


Zum Mitfühlen: Bridget Jones

Single und ein bisschen dick – das ist Bridget Jones (Renée Zellweger). Und entschlossen, ihren Traummann zu finden. (20,15 Uhr, Vox) **Seite 29**

TESTS | INFOS | TIPPS

Zum Mitlachen: Comedy

„Mist, mir geht's gut“ – so heißt das neue Programm von Comedian Knacki Deuser, das er am Donnerstag in Pforzheim vorstellt. **Seite 28**


Zum Mitleiden: Match Point

Nola – gespielt von Scarlett Johansson – steht der Karriere ihres verheirateten Liebhabers im Weg, als sie schwanger wird. (20.15 Uhr, 3 Sat) **Seite 29**

Die Zähmung des inneren Schweinehundes

Mit Personal Trainer Ruben Klingel wagt PZ-Volontär Ronny Thurow ein Experiment: Er will bis Ende 2010 topfit werden und seine eigenen Grenzen ausloten



Topfit ins Jahr 2011 – das ist das Ziel von PZ-Volontär Ronny Thurow. Dafür plagt er sich mit Personal Trainer Ruben Klingel – und berichtet dienstags in der PZ von seinen Erlebnissen.

Einst las ich diesen Spruch auf dem Trikot eines Konkurrenten beim New York Marathon: „Schmerz vergeht, Stolz währt ewiglich.“ Damals, bei Kilometer 39, spornete mich das an. Ich biss auf die Zähne. Überholte ihn. Und ich war so stolz nach 42 Kilometern. Und der Schmerz in den Beinen war schon nach der Ziellinie vergessen.

Ein paar Jahre später sitze ich auf einer Holzbank in einem Pforzheimer Fitness-Studio. Mein T-Shirt getränkt von literweise Schweiß, der von Training bis zur Erschöpfung erzählt. Ich sitze so stolz auf dieser Holzbank, als wäre sie mein Thron. Mein durchgeschwitztes Dress fühlt sich an wie meine Königsrobe.

— ANZEIGE —

Sprechen Sie mit uns!

REHA-PRAX
Praxis für Rehabilitation

Physiotherapie Ergotherapie Logopädie

Wilferdinger Höhe · Pforzheim
Telefon (07231) 32535

ZUR PERSON
Ruben Klingel

Der 34-Jährige war Offizier bei der Bundeswehr und hat bei der zugehörigen Sportschule einige Olympia-Athleten betreut. Seit 2004 ist er zertifizierter Personal Trainer. Als solcher hat er mit zahlreichen Profisportlern gearbeitet – darunter Ruderer, Fußballer, Leichtathleten, Schwimmer und Radfahrer. rth

Ich habe meinen Körper regiert. Ich habe nicht aufgegeben. Ich habe eine Stunde Training mit Personal Trainer Ruben Klingel durchgehalten. Dieser Stolz will den ganzen Tag nicht vergehen. Nur: Der Schmerz in Beinen und Armen, in Rücken und Bauch – er will auch nicht vergehen. Drei Tage lang. Das ist kein kleiner Muskelkater. Das ist ein ausgewachsener sibirischer Tiger.

Gebrüllt, gekratzt, gebissen

Um eine Stunde Schufferei mit Klingel durchzuhalten, habe ich kämpfen müssen wie ein Löwe: Ich habe gebrüllt, gekratzt und gebissen. Der Feind bei jeder Übung war die Zeit, das Brennen in den Muskeln, das Überschnappen der Atmung, der pochende Puls. Nie war eine Stunde so lang, so zäh. Und all das war erst der Anfang: Zweimal die Woche will – nein, werde ich mir derlei Plagerei in den nächsten Wochen antun.

Es ist ein Experiment: Hollywood-Stars verwandeln sich mithilfe von Personal Trainern binnen Wochen von pummeligen Normalos in topfitte Schönheiten. Ich werde dieses Kunststück nachmachen. Ich werde meine körperlichen Grenzen kennenlernen – um sie zu überwinden. Ich werde mich quälen, um gestählt ins neue Jahr zu gehen. Und ich werde jeden Dienstag darüber schreiben.

Ich habe einen Verbündeten im Kampf gegen überflüssige Pfunde und bei der Zähmung des inneren Schweinehundes. Er heißt Ruben Klingel und ist ein echter Fitness-Guru: Als Personal Trainer hatte er bereits Profisportler zu Höchstleistung angespornt, bei der Bundeswehr hat er als Sportoffizier Olympia-Athleten zur Topform verholfen. Er hilft mir bei meiner Mission namens „Fit & Fertig“: Bis zum neuen Jahr ist Ruben Klingel mein Fitmacher, mein Motivator, mein Driller. Ich will topfit sein, wenn er fertig mit mir ist. In dieser Zeit öfter mal fix und fertig zu sein – das nehme ich in Kauf.

Klingel hat für mich ein Erfolgsrezept mit zig Zutaten. Ein paar davon sind Technologien aus dem Profisport und heißen Miha Bodytech, Powerplate und TRX Suspension. Das stählt die Muskulatur. Ein anderer Baustein nennt sich Functional Training – und dahinter verbergen sich spezielle Übungen ohne Geräte, die mehrere Muskeln gleichzeitig beanspruchen. Mit Schmerz und Stolz stelle ich fest: Diese Übungen tun besonders weh – und sind ganz besonders effektiv ...



In den Seilen hängen: TRX Suspension Training nennt sich diese Technologie, die meine Muskeln zum Glühen bringt. Mein Personal Trainer Ruben Klingel leitet mich an, feuert mich an – und kitzelt alles aus mir heraus, Fotos: Ketterl



Im Video bei PZ-news ist mein erstes Training dokumentiert.



Hände hoch: Beim Boxen lerne ich, mich durchzubeißen.



Wer schön sein will, muss schwitzen – und den Medizinball berühren. Immer wieder. Ein Gummiband hat etwas dagegen.



Niemals aufgeben: Das ist eine wichtige Lektion beim Training.

Mehr Infos zu Klingel unter: www.ruben-klingel.de

Ein Video zum Thema unter www.pz-news.de

Facebook am Pranger

Bundesverband der Verbraucherzentralen verklagt Internetriesen aus Sorge um private Daten von Nichtmitgliedern

BERLIN. Neuer Ärger für Facebook: Verbraucherschützer verklagen den beliebten Online-Dienst, weil sie den Schutz privater Daten gefährdet sehen. Der Bundesverband der Verbraucherzentralen (vzbv) will den US-Konzern vor Gericht zwingen, keine E-Mail-Adressen von Nicht-Mitgliedern mehr abzugreifen. Die Organisation sieht den Datenschutz und die Verbraucherrechte durch Facebook-Funktionen wie die Suche nach Freunden verletzt, wie der vzbv

gestern in Berlin mitteilte. Das Internet-Netzwerk sei „beratungsresistent“ und habe eine Abmahnung ignoriert. Facebook wies die Vorwürfe zurück und verwies auf Gespräche mit Datenschützern.

„Freundfinder“ in der Kritik

Die Verbraucherschützer prangern vor allem den „Freundfinder“ von Facebook an. Diese Funktion verleite Nutzer dazu, Facebook sämtliche E-Mail-Kontakte preiszugeben.

So wird es einerseits leichter, eigene Bekannte in dem Netzwerk zu finden. Doch der Import des E-Mail-Adressbuchs macht es auch möglich, diejenigen Kontakte zu Facebook einzuladen, die dort noch nicht registriert sind – und das vielleicht auch nicht wollen.

Die E-Mail-Adressen würden dann dazu genutzt, die Freunde auf Facebook einzuladen, damit sie sich dort registrieren. „Dies erfolgt ohne die erforderliche Einwilligung der

Eingeladenen“, schreibt der vzbv. Dies verstöße gegen Bestimmungen aus dem Paragraphen 4 im Bundesdatenschutzgesetz und dem Paragraphen 13 im Telemediengesetz.

Auf die Aufforderung zur Nachbesserung – gestellt per Abmahnung – habe die Internet-Plattform nicht reagiert. „Wir sehen uns daher gezwungen, die Einhaltung von Verbraucher- und Datenschutzstandards gerichtlich zu erzwingen“, erklärte vzbv-Vorstand Gerd Billen.

Facebook wollte sich nicht umfassend äußern, weil die Klage noch nicht im Detail vorliege. Gleichzeitig verwies ein Sprecher auf Gespräche mit dem für Facebook zuständigen Datenschutzbeauftragten Johannes Caspar. Dabei gehe es auch um den „Freundfinder“. Der Sprecher sagte weiter: „Wir sind erstaunt, dass der vzbv so vorgeht.“

Datenschützer Caspar war zunächst nicht für eine Stellungnahme zu erreichen. dpa

Männer zum Fest spendabler

KÖLN. Männer geben für den Online-Einkauf rund um das Weihnachtsfest mehr Geld aus – durchschnittlich 219 Euro. Frauen veranschlagen nur 188 Euro. Das ist das Ergebnis einer Online-Umfrage eines Kölner Marktforschungsinstituts. dpa

PFORZHEIMER ZEITUNG

Sie haben Fragen an unseren Zustelldienst? Rufen Sie an: 072 31 – 933 210
Redaktion Service: 072 31 – 933 152
Poststraße 5, 75172 Pforzheim
Fax: 072 31 – 933 260
E-Mail: service@pz-news.de