

# Ist dieses Krafttraining mit 15 Jahren schon sinnvoll?

**OSTER. Justin Helbling**  
 hat mit 15 Jahren schon riesige Muskeln. Ob das gesund ist, ist umstritten.

Justin Helbling (15) stiehlt täglich seine Muskeln. Und das jeweils zwei Stunden lang. Bereits rund 12 Kilogramm Muskeln hat der 1,58 Meter grosse Justin seit Trainingsbeginn vor zehn Monaten zugelegt. Und er will noch mehr (10 Minuten berichtete).

Ist das gesund? Ein wenig Warnung gibt Muskelphysiologe und Dr. Muscle bei 10 Minuten, Marco Toigo: «Krafttraining eignet sich für jede Altersklasse, solange die Übungen richtig ausgeführt werden.» Ob Justin richtig trainiert, wisse er nicht. Fragezeichen setzt er bei der Dauer von zwei Stunden. Man könne aber grundsätzlich jeden Tag ins Fitness gehen: «Wichtig ist, dass man das Training der verschiedenen Muskelgruppen auf ver-



Der 15-jährige Justin Helbling beim Training: Nicht in allen Fitnessclubs haben Minderjährige Zutritt. CED

schiedene Tage verteilt.»

Skeptischer gegenüber so jungen Bodybuildern ist Susanna Bischoff, Sportärztin in der Sport Clinic: «Ich empfeh-

le Krafttraining mit Gewichten erst, wenn man ausgewachsen ist.» Zwar schade es vorher bei richtiger Ausführung nicht: «In Fitnesscentern ist aber die Ge-

fahr gross, dass dies nicht ausreichend überwacht wird.» Besonders wenn man zu schwere Gewichte stemme, könne man die Wachstumsfugen schädi-

## DAS SAGEN DIE LESER

«Der Junge hat wenigstens ein Ziel»

**Marco:** Als ich 15 war, ging ich noch mit meinen Freunden draussen Fussball spielen. Und die denken an Muckis pumpen und Frauen aufreissen.

**Höisu:** Der Junge hat wenigstens ein Ziel. Lasst doch die Leute leben. Mir gefällt's zwar auch nicht, der Body passt nicht zu dem jungen Gesicht.

**wayne:** Solange die Krankenkasse nicht für Folgeschäden aufkommen muss, ist mir egal, was dieser selbstverliebte Teenie macht.

**Werner Schwarz:** Ich finde es sehr gut, wenn Junge trainieren. Ansonsten würden sie nur auf der Gasse rumhängen, rauchen und trinken.

**Skeptikerin:** Ob das wirklich besser ist als Drogen? Kein Extrem ist gesund. Vor allem nicht in der Wachstumsphase.

gen. Die Folge: «Das Längenwachstum der Knochen wird vermindert und man könnte nicht mehr grösser werden.»

Deshalb erhalten im Indigo Fitness Club Minderjährige keine Mitgliedschaft. Mit dem Einverständnis der Eltern trainieren können unter 18-Jährige hingegen im Old School Gym 24, so Mitinhaberin Daniela Krüsi: «Wir achten aber darauf, dass sie nicht das Maximalgewicht stemmen.» **SDM**



Feuerwehrleute mussten den PKW-Fahrer aus dem Auto befreien. KAPO AG

## Mysteriöse Kollision in der Nacht

**BOBLENZ.** Zwischen Koblenz und Bad Zurzach sind in der Nacht auf gestern ein Auto und ein Kleinbus frontal zusammengestoßen. Der 20-jährige Autofahrer musste laut Mitteilung der Aargauer Kantonspolizei durch die Feuerwehr

aus seinem stark beschädigten Fahrzeug geborgen werden. Der 62-jährige Lenker des Kleinbusses wurde ebenfalls verletzt. Welches der beiden Fahrzeuge in der langegezogenen Kurve auf die Gegenfahrbahn geriet, ist noch unklar. **SDA**

## Boom wie seit 1953 nicht mehr

**ZÜRICH.** Im Jahr 2015 sind in der Stadt Zürich 3210 Wohnungen neu erstellt worden. Das sind zwei Drittel mehr als im Jahr davor – und so viele wie seit 1953 nicht mehr. Und die Bautätigkeit bleibt gemäss Mitteilung der städtischen Statistik auch im laufenden Jahr auf hohem Niveau. Ende 2015 befanden sich 5986 Wohnungen im Bau. Insgesamt erhöhte sich der Wohnungsbestand 2015 um 2486: Den 3210 neuen Wohnun-

gen stehen 724 abgebrochene gegenüber. Baugenossenschaften realisierten insgesamt 1203



Blick aufs Hunziker-Areal. RETO GESCHER

Wohnungen. Mit einem Anteil von 37 Prozent an allen Stadtzürcher Neuwohnungen haben sie am meisten Wohnraum geschaffen.

Wie in den meisten Jahren entstanden auch diesmal im Stadtkreis 1 keine neuen Wohnungen. Dafür wurde in Schwamendingen gebaut wie wild: Allein auf dem Hunziker-Areal entstanden beim Projekt «Mehr als Wohnen» 300 Wohnungen, im Mattenhof deren 200. **SDA**

## Rekord für Zürcher Hotels: 5,6 Mio Übernachtungen

**ZÜRICH.** Zürich bleibt gemessen an den Logiernächten die stärkste Tourismusregion der Schweiz: 2015 wurden 5,6 Millionen Übernachtungen registriert – plus 4% im Vergleich zum Vorjahr. Die Hälfte davon gehen auf Geschäftsreisende zurück. Zürich profitiert vom weltweiten Trend zu Städtereisen, sagte Martin Sturzenegger, Direktor von Zürich Tourismus. Zudem habe man Zürich als Hub für Tagesreisen etabliert. «Touristen können tagsüber in den Bergen in den Schnee greifen, abends in der City ein Museum oder eine Party besuchen», so Sturzenegger. **SDA**

## Jungunternehmer mit 1 Mio Franken unterstützt

**ZÜRICH.** Der Verein «Go!» hat im vergangenen Jahr 43 verschiedene Jungunternehmer in den Kantonen Zürich, Schaffhausen und Zug finanziell mit Kleinkrediten von maximal 40 000 Franken unterstützt. Dabei hat er erstmals in seiner siebenjährigen Geschichte in einem Jahr insgesamt mehr als eine Million Franken ausbezahlt. Unterstützt wurden bislang beispielsweise der Innenausbau eines Coiffeurgeschäfts, in dem auch Künstler ausstellen, der Aufbau eines Surf-Online-Shops und die Umsetzung verschiedener Gastro-Ideen. **SDA**