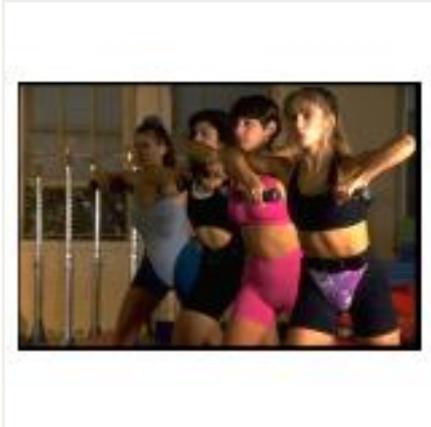


EINESTAGES - 13. Februar 2008 18:20

URL: http://einstages.spiegel.de/static/topicalbumbackground/1372/1/hueftenkreisen_beim_regentanz.html

Thema : Hüftenkreisen beim Regentanz



Getty Images

Let's move! Millionen Frauen zwängten sich Anfang der Achtziger in bonbonfarbene Leggings und verfielen dem Aerobic-Wahn. Heute wirkt das wilde Gehampel von Jane Fonda und ihren Schwestern wie aus einer anderen Welt. Von Katja Iken

Was haben diese Frauen verbrochen? Warum müssen sie so leiden? Den Krach ertragen? Wer ist die Sklaventreiberin da vorne, die abwechselnd Lichtblitze und Nebelschwaden in den Raum jagt? Nein, diese jungen schönen Frauen leiden keine Pein, sie sind einem Wahn erlegen. Dem Aerobic-Wahn.

[Zur Fotogalerie.](#)

Wie ein Flächenbrand fraß sich der Trimm Tanz-Virus seit 1982 durch die USA, um kurz darauf den Rest der Welt mit Schweißeslust und Stirnbändern zu überziehen, die deutsche Damenwelt inklusive. In Horden stürmten sie die - bis dahin männlichen Bodybuildern vorbehaltenen - Fitness-Studios, um sich ihre Traumfigur zu erhopsen. "All right, let's go, we're gonna work that body" – Diana Ross sang es vor, Millionen folgten, und ein neuer Körperkult war geboren.

Ein Körperkult mit einem ziemlich gemeinen Schönheitsideal: "Frei von Fett und drahtig" sollte der Körper sein, beschrieb das Nachrichtenmagazin "Time" den Frauentyp der achtziger Jahre. Wer den Ehrgeiz besaß, das Unmögliche möglich zu machen, musste hüpfen, hüpfen, hüpfen - und natürlich im korrekten Outfit. Wollige Stulpen und glitzernde Lycragürtel, bonbonfarbenen Leggings und Schweißbänder, so lautete das Aerobic-Trenddiktat.

"Bewegt euch!"

Die Schuld an alledem trug ein Militärarzt und Astronautentrainer namens Kenneth H. Cooper. 1967 veröffentlichte der US-Mediziner ein Buch mit dem Titel "Aerobics", eine Art Appell zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Den spacigen Namen gab Cooper dem von ihm entwickelte Ausdauertraining, weil es den Sauerstoffumsatz im Körper ankurbelt.

"Bewegt euch! Geht joggen, schwimmen, fahrt Fahrrad! Sorgt dafür, dass Ihr bis zum Lebensende mobil bleibt!", verlangte Cooper - und löste in den USA eine nie erlebte Fitness-Hysterie aus. Mit dem Jogging - das bis dahin in Deutschland schlicht Dauerlauf hieß - war ein neuer Trendsport geboren. Sobald Coopers Buch unter dem wenig sexy klingenden Namen "Bewegungstraining" ins Deutsche übersetzt war, warf sich ab Anfang der siebziger Jahre auch die hiesige Bevölkerung in ausgebeulte Turnhosen und spurtete los, auf Waldwegen, entlang der Bundesstraßen, egal wo: Hauptsache fit werden - und bleiben.

Bis Jane Fonda eines Tages erwachte und eine der lukrativsten Ideen ihres Lebens hatte. Die zweifache Oscar-Preisträgerin nahm ein 76-minütiges Fitnessvideo auf und nannte es "Jane Fonda's Workout". Das darin beschriebene Gehüpfe - eine Kombination aus Dehn- und Streckübungen sowie Herz-Kreislauf-Belastungen - verkaufte die umtriebige Schauspielerin unter dem angesagten Schlagwort "Aerobic": ein genialer Schachzug. Vier Millionen Mal verkaufte sich das Video trotz des - nicht nur für damalige Verhältnisse horrenden - Preises von umgerechnet 76 Euro; weitere Videos, drei Aerobic-Studios, Bücher und Kassetten folgten. Am Ende stand ein riesiges Fitness-Imperium, das der Fonda geschätzte 600 Millionen Dollar einbrachte.

"Regentanz afrikanischer Buschmänner"

"Los geht's! Ihr alle könnt es schaffen - mit ein bisschen Training seht ihr bald so aus wie ich!", suggerierte die Urmutter des Aerobic - und die Frauenwelt glaubte ihr. Auch weil "Barbarella" verschwieg, dass sie sich ihre Traumfigur durch regelmäßiges Erbrechen nach dem Essen erhielt.

In Deutschland fiel der Startschuss zum Aerobic-Boom und ins generell fitnessverrückte Jahr 1983 mit der legendären Aerobic-Darbietung der US-Schauspielerin Sydney Rome samt Elevinnen im ZDF-Sportstudio Anfang Januar. "Als sei der Leibhaftige in sie gefahren", beschrieb der SPIEGEL das Spektakel genüsslich, "ließen sie die Hintern rotieren, rissen die Arme hoch, wirbelten mit den Köpfen und hüpfen gummiballartig umher. Schließlich gingen alle in die Knie und sprangen wie verschreckte Frösche immer wieder in die Luft." Der Autor setzte noch einen drauf und verglich die Performance der Aerobic-Tänzerinnen aus der ZDF-Sendung mit dem "Regentanz

afrikanischer Buschmänner".

Was die Bundesdeutschen ziemlich kalt ließ. Reihenweise verfielen die Frauen dem Hüpf-Wahn, wie Pilze schossen Aerobic-Studios aus dem Boden. Selbst über den Eisernen Vorhang hopste die US-Mode - hieß in der DDR jedoch "Popmusik" und wirbelte dank der TV-Sendung "Medizin nach Noten" die ostdeutschen Wohnzimmer auf.

Enorm in Form

Sydney Rome wurde für die deutschen Frauen, was die Fonda für US-Frauen war: Vorhopslerin der Nation. Zu Tausenden strömten die Berlinerinnen in das "Let's Move Studio" der grünäugigen Blondine nahe dem Ku'damm und ließen sich anstecken von der "fröhlichen Besessenheit", so das Diktum Romes, "die nie zur lästigen Plackerei wird".

Doch so plötzlich die Trimm Tanz-Manie das Land erschütterte, so schnell verpuffte der größte Hype wieder.

Zumindest klagten zahlreiche der rund 4000 westdeutschen Aerobic-Studios schon im Sommer 1983 über Besucherschwund. Die Krise schüttelte auch die Zeitschrift "Bunte" - eine vollmundig angekündigte Aerobic-Serie, die eigentlich bis Weihnachten laufen sollte, stellte das Blatt Ende Juni bereits nach wenigen Folgen wieder ein.

Vor dem Fernseher allerdings, im eigenen Wohnzimmer, strampelten sich die deutschen Frauen nach wie vor ab: Ab April 1983 machten Judith, Gaby und Professor Rosenmeyer von der ZDF-Serie "Enorm in Form" den Aerobic-Jüngerinnen Beine, die ARD stieg im August in die Tele-Aerobic ein.

Spa-Tempel gegen Mucki-Bude

Dann schlug die Medizin zurück gegen den Fitness-Fanatismus, den sie selbst mit losgetreten hatte. Immer häufiger warnten ab Mitte der achtziger Jahre Ärzte vor möglichen Gelenkschäden und schlecht ausgebildeten Trainern; Verletzungen wurden bekannt, und langsam ebnete die Welle ab. Ein Comeback in neuem Gewand erlebte Aerobic Anfang der Neunziger mit Step-Aerobic, Slide-Aerobic, Pump-Aerobic, Salsa-Aerobic - und für die Mutigsten Strip-Aerobic: Das Angebot wurde immer unübersichtlicher, bald kamen neue Sportarten hinzu und bereiteten der Massenmode von einst den Garaus.

Zwar gibt es auch heute noch Aerobic-Fans, werden Aerobic-Meisterschaften ausgetragen und Aerobic-Trainer ausgebildet. Der große Trend geht jedoch ganz klar in die andere Richtung, verdrängen die Spa-Tempel mehr und mehr die gute, alte Muckibude. Schwelgen statt schwitzen: Die Wellness-Welle drängt die beinharte Fitness - und damit auch Aerobic - mit sanftem Druck aus dem Rennen.

Selbst Marlène Charell, die andere große Aerobic-Vorturnerin der deutschen Hausfrauen, tanzt heute lieber Sirtaki.

Und auch Trimm Tanz-Obermutter Jane Fonda musste das Gehüpfe an den Nagel hängen. Nein, Aerobic könne sie leider nicht mehr machen, seit sie eine künstliche Hüfte habe, sagte Jane Fonda anlässlich ihres 70. Geburtstages im vergangenen Jahr der "Bunten". Ins Fitness-Studio gehe sie aber noch immer viermal pro Woche. Sie könne eben nicht ohne - selbst wenn sie irgendwann noch ein zweites Hüftgelenk benötige.

Eingereicht von: [Redaktion einestages](#)