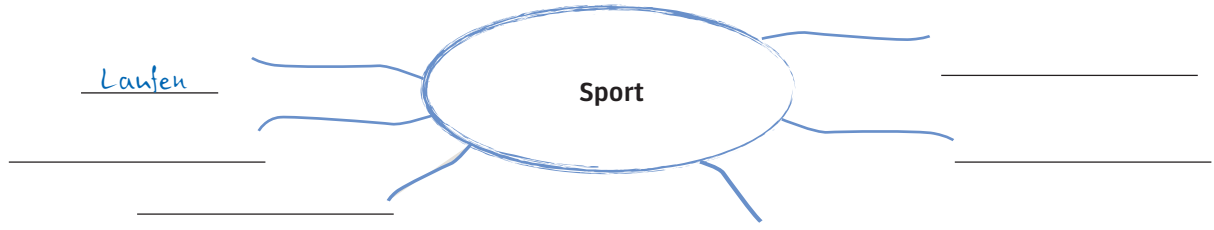


Fit = Gut?

1 Sportlich

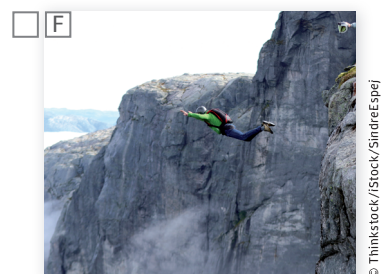
a Was fällt Ihnen zu dem Begriff „Sport“ ein? Sammeln Sie im Kurs.



b Welche Sportart(en) betreiben Sie? Was würden Sie gerne einmal ausprobieren? Erzählen Sie.

2 Extrem sportlich

a Betrachten Sie die Bilder. Welche der Sportarten haben in Deutschland gerade starken Zulauf? Markieren Sie.



b Warum betreiben Menschen Extremsport? Sammeln Sie Ideen im Kurs.

3 Fitness auf dem Prüfstand

- a Lesen Sie den Text. Warum kritisieren manche Experten den Fitness-Trend? Was ist positiv daran? Notieren Sie Stichpunkte.

Fitness: Trend oder Wahn?

Fitness liegt im Trend, und das seit nun schon einigen Jahren. So freut sich zum Beispiel die deutsche Fitnessbranche über wachsende Mitgliederzahlen mit einem Plus von jährlich 5,6 Prozent. Hersteller von Sportausrüstung bestätigen den Boom, und zwar für Kunden aller Altersklassen. Auch die Fitness-Food-Industrie blüht, denn zur Fitness gehört die richtige Ernährung. Das klingt eigentlich alles gut. Sport ist schließlich gesund – für den Körper, für die Seele. Außerdem ist diese Entwicklung nichts wirklich Neues, das gab es schon öfter.

Visuell ist der Fitness-Trend überall – lauter trainierte Körper, vor allem in den Medien und ganz besonders in den sozialen Netzwerken. Hier gibt es richtige Stars, etwa unter den Fitness-Trainern oder „Fitness-Models“. Sie versorgen teils unglaubliche Follower-Zahlen mit ihren Fitnessprogrammen inklusive Tipps zu Ernährung und Lifestyle. Prominente wie Musiker, Models und Hollywood-Stars zeigen, mit welchen Methoden sie ihre Körper in Form halten. In zahllosen Videos demonstrieren „normale“ Menschen im Internet, wie sie innerhalb kurzer Zeit mit Sport zum „Traumbody“ kommen. Immer beliebter wird auch das Trainieren mit Apps.

Trotz aller Vorteile von Bewegung und gesundem Lebensstil äußern Experten aus verschiedenen Disziplinen Warnungen, von einem „Zuviel“ und „falschen Idealen“ ist da die Rede, von „Fitnesswahn“ und „Sportsucht“. Offenbar hat ein Wandel in der Motivation und Einstellung zum Sport stattgefunden: Schon lange geht es nicht mehr nur darum, gesund zu leben, das zeigen Studien. Der Leistungsgedanke ist gewachsen. Sport „nur zum Spaß“ oder zur Erholung und Entspannung reicht vielen Menschen nicht mehr. Strenge Trainingspläne sorgen für die effektive Steigerung der eigenen Leistung und werden ehrgeizig verfolgt. Sportarten und gesetzte Ziele wirken, zumindest im Vergleich zu früher, oft extrem: Trail Running und Downhill Racing, Ultra-Marathon und Iron Man, das und vieles mehr steht auf dem Programm von Freizeitsportlern.

Warum haben immer mehr Menschen Lust, viel Anstrengung und Zeit in den Sport zu investieren? Die Gründe sind sicher so vielfältig wie die Sportler selbst. Tatsache ist, dass sich das Schönheitsideal gewandelt hat: War das Ziel einmal „möglichst dünn“, heißt es jetzt „durchtrainiert, fit und schlank“. Manche Experten stört, dass der Schwerpunkt zunehmend auf der Selbstperfektionierung liegt: Ziel ist der makellose Körper und damit der makellose Mensch. Äußerlichkeiten werden für unsere Gesellschaft immer wichtiger, und scheinbar immer stärker beurteilt sie darüber den Charakter eines Menschen – der attraktive Körper als Ausdruck einer disziplinierten, fleißigen und leistungsstarken Persönlichkeit. Der Wunsch nach sozialer Anerkennung für die eigene Mühe findet in den sozialen Medien ein hervorragendes Forum. Und: Je außergewöhnlicher die Leistung, desto größer das Feedback. Darin sehen Fachleute mit den Grund, warum Freizeitsport extremer wird: Individualität stellt in unserer Gesellschaft einen hohen Wert dar. Nur mit Besonderem hebt man sich von der Masse ab, alles andere ist langweilig. Es geht nicht (mehr) um das Miteinander, so Kritiker, sondern nur noch um das eigene Ego, darum, besser zu sein als die anderen.

Momentan ist kein Ende des Fitness-Trends in Sicht. Er hat positive Seiten, zum Beispiel ein zunehmendes Gesundheitsbewusstsein gerade auch bei jungen Menschen. Er hat aber auch Nachteile, etwa, wenn sich Menschen gegenseitig auf Äußerlichkeiten reduzieren, wenn ein Zuviel der Gesundheit schadet, wenn der Sport zur Sucht wird usw. Neue Trends werden kommen, neue Schönheitsideale, neue technische Möglichkeiten, um sie zu transportieren, und wohl auch Menschen, die vernünftig damit umgehen und solche, die ein gesundes Maß überschreiten.

b Welche der folgenden Aussagen ist richtig (R), welche ist falsch (F) und zu welcher Aussage sind im Text keine Informationen vorhanden? Markieren Sie in der Tabelle.

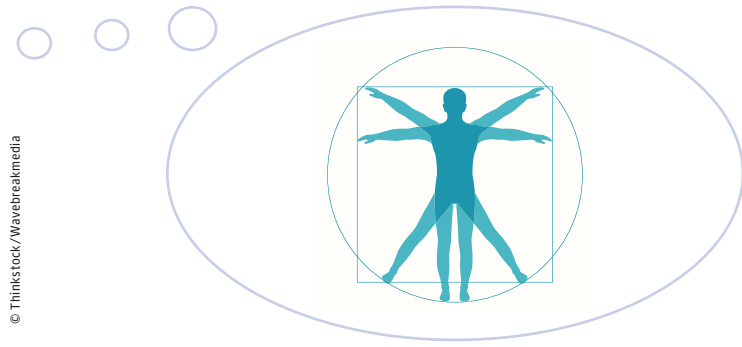
	R	F	nicht im Text
1 Die deutsche Fitness-Branche ist die größte der Welt.			X
2 Der Boom der Sportausrüstungsindustrie wird vor allem von der jungen Generation getragen.			
3 Zur Fitness gehört die richtige Sportausrüstung.			
4 Der Fitness-Trend findet ausschließlich in sozialen Netzwerken statt.			
5 Prominente trainieren am liebsten mit Apps.			
6 Fitness bedeutet heutzutage mehr, als einfach nur gesund zu leben.			
7 Bei einem Iron Man-Triathlon laufen nur Profisportler mit.			
8 Ein Grund für den Fitness-Trend ist der Wunsch nach sozialer Anerkennung.			
9 Sport führt zu einem disziplinierten und leistungsstarken Charakter.			

c Ergänzen Sie in der folgenden Zusammenfassung die fehlenden Informationen. Benutzen Sie dazu die Informationen aus dem Haupttext.

Die deutsche Fitness-Branche boomt. Steigende Mitgliederzahlen (1), wachsende Umsätze bei Sportausrüstern und in der Fitness-Food Industrie – und kein Ende in Sicht. In den sozialen Netzwerken tummeln sich trainierte Körper, Models und Fitness-Trainer versorgen ihre Follower mit Tipps zu _____ (2). Sport ist gesund. Was gäbe es daran zu kritisieren?

Problematisch sehen einige Experten den zunehmenden _____ (3) im Sport. Kaum einer scheint noch einfach zur Erholung und Entspannung Sport zu treiben. Selbst bei _____ (4) sind extreme Sportarten angesagt wie Trail Running, Downhill Racing oder gar der Iron Man-Triathlon. Woher kommt das? Zunächst einmal hat sich das _____ (5) gewandelt. Statt einfach nur „dünn“ hat der hippe Freizeitsportler heute „durchtrainiert, fit und schlank“ zu sein. Der Hauptkritikpunkt ist jedoch, dass zunehmend von Äußerlichkeiten auf den Charakter eines Menschen geschlossen wird. Je makelloser der _____ (6), desto disziplinierter und leistungsstärker der Mensch. Der allen Menschen gemeinsame Wunsch nach sozialer _____ (7) lässt sich in sozialen Netzwerken nur noch realisieren, indem man etwas Besonderes ist oder tut. Es geht also um Selbstperfektionierung, um das eigene _____ (8).

4 Gesünder durch Bonusprogramme?



Viele Krankenkassen belohnen im Rahmen von Bonusprogrammen seit einiger Zeit gesundheitsbewusstes Verhalten, z. B. durch finanzielle Anreize. Sie fördern Mitgliedschaften in Fitness-Studios, die Teilnahme an Sportkursen, den Erwerb von Sport-, Schwimm- oder Wanderabzeichen sowie die Anschaffung von Fitness-Armbändern. Ist das eine gute Idee?

Arbeiten Sie in zwei Gruppen. Die eine Gruppe sammelt Argumente für das Bonussystem der Krankenkassen, die andere dagegen. Informieren Sie sich dabei auch im Internet. Notieren Sie Stichpunkte – nutzen Sie dabei auch Ihre Notizen aus Aufgabe 3a – und diskutieren Sie dann im Kurs.

Lösungen

- 1a** Denkbar sind hier Begriffe von „Jogging“ bis zu diversen Extremsportarten, Werturteile wie „anstrengend“, „entspannend“, „Sport ist Mord“ etc. sowie jede Form von eigener Erfahrung.
- 2a** Zulauf haben vor allem moderne Extremsportarten wie Trail-Running, Downhill-Racing, Base-Jumping etc.
- 2b** Mögliche Gründe könnten sein: psychische und physische Grenzen austesten, soziale Anerkennung (etwas Besonderes sein), intensiver leben, atemberaubende Naturerlebnisse (z. B. beim Bergsteigen oder Apnoe-Tauchen), innere Ruhe finden durch Reduktion der Komplexität des Lebens auf das Minimum (Überleben ja oder nein, alles andere wird unwichtig) etc.
- 3a** positiv: zunehmendes Gesundheitsbewusstsein, v.a. bei jungen Menschen, körperliche und seelische Fitness
negativ: zunehmender Leistungsgedanke, Oberflächlichkeit (vom Äußeren wird auf das Innere geschlossen), Ego-Befriedigung auf Kosten anderer, nur das Besondere, Extreme führt noch zu sozialer Anerkennung
- 3b** 2 F, 3 nicht im Text, 4 F, 5 nicht im Text, 6 R, 7 F, 8 R, 9 nicht im Text
- 3c** 2 Ernährung und Lifestyle, 3 Leistungsgedanken, 4 Freizeitsportlern, 5 Schönheitsideal, 6 Körper, 7 Anerkennung, 8 Ego
- 4** Pro: z. B. Fitnessbereitschaft breiter Bevölkerungsschichten; Sport wird interessant, wenn man etwas für das Sportmachen gratis bekommt; geringere Krankenkassenbeiträge bei gesünderer Bevölkerung; Förderung des Fitness-Bewusstseins bei Menschen, die sich sonst eher nicht so viel bewegen etc.
Kontra: z. B. Diskriminierung weniger sportlicher Menschen, Gruppendruck, eventuell mangelhafter Datenschutz, Förderung des nicht ganz unproblematischen Fitness-Trends mit allen im Text angesprochenen Nachteilen, aber möglicherweise auch ineffektiv, wenn z. B. nur der Kauf von Fitness-Armbändern bezuschusst wird, die dann ungenutzt im Schrank liegen. Viele Menschen bezahlen Fitness-Studios, gehen nur ein paarmal hin und bezahlen dann den Beitrag umsonst, weil sie nicht so schnell kündigen können. Um Erfolg zu haben, müssten Menschen im Rahmen der Bonusprogramme daher mehr oder weniger rund um die Uhr überwacht werden.