mensch ist  
überzüchtet  
und irgendwie  
bekloppt

**W**ir alle kennen und akzeptieren die unbestrittene Tatsache: Bewegung tut gut, Bewegung ist notwendig, Bewegung macht gute Laune, Bewegung ist gesund, Bewegung macht schlank.

Bewegung und Ernährung sind überhaupt das A und O eines lebenswerten Lebens. Das wissen wir alle, das haben wir alle schon tausendmal seufzend abgenickt. Und wer schon mal in Amerika war, wo die Megadicken hemmungslos in grellbunten Shorts herumlaufen – falls sie überhaupt noch laufen können und sich nicht zweckmäßigerweise im Rollstuhl von einem Fast-Food-Anbieter zum nächsten schieben lassen –, dem fällt es doch wie Schuppen aus den Schweinehundborsten: Der Mensch ist überzüchtet! Die amerikanischen Schweinehunde haben großflächig die Macht an sich gerissen! Die hocken mit verschränkten Armen genüsslich auf dem Sofa und saugen geräuschvoll an einem XXL-Softdrink! »Don't move!«, pressen sie zwischen dicken Backen hervor. Und passen Sie mal auf, uns droht diese Welle auch! Wir machen ja sonst auch jeden Scheiß nach, der aus den USA zu uns rüberschwappt.

Wir können gar nichts dafür, wir leben einfach in so einer verrückten Welt. Noch unsere Großeltern haben in der Nachkriegszeit Kartoffelschalen gegessen, wir aber jammern über Fettpolster, Knieprobleme und Rückenschmerzen. Theoretisch wissen wir ja auch, was wir dagegen unternehmen müssten. Theoretisch. Aber wann macht es in unserem Kopf klick, und wir fangen endlich an, nie mehr aufzuhören?

Tausende von Büchern gibt es, ebenso viele Gesundheitsgurus, die Seminare halten und uns die Augen öffnen. Wir sitzen da, starren sie an, nicken überwältigt und sagen: »Ja. Das ist es. Ich muss jetzt nur noch täglich 15 Kilometer laufen, eine Stunde Pilates und Yoga und Krafttraining machen und ausschließlich Rohkost essen, dann bin ich in drei Monaten ein neuer Mensch.«

## Das Streben nach Glück

Aber wir tun es nicht. Jedenfalls die meisten von uns. Und das ist auch gut so, denn wir ganz normalen Superweiber haben wahrlich noch andere Lebensinhalte als den Fitnesswahn. Es gibt immer ein paar Manische, die plötzlich drastisch ihr Leben ändern und ihrer Umwelt damit ganz fürchterlich auf den Zeiger gehen. Männer meistens. Familienväter latschen barfuß über glühende Kohlen und fangen plötzlich an, für den Marathon zu trainieren, weil sie nach irgendeinem Seminar auf einmal erleuchtet sind. Sie ernähren sich nur noch von Eiweißpulver und Energiedrinks und messen dauernd ihren Puls und ihren Blutdruck. Das sei ihnen gegönnt. Jeder bewältigt seine persönliche Midlife-Crisis auf seine Weise. Frauen können sich egoistische Manien selten leisten. Bei Männern ist das eine Phase, wie die Pubertät eine Phase ist. Die legt sich auch wieder, bei dem einen früher, bei dem anderen später. Und wenn sich so eine Phase nicht mehr legt, dann legt sich die Ehe. Männer neigen zu Extremsport, Frauen zu Extremdiäten. Beides Quatsch.

Dabei ist die Formel für das innere Glück so einfach: täglich bewegen. Leicht, locker, sinnvoll, effektiv, unverkrampft. Ohne Ausnahme. Und fertig. Wo ist das Problem? Wir putzen uns ja auch täglich die Zähne, und zwar genau so regelmäßig, wie es Sinn macht – und nicht mal jahrelang gar nicht, bis wir aus dem Mund nach totem Panther stinken, während die Zahnbürste und Zahnpasta in der Garage originalverpackt vor sich hinmodern, und dann plötzlich schrubben wir die Zähne bis auf die Zahnhäse weg, weil uns so eine Phase überkommt. Das wäre doch hirnrissig!

**A**uf der Suche nach Glück bin ich selbst schon durch die irrwitzigsten Phasen gegangen. Wie fast jede Frau habe ich allerlei abenteuerliche Diäten ausprobiert, vom mehrwöchigen Totalfasten über die Eiweiß-/Brigitte-/Kohlehydrat-/Gemüse-/Rohkost-/Salat-/Magerquark-Diät, und war versucht, die Versprechungen der Frauenzeitschriften à la »fünf Kilo in drei Tagen« zu glauben, wenn es um die »Bikinifigur« ging. Ich habe sie auch ein paarmal gehabt, die Bikinifigur! Ich kenne das schwindelerregende (!) Glücksgefühl, fast vom Stängel zu fallen vor lauter Leichtigkeit. Aber ich kenne auch die fatalen Folgen dieser hysterischen, extremen Nichternährung. Nach radikalen Hungerkuren oder einseitigen Diäten ist man ja völlig verkorkst! Die Periode bleibt aus, man friert wie ein Windhund, ist launisch und empfindlich und total ungesellig. Man kann an nichts anderes denken als ans Essen. Ich habe als Twen monatelang über meine Kalorienaufnahme Buch geführt und eine halbe Tomate aufgeschrieben wie früher meine Sünden kurz vor der Beichte! In Demut und Reue bekenne ich, an einer Gurke gerochen zu haben. Hysterisch, ich-fixiert und manisch versucht man dann, an den schönen Ergebnissen seiner Quälereien festzuhalten, bis man schließlich aufgibt und der Schaukel des Heißhungers erneut erliegt. Florian erklärt ab Seite 141 die wissenschaftlichen Hintergründe



des Jo-Jo-Effekts. Ich kann nur in meinen Fantasiebildern sprechen.

Der innere Schweinehund lag schon röchelnd als Skelett im Totenhemd auf dem Sterbebett, die Letzte Ölung tropfte ihm aus den Borsten, die Augen waren verdreht, und er hielt leblos einen Rosenkranz in den starren Klauen, da kommt er plötzlich wieder zu Kräften, ist gut im Futter, sein großes Maul steht nicht still, und er reibt sich die haarigen Pfoten: »Siehste, Dummerchen! Hätte ich dir gleich sagen können. Funktioniert nicht. Die ganze Folter war umsonst. Beim nächsten Mal werde ich dich rechtzeitig davon abhalten. Dieser Kohlsuppenterror kommt mir nicht mehr in meine Schweinehundehütte.« Daraufhin verbeißt er sich genüsslich in eine Schwarzwälder Kirschtorte und verschlingt ein Eisbein mit Sauerkraut zum Nachtisch. Die ausgedörrten Fettzellen entkommen dem Gefängnis, versammeln sich zum Triumphmarsch auf dem Platz der inneren Freiheit und singen die

Neunte Symphonie. Freude, schöne Götterspeise. Dann mischt sich auch noch Udo ein: Aber bitte mit Sahne.

Und wir hassen unseren inneren Schweinehund. Und uns. Mit Recht. Weil das total bescheuert ist.

Heute weiß ich, dass die »Bikinifigur in 30 Tagen« nicht das Gelbe vom Ei ist, dass Frau ein tieferes, dauerhafteres, innigeres Glück empfinden kann, als Größe 36 zu tragen, und dass all diese kurzfristigen Versprechungen so hohl und betrügerisch sind wie ein zinsloses Darlehen. Wir zahlen immer Zinsen. Bei einseitigen Blitzdiäten ist es der Jo-Jo-Effekt, der uns ins Schleudertrauma bringt. Von der Selbstverachtung und Scham und Wut ganz zu schweigen. Bei Bewegungsmangel sind es die bekannten gesundheitlichen Probleme, die uns und unserer Selbstachtung stark zu schaffen machen. Und die gute Laune geht ebenfalls den Bach runter. Wir wollen doch Superweiber sein, die fröhlich und gelassen das Leben

anpacken! Die strahlen und ausstrahlen und ihre Mitmenschen mitreißen! Wie soll das gehen, wenn wir mit uns selbst nicht im Reinen sind?

Heute weiß ich: Wir haben nur ein Leben. Wir haben nur einen Körper, in dem wir unweigerlich älter werden. Wie gemein vom Schicksal. Aber so sind die Spielregeln. Immerhin gelten sie für alle. Wir können nicht noch mal über Los gehen und 4000 Kalorien einziehen, einfach so. Wir können auch nicht würfeln und noch mal neu anfangen in einem frischen, schlanken, energiegeladenen Körper. Was angefressen ist, ist angefressen, und was angefaulenz ist, ist angefaulenz. Wir müssen unsere Fehler bitter bezahlen, aber wir können aus ihnen lernen! Wir haben nämlich auch einen logischen Verstand und einen freien Willen. Wir haben tausend mehr oder weniger nützliche Ratgeber. Wir haben Vorbilder, denen wir glauben dürfen. Ausgerüstet mit diesen mehr oder weniger gerecht verteilten Spielkarten, können wir in Würde unsere Runden über das Spielbrett des Lebens drehen.

## Karnickel oder Duracell-Hase?

Die gute Nachricht ist: Es funktioniert. Täglich eine Stunde effektiv und locker bewegen, und aus dem moppeligen Karnickel wird ein nimmermüder Duracell-Hase.

Also muss man sich nur mal überwinden, dem viel zitierten inneren Schweinehund eins zwischen die Ohren hauen und loslegen.

Das Problem ist, dass es mit einmal nicht getan ist. Man muss sich regelmäßig, im besten Fall täglich bewegen. Deshalb habe ich unserem Buch auch diesen Titel gegeben.

Sie kennen meinen Lieblingsfilm? *Und täglich grüßt das Murmeltier*. Da muss ein zynischer, böswilliger Egoist, Phil Connors, gespielt von Bill Murray, jeden Tag um sechs Uhr aufstehen und die gleichen profanen Dinge erleben, in einer grauen kalten Spießerstadt die gleichen bescheuerten Dialoge führen, den gleichen langweiligen Menschen begegnen, in die gleichen menschenlinden Situationen eintauchen und sich jeden Tag ein Stückchen selbst neu erfinden. Er durchläuft alle Phasen der Verzweiflung, Selbstverachtung und Hoffnungslosigkeit und versucht sogar ein paarmal, sich umzubringen, doch er wacht immer wieder am selben Tag morgens um sechs auf. Er muss seinen fiesen Charakterschweinehund überwinden, bis er geläutert ist. Dann findet er Glück, Liebe, Erfüllung. Das dauert gefühlte 3000 Jahre.

Da scheint plötzlich die Sonne, und das Leben ist schön.

Er ist immer noch in der gleichen Spießerstadt, bei den gleichen Leuten, aber er liebt sie, und sie lieben ihn. Sein Leben hat plötzlich einen Sinn.

Ich finde diesen Plot genial, denn genau so ist es in unserem Leben, in unserem Alltag. Jeden Morgen. Jeden Tag. Und täglich grüßt der Schweinehund. Punkt sechs geht der Wecker mit der gleichen Melodie. Aufstehen, bewegen, keine Diskussion. Na, denn mal viel Spaß.

Natürlich ist es netter und bequemer, mit einem guten Buch auf der Couch zu sitzen, als durch tristes Regenwetter einmal rund um die Schrebergärten zu hoppeln oder auf der Matte 100 Sit-ups und Liegestütze und Kniebeugen zu machen.

Es ist sogar noch viel netter, gemütlich auf der Couch zu fläzen, sich einen guten Film anzuschauen und dabei Chips oder Schokolade zu essen. Dem Schweinehund gefällt das. Er ist ganz high vor Glück. Schlückchen Wein gefällig? Oder gleich ein Bierchen? Oder zwei? Zigaretten? Hm! Grunz!

Aber, die schlechte Nachricht: Das macht dick! Und schlecht gelaunt! Und plump! Und müde! Und alt! Und hässlich! Und .... ach je, krank! Diabetes und Bluthochdruck und Orangenhaut – so fürchterliche Sachen kriegt man davon! Und man kann nicht ... also man hat eventuell keinen regelmäßigen Stuhlgang. Und DAS ist im wahrsten Sinne des Wortes bedrückend!

Waschmaschine und Trockner vornehm in die Hocke und drücken aufs Knöpfchen.

Hat unsere Mutter zwei sperrige Kinderwagen mit plärrenden Blagen über das Kopfsteinpflaster zum einzigen Tante-Emma-Laden weit und breit gezerrt und ist dann stehenden Fußes wieder nach Hause gehetzt, die Mietshaustreppen rauf, so bestellen wir heute entweder bei Bofrost oder lustwandeln zu dezenter Musik durch den üppig bestückten Discounter, fahren mit dem Auto hin und mit dem Fahrstuhl rauf und genehmigen uns erst mal einen Café latte.

Hat unsere Mutter dann eilig das Mittagessen für den um Punkt 12 erscheinenden Gatten gezaubert, so gehen wir das Ganze heute in moderner Erlebnisküche viel lockerer an. Wir schieben auch schon mal ein Fertiggericht in die Mikrowelle. Natürlich hetzen wir uns immer noch ab, das liegt einfach in der Natur der Frau und Mutter. Eine Mutter, die nicht hetzt, ist entweder vollkommen adipös, oder sie befindet sich bereits in der 12. Stufe der Erleuchtung durch irgendeinen indischen Yogaguru. Oder sie verfügt über ein Ensemble von Au-pairs, Kinderfrauen und Zofen, Putzfrauen, Gärtnern und Dienstboten. Gleichwohl hetzen und rackern wir lange nicht mehr so wie unsere Vorfahrinnen.

Ja, ich behaupte mit Fug und Recht, dass unsere Mütter und Großmütter noch hart körperlich arbeiteten, während wir Frauen heute mit modernem Equipment ausgerüstet gemütlich im Auto sitzen, im Stau stehen und Radio hören. Körperlich sind wir nicht mehr ausgelastet, jedenfalls nicht durch die Beschaffung von Nahrung und den nackten Überlebenskampf. Wenn wir uns bewegen, dann meist nur in unserer Freizeit.

## Frau sein gestern, heute, morgen

**H**at unsere Mutter oder Großmutter sich damals noch durch mühsame Hausarbeit abgerackert, treppauf, treppab mit der Wäsche, vom Waschkeller bis zum Dachboden, da gehen wir allenfalls mal vor unserem Ensemble aus

Lassen Sie unsere Vorfahren mal gedanklich aus dem Sargdeckel lugen.

Die Welt im Jahr 2012: Der Mensch sitzt. Maschinen und Automaten arbeiten, Automobile und Züge rollen, Flugzeuge fliegen. Der Mensch stirbt nicht mehr an Erschöpfung, Hunger oder Mangelernährung. Auch seine Körperwärme stellt er nicht mehr allein her. Er sitzt. Er sitzt im Warmen.

Außer den Fingern bewegt er nichts mehr. Er droht nun an Herzinfarkt, Diabetes, Bluthochdruck und Langeweile zu sterben. Hätte er nicht 250 Fernsehkanäle und das Internet, wäre er schon tot. Na gut, es gibt ja noch die All-inclusive-Hotels, in denen er sich einmal im Jahr vom Nichtbewegen erholen kann. Dort reserviert er morgens um sieben bereits die besten Liegestühle.

Tante Erna möchte den Sargdeckel wieder schließen und ihre Augen gleich mit.

Nein, Tante Erna. Es wird noch spannender.

Ärzte verordnen Bewegung.

O.k. Der Mensch beschließt, sich zu bewegen, und tritt dafür in einen Club ein. Er zahlt viel Geld und kleidet sich entsprechend ein, kauft das nötige Material und nimmt lange Anreisen in Kauf, um sich bewegen zu können.

Was, tote Uroma Erna, das glaubst du nicht? Dann schau mal genau hin.

Manche Damen, die im Leben alles erreicht haben, spielen Golf. Wie edel! Sie wandern nimmermüde hinter einem kleinen Ball her, den sie ins Gebüsch gehauen haben, suchen ihn und schlagen ihn ins nächste Gebüsch oder in eine Sandmulde. Das alles machen sie in Gesellschaft anderer Frauen, die auch ihren Ball ins Gebüsch hauen und ihn dann wieder rausholen. Dabei zählen sie, wie oft sie danebengehauen haben, und freuen sich, wenn sie am Ende gewonnen haben. Ich kann selbst nicht Golf spielen und schreibe

