

333 notiert

## Antiidiotika

VON UWE BOGEN

Telefon:  
07 11 / 7 20 57 - 333  
E-Mail:  
u.bogen@stn.zgs.de



Von „Lieblingssorgen“ bis „Antiidiotika“ – manche Wortverdrehungen sind zu schön, um falsch zu sein.

Ein einziger Buchstabe hat die Macht, alles umzudrehen. „Obama tot“ statt „Osama tot“ – es war nicht allein der Berliner Regierungsversprecher **Steffen Seibert**, der via Twitter die Buchstaben S und B verhängnisvoll vertauschte. Im Eifer des Gefechts ist weltweit so vielen Medienleuten diese Panne passiert, dass sich Radiosprecher, die ich kenne, überlegten, wie sie das Risiko gering halten könnten. Sie beschlossen, in den Nachrichten nur noch bin Laden zu erwähnen, aber keinen Osama mehr, um nicht aus Versehen Obama zu sagen. Es gibt Wortverdrehungen, die angenehmer sind.

Kürzlich erlebte ich in meinem Supermarkt ein ziemliches Chaos. Weil gerade die Kühlregale ausgetauscht werden, BIN ich im LADEN (hat NICHTS mit Osama oder Obama zu tun!) ziemlich aufgeschmissen. Nichts ist mehr an seinem gewohnten Platz. Einkaufen wird zum Suchspiel. Aber wenigstens ist akustisch alles wie gehabt. Musik dudelt, und zischendrin preist eine freundliche Männerstimme aus den Lautsprechern Waren an. „Nehmen Sie Ihre Lieblingssorgen im Sonderangebot mit“, glaubte ich zu hören. Ach wie nett, dachte ich, meine Lieblingssorgen sind billiger heute! Muss ich sofort zugreifen! Als ich den Herrn an der Wursttheke fragte, in welchem Regal sich meine Lieblingssorgen befänden, beschied er mir, es sei die Rede von „Lieblingssorten“ gewesen. Lieblingssorten einer bestimmten Marmeladenmarke, um genau zu sein. Er sei sich da ziemlich sicher, weil er dieses Band täglich hundertmal höre. Die Lieblingssorgen kämen erst übernächsten Monat wieder rein.



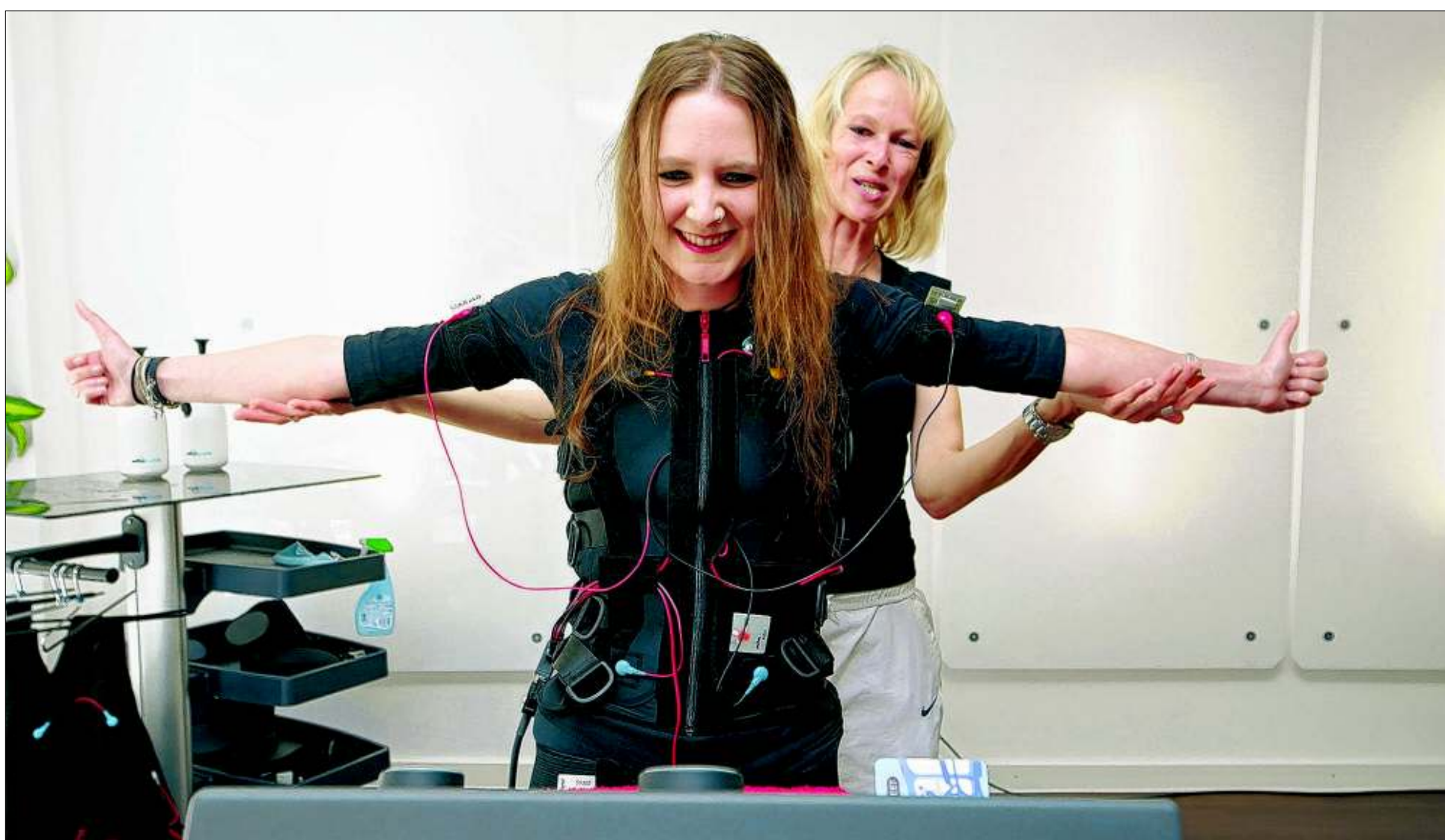
In der Kabarettbundesliga 2010/2011 hat Topas bisher alle Spiele gewonnen

Was ein G für ein R alles ausrichten kann. Muss ich meine Sorgen wieder aus meinem eigenen kleinen Leben beziehen, der Supermarkt lässt mich vorerst allein.

Wir woll'n Spaß! Wo kann man sich am besten bedienen zum Zwecke der Erheiterung? Im Alltag natürlich. Darüber habe ich mich mit **Topas** am Telefon unterhalten, mit dem Magier und Comedian, der vor zwei Wochen Vater geworden ist. Topas hatte gerade eine 333-Kolumne gelesen und behauptet, er habe gelacht. Ob ich nicht mit mal so einem Text auf der Comedy-Bühne auftreten wollte, fragte er allen Ernstes. Seine Branche brauche ständig neue Gesichter. Nun ist mein Gesicht auch nicht mehr so neu, außerdem würde ich mit meinen Sparwitzen allenfalls in der Kreisliga unterkommen. Topas aber ist Bundesliga.

Wie beim Fußball wird Woche für Woche die Kabarettbundesliga gespielt. Quer durchs Land treten Spaßvögel gegeneinander an – das Publikum entscheidet über Sieg oder Unentschieden. Vor einem Jahr holten **Eure Mütter** den Pokal nach Stuttgart. Auch diesmal ist unsere Stadt dem Titel nah. Mit seiner Geräuschesammlung und dem Bügeln krummer Bananen hat Topas, 37, alle Spiele gewonnen. Zuletzt schlug er **Sebastian23**, Bochum, obwohl dessen Programm einen Torschützenkönigstitel trägt: „Dem Schicksal ein Schnittchen schmieren!“

Zu viele Wortspiele können nerven, aber manche sind zu schön, um falsch zu sein. „Ist der Ruf erst uriniert“, schrieb der „Spiegel“ über Prügel-Prinz **Ernst-August**. Und ein Freund hat Folgendes bei Facebook gepostet: „Guten Tag Herr Apotheker, ich möchte eine Großpackung Antiidiotika zum großzügigen Verteilen.“ Wer diese Pillen erfindet, wird Milliardär. Der Bedarf ist größer als bei Viagra. Täglich treffen wir auf mindestens einen Idioten. Ist nicht auch Bananenbügeln idiotisch, Topas? Darüber mach' ich mir keine Lieblingssorgen. Wir brauchen zum eigenen Wohlbefinden Deppen, über die wir spotten können. Und wenn wir uns, wenn's bei uns mal wieder schiefläuft, nur selbst anschnauzen: „Mensch, was bin ich für ein Idiot!“



Unsere Redakteurin kann fliegen: Das Elektro-Muskel-Stimulations-Training kommt aus der Physiotherapie und Astronautik. Silvia Broese (re.) zeigt Andrea Jenewein, wie man Muskeln stählt Foto: Moritz

## Der Reiz der Muskeln

In 15 bis 20 Minuten pro Woche durch Reizstrom zum Waschbrettbauch und knackigen Po? – Ein Selbstversuch

Es ist der neueste Trend der Fitnessbranche: Training unter Reizstrom. Mit wenig Zeitaufwand soll man seine Muskeln stählen und sein Fett reduzieren können – ein Test in eigener Sache.

VON ANDREA JENEWEIN

**STUTT GART.** Mir war ein veritabler Muskelkater versprochen worden. Zwei Tage nach dem Training sollte er mich geradezu lahmlegen – zumal ich gänzlich untrainiert bin. Ich machte mich auf alles gefasst. Am Tag zwei wachte ich auf und – da war nichts. Höchstens ein kleines Ziepen in der Oberarm-Muskulatur vermeinte ich zu spüren.

Dennoch, ich war enttäuscht. Denn das Training hatte sich durchaus so angefühlt, als würden die Muskelkontraktionen den Kater hinterm Ofen hervorlocken können. Und das, ohne dass ich allzu viel körperliche Anstrengungen unternommen hätte.

Anstrengung war das Training dennoch – obschon dies paradox klingen mag. Zwar war es weniger mein ambitioniertes Ich, das meinen Muskelapparat lenkte und dazu brachte, sich zu bewegen. Dafür aber stimulierte eine andere, vermeintlich effektivere Kraft meine Muskeln: Strom!

Die Zauberformel heißt Elektro-Muskel-Stimulations-Training (EMS). Muskel Aufbau mit Elektro-Impulsen ist seit Jahrzehnten bekannt, aus der Physiotherapie und der Astronautik. Doch jetzt hat diese Idee die

Fitness-Studios erreicht: Die Augsburger Firma Bodytec erarbeitete das Konzept und stellt die Geräte her. Im Wochentakt eröffnen neue EMS-Studios.

In Stuttgart hat Ende April eine Filiale des Franchise-Unternehmens Bodystreet seine Pforten geöffnet. Betrieben wird das Ladenlokal an der Olgastraße von Silvia Broese (46) und André Torschmied (27). „Der Laden ist optimal“, sagt Broese erfreut. Bald zeigt sich auch warum. Denn die Kunden trainieren sozusagen im Schaufenster. „Das ist die beste Werbung.“

Ich bin mir noch nicht so sicher, ob ich gern Zuschauer habe, während ich mir einen Waschbrettbauch und einen Knackarsch durch Reizstrom erarbeite. Zumal mir Silvia Broese nach einer ausführlichen Vorbesprechung eine Garnitur Reizwäsche vorlegt, die ich anziehen muss, damit der Strom gut fließen kann: knallene Viskoseleggings und ein ebensolches Shirt.

Aber das Bodystreet-Versprechen lockt: „Selbst untrainierte Menschen erzielen in 15 bis 20 Minuten pro Woche in kurzer Zeit sicht- und spürbare Ergebnisse“ und „der Trainingseffekt ist mit EMS bis zu 18-mal höher als beim üblichen Fitness-Studio-Training.“ Optimal also für Menschen, die wenig Zeit haben – oder aber den inneren Schweinehund nicht überwinden können.

Na, dann, frisch an die Steckdose. Silvia Broese legt mir Elektroden an die Oberarme und die Oberschenkel, steckt mich in eine verkabelte Weste, die so eng geschnallt wird wie ein Mieder, und legt mir

zum krönenden Abschluss noch einen Po-Gurt um – für den Knackarsch.

Dann kann es losgehen. Broese stellt den niederfrequenten Reizstrom an, der Wert liegt zwischen 80 bis 85 Hertz. Am Anfang sind die Impulse schwach, nacheinander werden sie an den Muskelpartien getestet: Oberschenkel, Po, unterer, oberer und seitlicher Rücken, Bauch, Brust und Oberarme.

### Man entdeckt Muskeln, von deren Existenz man noch nichts wusste

Zunächst ist das nicht mehr als ein Kribbeln, ein warmes Gefühl, wie wenn man die Körperpartien mit einem harten Wasserstrahl bearbeitet. Angenehm.

Doch dann dreht Broese, die so etwas wie einen Personal Trainerin ist und nie mehr als zwei Kunden gleichzeitig betreut, den Stromhahn auf – so lange, bis der Proband „Stopp“ zwischen den Zähnen hervorpresst. Denn mehr ist nicht mehr drin. Das nette Wasserspiel ist zum Spiel mit dem Feuer geworden: die Muskeln brennen.

Nicht unangenehm, aber doch so, dass man Muskeln am Körper entdeckt, von deren Existenz man bisher noch nichts wusste. Und ganz untätig bleiben darf man auch nicht – während die Impulse im vier Sekunden Takt kommen, muss man verschiedene, wengleich Rebot statische Übungen vollbringen. Erstes Gebot ist es, alle Muskeln anzuspannen, während der Strom fließt – angezeigt wird dies durch Leuchtdioden.

Nach 20 Minuten, werde ich von den Elektroden befreit und stelle fest, dass meine knallene Reizwäsche durch und durch nassgeschwitzt ist. Ich fühle mich, als hätte ich einen Baum ausgerissen – und dazu aufgelegt, gleich noch ein paar weitere niederzustoßen.

Studien der Universität Bayreuth und der Sporthochschule Köln belegen, dass durch das EMS-Training tiefliegende Muskel aktiviert wird, die Kraft verbessert und der Ganzkörperfettanteil reduziert wird. Zudem soll das Training gut gegen Rückenbeschwerden sein, sich positiv auf das Körpergefühl und die Stimmung auswirken und sogar bei Inkontinenz helfen.

Dieter Bubeck, akademischer Oberrat des Instituts für Bewegungswissenschaft Stuttgart, bestätigt die „hohe Funktionalität der Geräte“, merkt aber an, dass ein weiteres Kraft- oder Ausdauertraining zwingend notwendig sei. „Als Ergänzung ist das EMS-Training sehr gut.“

Zu meinem fehlenden Muskelkater gratuliert er mir. „Wenn Sie nur ein leichtes Ziepen bemerkt haben, dann war der Trainingseffekt genau richtig – alles andere wäre zu brutal gewesen.“

Das Training ist allerdings nicht ganz billig, dafür braucht man aber weniger Einheiten. Über die genauen Preise schweigt sich das Franchise-Unternehmen aus. Sie können nur telefonisch erfragt werden.

[www.bodystreet.com/standorte/stuttgart-am-olgaeck.html](http://www.bodystreet.com/standorte/stuttgart-am-olgaeck.html)

## Schmerzende Vergleiche

Der Stuttgarter Tom Bloch stellt seine Fotopaare zum Anschlag vom 11. September in New York aus

VON UWE BOGEN

**STUTT GART/NEW YORK.** Jetzt hängen die Bilder in New York! So überzeugend hat Tom Bloch Amerikas Trauma dargestellt, dass die Gedenkstätte 9/11-Memorial seine Fotoserie zur Eröffnung 2012 ausstellen wird. Vorab sind die Bilder seit einigen Tagen in der America Art Gallery in Manhattan zu sehen. Auf Schockeffekte verzichtet der Stuttgarter beim schmerzenden Vergleich. Aus ungewöhnlicher Sicht hatte er das World Trade Centre fotografiert. Nach dem 11. September suchte er dieselben Standorte auf, um erdrückend festzuhalten, was fehlt.

**Herr Bloch, wie war Ihre Reaktion, als Sie vom Tod von Osama bin Laden hörten?**

Also, ich bin nicht runter auf die Straße und hab' Fähnchen geschwenkt. Für falsch halte ich es, den Tod eines Menschen zu bejubeln. Und die USA muss sich als ein Land, das versucht, Demokratie in anderen Ländern einzuführen, fragen lassen, warum sie einem Gerichtsverfahren durch die Tötung bin Ladens zuvorgekommen sind. Die Obama-Regierung hat wohl die Angst vor neuen Gewalttaten zur Freipressung eines gefangenen bin Laden größer eingeschätzt als die durch die Folgen seiner sofortigen Tötung. Dennoch, es wurde ein Mensch gerächt, der Terror über die Welt brachte und seiner eigenen Religion erheblich schadet. Sein Mythos allerdings wird weiterleben.

**Was Osama angeht, zeigt Ihre Ausstellung „Twin Towers Photo Twins“ ganz ungewöhnlich, nämlich ohne Bilder des sichtbaren Schreckens. Wie entstand die Idee dazu?**

Die Idee kam am 13. September 2001. Ich war während der Anschläge auf einer Veranstaltung in Lissabon, habe in einer Hotelbar den zweiten Einschlag des United-Airline-Fluges in den Südturm live gesehen, mit Teilnehmern dieser PR-Veranstaltung, hauptsächlich Amerikaner. Ich saß die ganze Nacht wie erstarrt vor dem Bildschirm. Die Veranstaltung war zum Glück sowieso zu Ende. Am nächsten Tag bin ich noch bis nach Madrid gefahren. Dann wieder eine Nacht vor dem Bildschirm. Wieder am

nächsten Tag, irgendwo im spanischen Hochland, als ich endlich auch einen Anruf von Freunden aus New York bekam, dass zumindest in dieser Familie so weit alles okay sei, da war mir klar, dass ich dieses Projekt machen will. Ich hatte von früheren Aufenthalten in New York City sehr viel Bildmaterial, habe es gesichtet und bin im März 2002 rübergefliegen und habe die jeweils zweiten Fotos gemacht, jetzt ohne die Twin Towers.

**Jetzt wird Ihre Fotoausstellung zum ersten Mal in New York City gezeigt. Das ist eine große Ehre. Wie haben Sie das geschafft?**

Während ich in Stuttgart und Berlin ausstellte, versuchte ich, das Projekt nach Manhattan zu bringen. Denn es ist für die New Yorker gemacht. Für den ersten Jahrestag, als es einen gigantischen Medien-Hype gab, war es zu spät, da ich bereits in Stuttgart ausstellte. Später bekam ich eine Stimmung mit, die zeigte, dass die Menschen in der Stadt nicht mehr erinnert werden wollten, eher nach vorn schauen wollen. Dann kam der Irakkrieg, von Bush auch mit den El-Kaida-Anschlägen auf die USA begründet. Da blieb auch bei mir das Projekt im Keller.

**Aber Sie haben nicht locker gelassen.**

Nach einer Reise 2008 nach New York habe ich neue Adressen gesammelt und bin dabei auch auf das Museum 9/11-Memorial gestoßen. Das habe ich angeschrieben und sogar von der Direktorin eine Antwort erhalten. Also nach bestimmt über 100 Versuchen und Anschreiben, die zumeist zu keiner Reaktion oder zu einer Absage geführt haben. Seit letzten Herbst ist ein Satz des Fotoprojekts in der Sammlung des Museums, das

### Zur Person

#### Tom Bloch

- **1964** wird er in Stuttgart geboren. Nach dem Abitur in Feuerbach Biologie-Studium in Hohenheim und Massachusetts.
- Seit **1994** arbeitet der Diplom-Biologe als freier Journalist, Fotograf und Autor, unter anderem für die StN. **1986** erste Reise nach New York, seitdem regelmäßige Aufenthalte dort.
- **2002 bis 2004** Tour-Director beim Projekt „The Bridge New York-Berlin“ mit von 9/11 betroffenen Studenten. **2002** erste Ausstellung der Twin Towers.



[www.twintowersphototwins.com](http://www.twintowersphototwins.com)



Vorher, nachher: New Yorker Fotopaare Bloch

erst 2012 öffnet. Derzeit wirbt das Museum in der Nähe des Rockefeller Centers in einer Galerie für sich und zeigt die Baupläne, zusammen mit all meinen Bildern, das sind 23 Motive. Die Eröffnung war erfolgreich, Besucher und die Kuratorin sind begeistert.

**Was für weitere Pläne haben Sie?**

Gerade wird das neue World Trade Center One gebaut, die sind derzeit am 62. oder 63. Stock. 2013 soll es fertig sein. New York City bekommt wieder eine neue Skyline. Also werde ich aus den „Twin Towers Photo Twins“ Drillinge machen, wieder von denselben Stellen aus das jeweils dritte Bild produzieren. Dann ist das Projekt beendet.

• Vom 9. Juni bis Ende August sind Blochs Fotos im Deutsch-Amerikanischen Institut in Tübingen zu sehen.