

Von Andreas Scholz

Der Figurmacher – Ein Frauenbuch

von Frank-Holger Acker, 09.07.2011 - 21:11

Eiweiß ist künstlich, Krafttraining erzeugt unerwünschte Muskeln und Fett macht sowieso nur Fett. - Die uns allen bekannten Vorurteile, die sich in den Köpfen der Masse der Bevölkerung verfestigt haben, sind nicht nur lästige Diskussionsthemen, wenn man einen Sportanfänger beraten möchte, sondern halten wohl auch nicht wenige Frauen immer wieder von einem gesunden Weg des Schlankwerdens ab.

Schlank. Stark. Selbstbewusst. - Und Pink!

Das Buch *Der Figurmacher* von Andreas Scholz und Nina Smith richtet sich ganz klar an eine Zielgruppe, die in der seriösen Trainings- und Ernährungsliteratur bisher oftmals zu kurz kam.

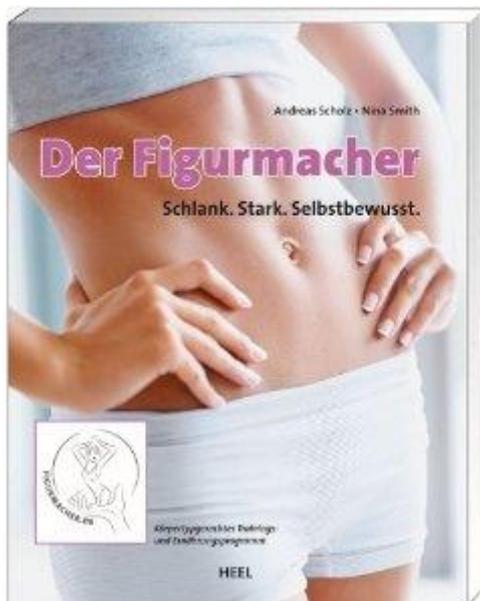
Während es vermutlich zu jedem Körperteil einzelne Trainingsbücher gibt, auf deren Cover Körper abgebildet sind, die denen von Profibodybuildern gleichen, sprach die Literatur bisher vor allem Hardcore-Bodybuilder an. Oder eben solche, die nur all zu gern welche sein würden. Ähnlich lässt es sich für den Bereich Ernährung zusammen fassen und während abgeschreckte potentielle männliche Käufer alternativ zur Men's Health greifen konnten, hatten Frauen bisher das Problem zwischen Brigitte-Diät oder Hardcore-Ernährung für Leistungssportler wählen zu können. "Not gegen Elend" lautete die Devise.

Genau diese Lücke versucht Andreas Scholz mit seinem *körpertypgerechten Trainings- und Ernährungsprogramm*, das er im *Figurmacher* der Leserin näher bringen will, zu schließen. Und das gelingt ihm durchaus auf eine erfrischende Art und Weise.

Mag der durchschnittliche Trainierende noch damit zufrieden sein, wenn auf knapp 100 gedruckten Seiten keinerlei Abbildungen zu finden sind und in den Erläuterungen zu einer optimalen Ernährung immer wieder Parallelen zum Wettkampfbodybuilding gezogen werden, so wirkt dies auf Frauen oft genug wohl abschreckend, zumindest aber langweilig.

Zu große Muskeln, Vermännlichung und abschreckende Bilder von weiblichen Profi-Bodybuildern – die Befürchtungen von Frauen sind immer wieder dieselben und führen zum Irrglauben, dass Frauen eine ganz spezielle Trainings- und Ernährungsweise benötigen würden, die soviel mit ihrem männlichen Pendant zu tun hätte, wie Gummibärchen mit der Atkins-Diät.

Anstatt in diese Kerbe erneut zu schlagen, versucht Andreas Scholz gleich zu Beginn mit diesen Vorurteilen aufzuräumen. Einfach ausgedrückt, ohne dabei polemisch oder unkorrekt zu werden, wird der Vorteil eines weiblichen Lebenswandels beschrieben, der aus Gewichtstraining und einer eiweißreichen Ernährung besteht.



Ein angenehm illustriertes Aufklärungsbuch, das sich gezielt an Frauen richtet und dabei qualitativ viel Literatur hinter sich lässt, die für die männliche Zielgruppe bereits bedeutend länger auf dem Markt ist.

Ernährung

Training ist dreimal pro Woche – gegessen wird 35-mal pro Woche! - Mit diesem Satz leitet Andreas Scholz die erste Säule eines schlanken und fitten Körpers ein und verdeutlicht zugleich, dass das Training zwar unersetzlich ist, aber vor allem die Ernährung den letztendlichen Erfolg beeinflussen wird.

Neben einer nicht unnötig komplizierten Veranschaulichung eines Basiswissens zur Ernährung, werden dabei auch diverse Supplemente vorgestellt, ohne der Leserin unnötigen Schrott schmackhaft zu machen. Viel mehr wird gut dargestellt, wann welches Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein könnte und in welcher Menge.

Gerade für Trainierende, die sich bisher in keiner Weise mit einer gesunden Ernährung auseinandergesetzt haben, kann das Buch ein guter Wegweiser in den ersten Wochen sein. Lediglich der letzte Abschnitt, in dem der sogenannte *Blue Belt* vorgestellt wird, trübt das ansonsten überraschend positive Gesamtbild des Ernährungskapitels.

Die Körpertypen und Motivation

An die Ernährung anschließend beschreibt Andreas Scholz drei verschiedene Körpertypen und verlässt dabei das typische "ektomorph, mesomorph, endomorph"-Schema, wie es im Bodybuilding häufig genutzt wird, sondern beschreibt vielmehr drei unterschiedliche Typen, deren Problemzonen seiner Ansicht nach an Bauch, Po oder Armen liegen könnten.

Jeder der Körpertypen erhält spezielle Tipps zum Training und zur Supplementierung, sowie eine kleine Erläuterung, wie möglicherweise das spezielle Problem gelöst werden kann.

Die beschriebene Beeinflussung des jeweiligen Hormonüberschusses durch Trainings- und Ernährungsumstellungen mag in der Praxis geringere Auswirkungen haben, als es im Buch suggeriert wird, aber ebenso wie das anschließende Kapitel zur Motivation ist es sicherlich ein brauchbarer Wegweiser auf dem Weg zu einer kontinuierlich höheren Aktivität.

Auch wenn der in Aussicht gestellte Erfolg nicht so schnell kommen mag, wie manch eine Leserin sich bei der Lektüre des Buches vielleicht erhoffen mag, stellen die Erläuterungen bis zu dieser Stelle des Buches einen guten Weg dar, um einen verständlichen Einstieg in die Ursache/Wirkung von gezielter Körperformung zu bekommen.

Training

Der letzte Abschnitt des Buches beschäftigt sich schließlich mit dem letzten Stützpfiler einer erfolgreichen Metamorphose: dem Training. Und um das Positive gleich vorweg zu nehmen: Andreas Fettverbrennungsmaschine ist deutlich seriöser und ernster zu nehmen, als das, was in den meisten einschlägigen Frauenzeitschriften regelmäßig an die Frau gebracht werden soll.

Nach einer Einführung in die grundlegenden Begriffe rund um das Training, wird der Leserin ein konkreter Plan an die Hand gegeben. Was man durchaus insofern kritisch bewerten kann, dass auf individuelle Bedürfnisse in keiner Weise eingegangen wird, sollte jedoch in erster Linie als leichter Einstieg in den Trainingsdschungel verstanden werden. Denn, machen wir uns nichts vor: Wie schon beim Thema Ernährung, so fühlt sich der Anfänger, egal ob männlich oder weiblich, auch bei der Trainingszusammenstellung anfangs völlig überfordert. Verständlicher Weise.

Auf die drei Körpertypen wird nun ein mehrwöchiger Plan inklusive gezielter Progression vorgestellt, der keinesfalls schlecht ist. Dazu ein paar Veranschaulichungen mit Übungsbildern von *Aline Zier* und fertig ist der frauengerecht dargestellte Beispieltrainingsplan. Oder zumindest das, was die Layouter als frauengerechte Darstellung verstehen.

Kritisch ist jedoch zu betrachten, dass der gute Wille, der Leserin ein umfassendes Ernährungs- und Trainingsbuch zur Hand zu geben, an dem gleichen Punkt scheitert, wie das Pendant für männliche Trainierende: Während Bizepscurls noch relativ einfach zu bewerkstelligen sind und keiner all zu großen Einführung bedarf, so stellen Kniebeugen und Kreuzheben nun keine Übungen dar, die mit Hilfe eines kleinen Bildes einfach so erklärt werden können - so gut es auch gemeint ist, die Frauenwelt diesmal eben nicht vor vermeintlichen "Männerübungen" schützen zu wollen.

Zusammenfassung

Der Figurmacher wollte die eierlegende Woll-Milch-Sau sein und scheitert an einem ähnlichen Punkt, an dem auch andere Trainingsbücher scheitern: Die korrekte Ausführung von Übungen kann nunmal nur langwierig individuell vor Ort vermittelt werden.

Abgesehen von diesem Schnitzer stellt das Buch aber eine erfrischende Abwechslung zu der üblichen Literatur dar. Andreas Scholz erfindet das Rad nicht neu und behauptet auch nicht, ein neues Wundermittel erfunden zu haben. Er vermittelt aber notwendiges Wissen - an die Erwartungen der weiblichen Kundschaft angepasst – ohne dabei unseriös zu werden.

Gerade der starke Ernährungsteil, der verständlich und anschaulich dem Laien die wichtigsten Punkte vermittelt, ist nicht nur ein Beweis, dass das Buch auf praktischer Erfahrung, sondern eben auch auf einem Studium der Ernährungswissenschaften beruht. Vielmehr stellt dieser das stärkste Kaufargument dar, ohne dass der Rest nicht auch zum erwünschten Erfolg verhelfen kann.

Der Figurmacher richtet sich also nicht nur an Frauen, die ernsthaft den ersten Schritt in ein fitteres Leben gehen wollen, sondern auch an ihre männlichen Partner, die möglicherweise bisher Probleme hatten, zu erklären, warum Hanteltraining nicht zu unerwünschter übermäßiger Muskelmasse führt und wie denn nun in der Praxis der erste Schritt in eine gesunde Ernährung gegangen werden kann.

Überraschend empfehlenswert also für die ersten Schritte in ein fitteres Leben.

<http://www.team-andro.com/der-figurmacher-ein-frauenbuch.html>