

# Bizeps schlägt Puste

Viele Manager entdecken derzeit Kraftsport für sich.  
Es gibt Vorteile gegenüber dem Ausdauertraining

TEXT  
Felix Ehrenfried

**M**eetings hält Wolfgang Jenewein am liebsten im Krafraum ab. Bei den Diskussionen über den nächsten Workshop oder das vergangene Coaching stemmt sein Team Gewichte – statt in Sesseln zu fläzen. Der 55 Jahre alte Betriebswirt, der eine Leadership-Beratung führt und an der Universität St. Gallen lehrt, ist begeisterter Crossfit-Sportler – und hat es in dieser Disziplin, einer Mischung aus Kraft- und Ausdauerübungen, zu Beginn des Jahres unter die besten 30 Athleten weltweit in seiner Altersklasse gebracht. „Um wirklich fit zu sein – dafür reicht Ausdauersport allein nicht“, sagt Jenewein, der seinen gesamten Alltag danach ausrichtet: „Hotels wähle ich nach dem Fitnessraum aus.“ Besprechungen beginnt er nicht vor neun Uhr morgens, um davor Zeit für eine Sporteinheit zu haben.

Jenewein ist in der Wirtschaftswelt längst keine Ausnahme mehr: War bis vor wenigen Jahren der Marathon laufende CEO noch der Inbegriff eines leistungsbeorientierten wie disziplinierten Managers, hat sich das Bild gedreht. Silicon-Valley-Größen wie Amazon-Gründer Jeff Bezos oder Meta-CEO Mark Zuckerberg stellen auf Social Media ihre hart erkämpften Muskeln zur Schau. SPD-Chef Lars Klingbeil erklärt sein Crossfit-Trainingsprogramm in Talkshows und lädt Reporter zum Gewichtheben ein. Amerikanische Medienhäuser betiteln den 63-jährigen Softwareunternehmer Harry Strauss Zelnick als „Americas Fittest CEO“ – der statt stundenlangen Radfahrens irgendwann das Krafttraining für sich entdeckte.

## GEWICHTE GEGEN DEN BIERBAUCH

Für Peter Müller, stellvertretender Direktor Orthopädie am Klinikum der LMU München, ist dieser Trend auch eine Folge neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse: „Gegen einen Bierbauch ist Kraftsport viel effizienter“, sagt er. Bis vor wenigen Jahren war die Forschung noch überzeugt, dass



### Mini-Workout

Für den Einstieg ins Krafttraining braucht es keine Geräte. Experten empfehlen die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht:

**Der Unterarmstütz** stärkt Brust, Rumpf und Schultern. Nur die angewinkelten Unterarme und die Fußspitzen berühren den Boden. Diese Position 20 Sekunden halten, dann lockern und fünfmal wiederholen.

**Beim Trizeps-Dip** stützen Sie sich rücklings auf einem Stuhl oder der Bettkante ab. Die Beine sind nach vorne gestreckt. Anschließend die Arme zehnmal strecken und beugen. Das Ganze dreimal wiederholen.

**Der Liegestütz** fördert die Bauch- und Brustmuskulatur. Zum Einstieg kann er auf den Knien oder mit den Händen auf einem Stuhl ausgeführt werden. Drei bis vier Sätze mit zehn Wiederholungen.

insbesondere lange Ausdauereinheiten wie Joggen die Kalorienverbrennung ankurbeln. Heute gilt Krafttraining als das bessere Mittel gegen zu viel Gewicht auf der Waage. „Mehr Muskeln benötigen dauerhaft mehr Kalorien, nicht nur während der Belastung“, sagt Müller. Mit Kraftsport steigt der Grundumsatz – im Unterschied zu den Ausdauersportarten.

Doch die Hantel stemmen sollte nicht nur, wer ein paar Kilo abnehmen will. Weitaus wichtiger seien die langfristigen Effekte, so Müller: „Krafttraining stärkt die Knochen und bremst den im Alter unaufhaltbaren Abbau von Muskelmasse.“ Das schützt vor Osteoporose, unkontrollierten Stürzen und daraus resultierenden Brüchen. Deswegen lohne es sich, frühzeitig mit Krafttraining zu beginnen, da so bereits in jungen Jahren ein Grundstock für

die langfristige Gesundheit geschaffen werde, so Müller. Experten um den brasilianischen Forscher Daniel Souza konnten dabei zeigen, dass es egal ist, ob mit hoher oder niedriger Belastung trainiert wird – gegen Muskelabbau und eine Schwächung der Knochenstruktur helfe beides. Lange galt, dass insbesondere Ausdauertraining die Lebenserwartung erhöhe, nun weisen neue Studien auf einen ähnlichen Effekt beim Kraftsport hin. Wer beides kombiniert, reduziert sein jährliches Sterberisiko im Alter gegenüber Menschen, die keinerlei Sport treiben, sogar um nahezu 50 Prozent, wie Forscher der University of Iowa 2023 zeigen konnten. Die Todesursache Krebs wurde dabei ausgeklammert.

## TRAINIEREN TROTZ TERMINEN

Und doch gilt fürs Bizepstraining das Gleiche wie für die Joggingrunde: Vielen fehlt in vollgepackten Arbeitstagen dafür die Zeit. Der Unternehmer Rainer Zitlmann, seit fast 50 Jahren Kraftsportler, empfiehlt deshalb, mit kleinen Einheiten anzufangen, die gut in Mittagspause oder Feierabend passen: „Zwei Mal pro Woche 45 Minuten sind ein guter Start.“ Zitlmann, der gemeinsam mit dem Kraftsportler Lukas Müller einen Fitnesskurs für vielbeschäftigte Manager entwickelt hat, sieht in der Regelmäßigkeit das Erfolgsgeheimnis. „Lieber kurze, intelligent strukturierte Einheiten, als sinnlos viele Stunden im Fitnessstudio verbringen“, lautet sein Rat. Ähnlich sieht das Experte Peter Müller, der Einheiten von mindestens 30 Minuten empfiehlt, zwei- bis dreimal die Woche. Dafür brauche es zu Beginn auch kein voll eingerichtetes Fitnessstudio – Übungen mit dem eigenen Körpergewicht wie der klassische Liegestütz oder Klimmzüge reichen.

Und wenn der Kalender nicht einmal dafür Raum lässt? Dann lassen sich eben auch die Besprechung zur Trainingseinheit umfunktionieren – wie Wolfgang Jenewein es vormacht. ■