



# 2020/45 Sport

<https://shop.jungle.world/artikel/2020/45/1-000-kalorien-knock-out>

**Der Abnehmtrend Boxen**

# 1 000 Kalorien Knock-out

Von **Ralf Fischer**

**Von Bienen und Schmetterlingen - die Boxkolumne.**

»Kalorien-Killer: So effektiv ist Boxen für Frauen«, titelte das Webportal *Gofeminin* im Februar. Die Autorin Brit Weirich versuchte in dem Artikel, mit gängigen Vorurteilen aufzuräumen und »sechs schlagkräftige Argumente« zu liefern, weshalb »das Workout am Sandsack« zu einer »echten Powerfrau« macht. Derartige Formulierungen sind für *Gofeminin* zwar nichts - Ungewöhnliches, lösen in diesem Fall aber gleichwohl einen Fremdschamreflex aus.

»Wer sich in Shape bringen will, ist beim Boxen genau richtig«, lautet die erste punchline in Weirichs Sechspunkteplan. Es folgen weitere smash hits wie »Mehr Power«, »Perfekter Stress-Killer« und »Achtung, Suchtgefahr!« Auf der nach eigener Aussage »größten Online-Community für Frauen« führt Weirich ihre Leserinnen ohne große Umwege durch das Kompendium der üblichen klischeebeladenen Fitnessargumente. Knock-out inklusive.

So sorgt sie sich um die angeblichen Ängste von Frauen, durch Krafttraining zu maskulin zu wirken. »Aber keine Sorge: Das Boxen wird euch nicht zu Muskelmaschinen machen«, kann sie erfreut berichten. Zudem würden beim Faustkampf »nicht nur die Arme, sondern der gesamte Körper trainiert«. Ziel des Schindens sei ein »definierter, straffer und rundum fitter Körper«. Eine halbe Stunde Sandsack- oder Pratzentraining soll ganze 400 Kilokalorien verbrennen.

Glaubt man Weirichs Kollegin Anna Ullrich von *Women's Health*, kann man beim Boxtraining innerhalb einer Stunde sogar bis zu 1 000 Kilokalorien verbrennen. In einem Punkt aber scheinen sich beide einig zu sein: »Wer keine Selbstdisziplin hat, wird das knallharte Training kaum durchziehen«, konstatiert Weirich. Ullrich verweist zudem darauf, dass das Boxen aufgrund der strengen Regeln auch Konzentration und Koordination schule.

Viele alte Knochen im Gewerbe wird es erfreut haben, dass ihre Sportart, die bereits 3000 vor Christus in Ägypten ausgeübt wurde, als aktueller Fitnesstrend durch den Boulevard gejagt wird. Einige Bemerkungen gewisser Profisportler lassen es jedoch geradezu als Fortschritt erscheinen, über fragwürdige Argumente zum richtigen Sport zu kommen. Der Boxer Stefan Härtel betet »zu Gott«, dass seine Tochter niemals mit dem Boxen anfangen will. Im Interview mit dem *Tagesspiegel* bemerkte der Ostberliner Quadratschädel, dass er »es nicht ästhetisch« finde, »wenn Frauen sich auf den Kopf hauen«.