
Der Fitness-Papst | FORUM

Patrick Heisel ist Mr. Universum und mehrfacher Weltmeister im Figur-Bodybuilding. Zum Start der FORUM-Fitness-Serie bricht er eine Lanze für einen sauberen Sport und gibt Empfehlungen bei der Auswahl des optimalen Studios.

Wir gratulieren dem Mister Universum 2011“. An der Wand des Fitness-Studios SportArt“ haben Mitarbeiter und Kunden von Patrick Heisel ihre Glückwünsche verewigt. Der 43-Jährige ist Inhaber der Völklinger Einrichtung und macht einen völlig entspannten Eindruck. Wer in der Erwartung einer herkömmlichen Muckibude hierhin kommt, der sieht sich schnell eines Besseren belehrt. Heisels Studio ist weder eine klassische Muskelschmiede noch ein moderner Wellness-Tempel. Manche Leute wundern sich beispielsweise, dass wir unsere Geräte nicht vom selben Hersteller beziehen. Aber das entspricht unserer Philosophie. Wir nehmen das, was für unsere Kunden am effektivsten ist“, erklärt Heisel. Der 43-Jährige ist ein bekannter Mann. Drei Mal Mr. Universum, mehrfacher Weltmeister im Figur-Bodybuilding, dazu kommt ein abgeschlossenes Studium als Diplom-Sportlehrer. Zu seiner Klientel zählt unter anderem auch der Star-Geiger David Garrett. Betrachtet man diesen Hintergrund, dann wirkt Heisels Arbeitsplatz erstaunlich unspektakulär. Es ist ein schwülwarmer Sommertag. Etwa zehn Freizeitsportler aller Altersgruppen hantieren an den Geräten oder schwitzen auf einem Ergometer. Heisel und einer seiner Trainer haben immer ein wachsames Auge: Das große Problem bei Neueinsteigern ist die Tatsache, dass sie schnell zu viel wollen. Dann werden Übungen falsch gemacht oder der Körper überfordert. Deswegen schauen wir den Kunden gerade in der Anfangszeit regelmäßig über die Schulter.“

Die Ernährung ist letztlich nur ein Mosaikstein“

Es gibt Experten, die sprechen von einer Fitness-Welle, einem regelrechten Schlankheitswahn. Diplom-Sportlehrer Heisel stimmt insofern zu, indem er sagt, dass es in der modernen Gesellschaft zu viele dicke Menschen gibt. Die andere Frage ist aber, ob es sinnvoll ist, dass mittlerweile in jeder Zeitung eine Diät veröffentlicht wird, die Wunderdinge verspricht. Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle, ist aber nur ein Mosaikstein.“ Überhaupt gibt es nach Aussage von Heisel keinen Universalplan: Die allererste Frage, die ich stelle, ist die nach seinem Ziel. Wenn ein Leistungssportler hierhin kommt, weil er sein Training ergänzen will, ist die Ausgangslage eine andere, als wenn ein 45-Jähriger mit Übergewicht und Bluthochdruck zum ersten Mal seit Jahren wieder Sport machen will.“ In diesem Fall nehmen sich Heisel und sein Team besonders viel Zeit. Auch eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Arztes ist erforderlich: Das Schöne ist, dass es kein Alter gibt, in dem man nicht mehr mit Sport anfangen kann. Diejenigen, die gesundheitliche Vorbelastungen haben, müssen natürlich anders an die Sache herangehen, als ein junger Athlet.“

Der Fitness-Papst | FORUM



Mr. Universum Patrick Heisel zeigt die korrekte Ausführung einer Übung. Bei der Auswahl der Geräte ist er sehr wählerisch.

Vor Vertragsabschluss in Heisels Studio werden daher bei jedem Interessenten die bisherigen sportlichen Aktivitäten, die gesundheitlichen Risikofaktoren und die individuelle Zielsetzung besprochen. Wichtig ist natürlich, dass beide Seiten mit offenen Karten spielen. Ein motivierter junger Sportler, der weiß, dass er vier- bis fünfmal in der Woche trainieren wird, wird anders eingestellt, als ein Berufstätiger mittleren Alters, der diese Zeit nicht investieren kann und will“, sagt Heisel und ergänzt: Es ist kein Hexenwerk. Um halbwegs fit zu bleiben, sollte man pro Woche zwei bis drei Stunden Zeit investieren. Das Schöne ist, dass man sehr schnell merkt, dass man durch regelmäßiges Training Kraft aufbaut und Fett verbrennt. Aber viele Leute erwarten zu viel und verlieren dementsprechend schnell die Lust. Es ist totaler Quatsch, wenn ich einem neuen Kunden sage, du darfst ab sofort nie mehr Süßigkeiten essen, keine Cola mehr trinken, komplett aufs Bier verzichten und musst viermal die Woche zum Training kommen.“

Grundsätzlich hält Heisel nichts von überzogenen Erwartungen. Wenn ein übergewichtiger Mensch es schafft, in einem halben Jahr 15 Kilo dauerhaft abzunehmen, dann ist das richtig viel und ein toller Erfolg.“ Aufgrund der Beratung halten sich die

Kündigungen nach Aussage des Chefs“ in Grenzen. Wichtig sei es, dass das Training Spaß mache und abwechslungsreich sei. Daher erhalten Heisels Kunden alle zehn bis zwölf Wochen einen neuen Trainingsplan. Kostenlos“, betont er und ergänzt: Wir haben nicht die Philosophie, dass der Vertragsabschluss das Entscheidende ist. Natürlich freuen wir uns über jeden neuen Kunden. Aber wir arbeiten vom ersten Tag an daran, dass wir den Kunden halten, dass er Freude am Sport entwickelt. Das geht nur, wenn man sich um ihn kümmert und das Training variiert.“



Seit Mai vertreibt der 43-Jährige seine eigene Produktlinie mit Nahrungsergänzungsmitteln.

Manchmal wirkt Heisel wie ein Missionar in Sachen Fitness: Daher wird Heisel auch ungehalten, wenn es um das Vorurteil geht, dass Fitness-Studios ein Umschlagplatz für Anabolika seien. Wir sind ein Fitness- und Reha-Studio. Und kein Pumper-Studio“, sagt er leicht ironisch. Sein SportArt“ in Völklingen betreibt er nun seit 13 Jahren. In dieser Zeit ist der Mr. Universum bisher nicht ein einziges Mal auf eine verbotene Substanz angesprochen worden. Und wenn ihn doch jemand danach fragen würde? Ich würde ihn wegschicken“, sagt Heisel und hält inne, um sich zu korrigieren: Nein, es käme auf die Situation an. Wenn da ein 18-jähriger Junge käme, der sich in etwas verrannt hat, den würde ich fragen, warum er das machen will. Und ich würde ihm

Der Fitness-Papst | FORUM

erklären, dass er seinem Körper nichts Gutes tut, sondern ihm schadet.“

Wir sind kein Pumper-Studio“

Der Fitnesstrainer bietet seinen Kunden nicht nur ein Trainingssystem an, auch die entsprechende Nahrungsergänzung hat er im Angebot. Seit Mai vertreibt Heisel die Produktlinie einfach ideal“ in Zusammenarbeit mit den 1A-Apotheken. Neben einem Diätdrink, der eine Mahlzeit ersetzen kann, findet sich auch der übliche Protein-Shake im Angebot. Diese Dinge reichen als Ergänzung zum Training völlig aus“, sagt Heisel, das Wundermittel‘ gibt es ebenso wenig wie den Trainingsplan, der in vier Wochen den Körper verändert.“ So lautet Heisels Empfehlung denn auch: Ich kann jedem nur raten, sich das Studio anzusehen und sich beraten zu lassen. Alles andere führt schnell zu Frust.“ Dass sein persönlicher Werdegang Kunden anzieht, glaubt er übrigens nicht: Zumindes hat es mir noch niemand gesagt.“

Dominique Rossi

Ab der nächsten Ausgabe stellen wir Fitness-Studios im Großraum Saarbrücken vor.