



Dr. Axel Gottlob, Jahrgang 1960, studierte Physik und Jura und beendete 1990 sein Maschinenbaustudium an der Universität Stuttgart mit dem Diplom Ingenieur (Schwerpunkte in Biomedizinischer Technik und Angewandter Informatik). Nach Arbeiten im Bereich der Ergonomie und Arbeitsphysiologie am Fraunhofer Institut spezialisierte er sich auf Biomechanik. 2002 schloss Gottlob seine Promotion in Sportwissenschaft zum Dr. phil. an der Universität Heidelberg in magna cum laude ab. In Fitnessstudios aufgewachsen (Vater Peter Gottlob eröffnete 1959 sein erstes Sportstudio), ist er seit 30 Jahren in der Fitnessbranche hauptberuflich tätig und war viele Jahre lang erfolgreicher Fitnesstrainer und Anlagenleiter. Nach 7 Jahren Leistungssport wurde er 1982 Deutscher Meister im Bodybuilding; er war sowohl Klassen- als auch Gesamtsieger und mit 22 Jahren einer der jüngsten Sieger in den Männerklassen überhaupt. Bis heute betreibt er regelmäßig Sport, wobei Krafttraining und Laufen an erster Stelle stehen.

Seit 1982 forscht und entwickelt er im Bereich professionelle Trainingsmaschinen (4 Patente, Erfinder der Multi Motion Technologie) und differenzierte Übungsabläufe. So war Gottlob mit seinem damaligen Familienunternehmen *Galaxy Sport*, bis zu dessen Verkauf 1992, einer der führenden Anbieter professioneller Trainingsgeräte in Europa und Japan. Seit 1997 ist er Dozent am Sportwissenschaftlichen Institut der Universität Heidelberg und liefert als Fachbuchautor, Kolumnist der Fachzeitschrift *Fitness Tribune* und Prüfer von professionellen Trainingsgeräten regelmäßig wesentliche Beiträge für die Fitnessbranche und die Therapie. Mit seiner Fachkompetenz und seinen kritischen, hinterfragenden und

Trainiert oder Degeneriert?

Körperlich fitte und weniger fitte Menschen hat es zu allen Zeiten gegeben. Menschen, die auf Grund ihrer Arbeit, ihrer sportlichen Betätigung und ihrer allgemeinen Aktivität sich körperlich fit hielten und andere die sich bedienen lassen konnten, in ihrem Beruf körperlich nicht gefordert wurden oder sportlich keine Ambitionen aufbrachten. Niemals zuvor hat jedoch die Kategorie der Unfiten ein solch gewaltiges Ausmass erreicht wie heute!

Lassen Sie mich wiederholen! Noch nie gab es auf unserem Planeten eine Situation, in der das Gros einer Spezies dermassen degenerierte, wie dies bei den heutigen Menschen in den Industrieländern der Fall ist. Dies soll nicht der Beginn einer entsprechenden Moralpredigt werden – vielmehr eine Bestandsaufnahme mit Reflexion und Ausblick.

Bekanntlich benötigen alle Lebensformen zur Aufrechterhaltung ihrer Existenz, für Fortbewegung, Wachstum, Schutz, Reparatur und Fortpflanzung Energie. So war der frühe Mensch für seine Existenzhaltung, wie alle anderen Tiere auch, auf Tätigkeiten wie Jagen, Sammeln, Kämpfen, Flüchten, Tragen, Laufen, Klettern u. v. m. täglich angewiesen. Mit der Sesshaftwerdung veränderten sich manche der Aktivitätsmuster, wobei der Umfang der täglich zu erbringenden Arbeit zunahm. Durch den Bau von Geräten und Maschinen, insbesondere mit der beginnenden Industrialisierung, konnten schwere Arbeiten erleichtert bzw. überhaupt erst ermöglicht werden; das ständige wirt-

schaftliche Wachstum forderte jedoch weiterhin vollen körperlichen Einsatz.

Mit Beginn der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts nahm die Technisierung erstmals eine Dimension an, wodurch der eigene tägliche Energieaufwand nach und nach reduziert werden konnte. Durch die systematische Verbreitung der Transportmittel wie Bahn, Bus und Flugzeug, Rolltreppen und Aufzüge und insbesondere durch das Massenprodukt Auto, reduzierten sich die täglichen Laufwege ganz erheblich. Waren für die Menschen vor 100 Jahren noch täglich 10 bis 20km Geh- und Laufleistung üblich, so legt der durchschnittliche Städter heute noch ca. 500m per pedes zurück! Auf Grund der nahezu rein maschinellen Lager- und Lieferkette, werden heute Waren praktisch nicht mehr von Hand bewegt. Eindrucksvoll die körperlichen Konsequenzen! Ende der 50er-Jahre konnten LKW-Fahrer im Sportstudio meines Vaters noch 200kg im Kreuzheben einwandfrei bewältigen. Keine Sportler! Nur Fahrer, die ohne Hilfsgeräte ihre

neuen Ansätzen gilt er seit vielen Jahren als einer der führenden Krafttrainings- und Rückenexperten Deutschlands.

Nach mehrjähriger Tätigkeit als Vertriebsleiter und Geschäftsführer, einer psychologischen Ausbildung in den USA und einer einjährigen EU-Managementausbildung in Japan, spezialisierte er sich neben Krafttraining auf Motivationstrainings und auf kundenorientierte Unternehmensführung. Seit mehreren Jahren zählt er auch in diesen Bereichen zu den nachgefragten Experten.

Im *Dr. Gottlob INSTITUT* bildet er seit 1993 Trainer und Therapeuten auf höchstem Niveau aus. Er berät Firmen, Fitnessanlagen, Vereine und therapeutische Einrichtungen. Darüberhinaus betreut er Top-Leistungssportler, Manager, Reha-Gruppen und Personen mit Rücken- und anderen Gelenkproblemen. Auf nationalen und internationalen Kongressen ist er seit über 15 Jahren als authentischer und höchst motivierender Fachreferent bekannt.

Wägen noch von Hand be- und entladen. Heutige Brummifahrer werden nach ihren täglichen Sitzmarathons ohne Ausgleich wohl eher mit Kreuzschmerzen zu kämpfen haben.

Bereiche wie Produktion, Landwirtschaft, Anlagenbau, Energie- und Rohstoffgewinnung wurden immer mehr automatisiert, insbesondere für jegliche schwere Arbeit werden Maschinen eingesetzt. Aber auch der Alltag ist durchsetzt mit einem Heer von mechanischen, elektrischen, elektronischen und chemischen Helfern. Unser Informationszeitalter bringt uns in einen Geschwindigkeitsrausch. Zu jeder Zeit und überall informiert – ohne jeglichen körperlichen Aufwand, aber mit ultraschneller visueller und akustischer Reizübermittlung. Zu dieser Reizüberflutung kommen Termindruck, aggressive Kämpfe um Kunden und Arbeitsplätze, permanente Erreichbarkeit und eine hoch animative Freizeit. An der Bildung von Stresshormonen mangelt es wahrlich nicht.

So hat die gefährliche Inaktivitäts-Spirale der Industrieländer in den letzten 10 Jahren noch mal erheblich an Fahrt zugenommen. Nicht nur die körperlichen Anforderungen an die Bevölkerung sind in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken, sondern auch das Freizeitverhalten grosser Bevölkerungsgruppen wird immer mehr von passiven „Aktivitäten“ dominiert. Zu Freizeittätigkeiten wie Kino-, Restaurant-, Theater- und Barbesuchen gesellen sich täglich 3 und mehr Stunden TV-Nutzung, Internetsurfen, Videospiele, Musikdownloads, Handykultur mit Bildern, SMS und Klingeltönen sowie die Zeit für Information und Beschaffung all dieser neuen Technologien.

Natürlich können wir mit Handy, Internet und TV an mehreren Orten gleichzeitig sein, ohne viel mehr als einen Finger krumm zu machen. Der Informationsfluss ist 24 Stunden garantiert, Menge und Geschwindigkeit sind beinahe beliebig. Hohe Action – jederzeit und ohne viel Aufwand. Toll! Die Menschen von heute sind in jeder Hinsicht mobil. Aber diejenigen, die ihre Mobilität ausschliesslich der Technik und den Maschinen verdanken, werden früher als andere immobil sein! Nur noch die wenigen körperlich hart Arbeitenden im

Beruf, die regelmässig aktiven Sportler und alle in der Freizeit körperlich Aktiven bieten ihrem Körper ein Reizangebot, das fordert und einen belastbaren Körper formen lässt. Die anderen nicht! Alle Nichtsportler, die Büro- und Auto-Hocker, die Cyberspacer, TV- und Videofreaks, die Willi-Nillis (die alleswollen-aber-nichts-Leistenden) bieten ihrem Körper rein gar nichts.

Da nützen auch alle guten Vorsätze wie der Neujahrslauf und die anschliessende Karottendiät, oder die September-Hektik in den Fitnessstudios nach einem figürlich verpatzten Strandurlaub recht wenig, wenn die restlichen 50 Wochen im Jahr die Stuhl-Diät gepflegt wird. Frühstücksstuhl – Autositz – Bürostuhl – Restaurantstuhl – Autositz – Fernsehsessel, manchmal auch ein Barhocker. Sicher, sie können diese Stühle orthopädisch optimieren! Klingt zumindest gut! Nichts gegen Ergonomie, aber was fehlt, ist der Ausgleich, die körperliche Herausforderung.

Die allgemeinen Reaktionen des Körpers sind bekannt. Über 8 Millionen Menschen allein in Deutschland „erfreuen“ sich an einer Osteoporose, über 6 Millionen leiden an Diabetes Typ II. 20 Millionen müssen sich mit Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen und einer beginnenden Blutzuckererkrankung auseinandersetzen. Arthrosen schreiten munter voran und Millionen Rückenpatienten suchen Linderung. Solche Zahlen stimmen wirklich bedenklich. Erweitert man den Blick auf den Gesundheitsstatus der Kinder, erscheint die Lage noch dramatischer. Nicht nur die von Jahrzehnt zu Jahrzehnt reduzierte Leistungsfähigkeit und das gleichzeitig gestiegene Körpergewicht erschrecken, sondern die erhöhten gesundheitlichen Risikoprofile mit vereinzelt schon im Kindesalter auftretenden Alterserkrankungen wie Alters-Diabetes oder sogar Gallensteinen zeichnen ein ganz düsteres Bild. „Bevölkerung – Quo Vadis?“ möchte man rufen.

Die Pharmabranche dürfte es erfreuen. Zumindest für die Symptome wird doch eine Pille zu finden sein! Man überlege sich schon mal Pharma-Aktien zumindest langfristig ins Portfolio zu legen! Auch die medizinischen Heilberufe sind

trotz aller Unkenrufe und Gesundheitsreformen durch diese epidemische Entwicklung geschäftlich abgesichert. Die Kundschaft ist dauerhaft garantiert!

Der Medizin werden auch für diese Zivilisationskranken immer weiterentwickelte Maschinen und Verfahren zur Verfügung stehen. Wenn wir dann noch etwas Geduld haben, wird die Wissenschaft wohl so richtig auftrumpfen können. Stammzellgezüchtete Ersatzorgane oder am besten gleich der Klon auf der Ersatzbank (alle ethischen Fragen sind dann hoffentlich gelöst). Nanoroboter die unsere Gefässe reinigen und reparieren und irgendwann kommt schliesslich die individuelle Genoptimierung.

Die Fragen die bleiben, lauten: „Wer soll das alles bezahlen?“ und „Wollen wir das überhaupt?“ Sicherlich wird es immer schwieriger zu vermitteln sein, dass die Solidargemeinschaft der Krankenkassenzahler für Krankheiten aufkommen soll, die eindeutig dem ungesunden Verhalten zuzuordnen sind. Schon allein deshalb, weil die Zahl dieser Erkrankten bereits so immens ist und weiter steigt, dass die heutigen Beiträge hierfür bei weitem nicht ausreichen werden.

Auf der anderen Seite ist doch ein körperlich aktives Leben, bei dem man seinen Körper auch spürt, einem Leben vorzuziehen, bei dem man immer häufiger die Krankenhäuser und Arztpraxen aufsuchen wird und verzweifelt mit Medikamenten abgefüllt seinen Bypass kassiert oder auf die nächste Organtransplantation bzw. Gelenkprothese wartet.

Nun können und wollen wir sicher nicht mehr zu einem körperlich harten Arbeitstag wie in früheren Jahrhunderten zurück. Dann müssen wir aber zur Gesund- und Leistungserhaltung unseres Körpers, Bewegungs- und Belastungsreize in konzentrierter Form erzeugen. Wir müssen trainieren! Jeden Tag eine Stunde intensiven Sports liesse unseren Körper jubeln! Egal was! Hauptsache aktiv und intensiv. Natürlich darf man sich nicht durch die heissungsvollen Werbesprüche „passiver Trainingsangebote“ beeindrucken lassen. Leider kann man den körperlich inaktiven Menschen nur zu leicht auf diesem Ohr ansprechen. ➤

Dabei ist es immer wieder faszinierend zu sehen, wie gesaugt, gerubbelt, elektrisch stimuliert, kosmetisch korrigiert, vibriert, geschüttelt (nicht gerührt!) und das letzte bisschen Vernunft weggespült wird. Warum schwitzen, wenn's auch ohne geht? Aber glauben Sie mir! Es geht nicht ohne! Wie heisst es so schön? Ohne Schweiss kein Preis! Wenn wir vom Aktivitäts-Schweiss und nicht vom Sauna- oder Angst-Schweiss ausgehen, trifft es den Kern. Sicher! Manche schwitzen mehr, andere fast gar nicht. Was zählt ist die Aktivität des Organismus. Die Pumpleistung des Herzmuskels, die Arbeit der Skelettmuskeln. Unsere Muskeln sind der Schlüssel zu unserem Organismus. Mit über 40% Anteil an unserem gesamten Körper haben sie sich diese Schlüsselfunktion schliesslich auch verdient. Wenn Sie mit ausreichender Muskularbeit eine Tätigkeit vollbringen – ein Gewicht hochheben, Ihren Körper beschleunigen, etc. – dann wird der Stoffwechsel angekurbelt, Zucker in die Muskelzelle (statt in die Fettzelle) transportiert, langfristig stabile Knochen aufgebaut, Sehnen und Bänder gefestigt, Gelenke gesichert, eigene Wachstumshormone produziert, die neuronale Muskelsteuerung optimiert, Körperfett verbraucht, ein Immuntraining angeregt, das Gehirn aktiviert, die Körperbefindlichkeit verbessert, usw. Die Muskeln sind für alle Organe, für alle Leitungsbahnen, für Reparatur und Schutz, für Aussehen und Wohlbefinden der Schlüssel. Sie wissen schon: Use it or loose it!

Für die Existenzsicherung, die gesellschaftliche Anerkennung oder die berufliche Position ist sicherlich keine körperlich harte Arbeit mehr zu leisten. Benötigt wird ein kluges Köpfchen. Leider kann das kluge Köpfchen jedoch ohne einen leistungsfähigen Körper nicht wirklich angenehm leben. Deshalb sorgt ein wirklich kluger Kopf mit einem regelmässigen Trainingsprogramm vor.

Fangen Sie bereits im Alltag an. Führen Sie körperlich anstrengende Dinge zu Hause selber durch. Mähen Sie Ihren Rasen mit einem mechanischen Rasenmäher; Ihren Körper und den Klimaschutz wird es freuen. Stellen Sie Ihr Auto vom Zielort immer etwas weiter weg und gehen Sie zu Fuss. Benutzen

Sie, wenn möglich, weder Rolltreppe noch Lift – Treppensteigen ist ein tolles Training. Vielleicht packt Sie sogar die Lust, und Sie nehmen einmal an einem Hochhausrennen teil; das Treppenhaus des Empire State Buildings wurde übrigens schon in 10 Minuten bezwungen. Beginnen Sie jeden Morgen mit einem Bauchtrainingssatz und ein paar Liegestützen. Auch beim Fernsehen sollten Sie zumindest die Werbepause mit 3 - 4 Trainingssätzen überbrücken. Kinder sind ein hervorragender Trainingspartner. Spielen und toben Sie mit Ihren Kindern, wann immer möglich. Entdecken Sie zusammen die Natur und verwandeln Sie gemeinsam jeden Spielplatz in einen Erlebnisparcours.

Die Königin, in punkto Angebot an konzentrierten Bewegungs- und Belastungsreizen, ist das Fitnessstudio. Zu allen Zeiten und bei jeder Witterung können Sie Muskeln und Herz hervorragend belasten. Durch ein optimales Herz-/Kreislauftraining und ein differenziertes Krafttraining kann jede Körperregion kräftig, sicher, straff und belastbar werden.

Training heisst nun wirkliches Training, überschwellig, ausreichend schwer, ausreichend lang. Die körperliche Leistungsfähigkeit der Nicht-Sportler ist wirklich als desolat zu bezeichnen. Hier gilt es systematisch eine ordentliche Leistungsfähigkeit aufzubauen. Nachdem natürlich Risikofaktoren ausgeklammert und Trainingstechnik gelernt wurde, ist Belastung und Dauer systematisch zu erhöhen. Der Körper ist zu aktivieren. Leistung muss gesteigert werden. 3 x wöchentlich 1 Stunde Training im Fitnessstudio sind zu bringen.

Körperliche Fitness in Zahlen zu kleiden ist sicherlich schwierig und absolute Werte sollte man zurückhaltend betrachten. Aber ein paar Grundaussagen wollen getroffen werden. Menschen sollten z.B. mehrere korrekte Liegestütze und Bauchaufzüge beherrschen. Jeder sollte 20 Minuten lang laufen können, ohne Geh- oder Stehpausen einlegen zu müssen. Einer Frau könnte man eine gute Kraftfähigkeit der Beine bescheinigen, wenn sie mit ihrem Körpergewicht eine Kniebeuge durchführen oder die Hantel vom Boden hochheben kann. Eine 60kg schwere Frau sollte

demnach eine Wiederholung mit einer 60kg schweren Kniebeugehantel durchführen können oder in der Lage sein, eine 60kg Hantel vom Boden im Sinne des Kreuzhebens hochzuheben. Beim Mann sollten entsprechend wenigstens 5 Wiederholungen mit dem Körpergewicht durchgeführt werden können. Manche sind konsterniert, wenn man von jedem Menschen einen Klimmzug als Grund-Leistungsfähigkeit fordert. Testet man in einem Fitnessstudio einen Klimmzug bewältigt, erhält man entsprechend ernüchternde Ergebnisse. Selbst bei Trainern und Trainerinnen fällt oft kein begeisterndes Urteil. So schaffen ca. 80-90% aller Trainerinnen keinen Klimmzug! Dies ist wirklich enttäuschend. Auch bei den Trainern darf man eine gewisse Leistung erwarten. An der Sporthochschule Köln werden im Rahmen der Sport-Aufnahmeprüfung von den Sportstudenten wenigstens 5 vollständige Klimmzüge gefordert. Dies sollte auch für alle Fitnesstrainer ein Muss sein!

Im Sinne eines authentischen Auftretens wäre es schon wünschenswert und für den Fitnessgedanken vorteilhaft, wenn Trainer zumindest diese Leistungsfähigkeit bieten können. Wenn Sie diese Werte mit den Anforderungen von früher vergleichen, werden Sie feststellen, dass nach damaligen Massstäben diese Werte eine ordentliche aber noch keine hohe Fitness belegen würden. Bei einem höheren Alter dürfen obige Werte natürlich relativiert werden.

Lassen Sie uns zusammenfassen: Das heutige Leben sieht eine ausreichende körperliche Belastung nicht mehr vor. Wenn Sie, wenn Ihre Klienten dieses Manko ausgleichen und den Zivilisationskrankheiten entgehen wollen, bleibt kein anderer Weg, als das körperliche Belastungsdefizit durch überschwelliges, forderndes Training auszugleichen. Lebenslang! Körperliches Wohlbefinden und eine bessere Körperformung sind hierbei noch angenehme Zusatzgeschenke.

Copyright: Dr. Axel Gottlob

Workshop-Infos unter www.gofit.de