



KOLUMNE

WAS FÜR 1 BODY!

Über Workout-Videos – und den Unterschied zwischen lustig und lächerlich

AM 31.10.1517 veröffentlichte Martin Luther seine 95 Thesen. Die Geburtsstunde der Reformation, inklusive einer neuen Bibel, in modernem Deutsch. Heute, 500 Jahre später, gehen wir noch mal weiter: Der Sprachkünstler Shahak Shapira hat die Bibel soeben wieder übersetzt. In die Vong-Sprache. Sie wissen schon, die derzeit so beliebte, absichtlich falsche Ausdrucksform der Internet-Ironiker. Die so Sachen sagen wie „I bims, der HI“ (Ich bin es, der Heinz). Man möchte ja irgendwie entsetzt sein. Und muss doch immer wieder lachen. Dinge absichtlich zu verdummen kann sehr lustig sein – wenn sich dahinter eine zweite Ebene versteckt. Entstellte Bibelzitate muss man ja auch erst mal dechiffrieren können.

nen. Etwa: „Die Earth war dark wie 1 Berghain u needete 1 Boss-Transformation.“ Das versteht nur, wer weiß, wie es sich im „Berghain“ anfühlt, und dass boss-transformation.de ein 3-Monats-Workout des Rappers Kollegah ist. Für den perfekten „King-Körper“. Wie komme ich jetzt von Martin Luther zum King? Gar nicht. Es gibt nämlich Grenzen. Aus bewusster Ironie unsere Sprache verhunzen? Ist lustig. Aber mir 96 (!) Erklärvideos für 197 Euro anzusehen und nachzuturnen, um am Ende auszusehen wie ein Rapper? Oder wie ein portugiesischer Drogendealer aus einer beliebigen Folge von „Prison Break“? Das wäre, völlig ironiefrei: traurig. Was ist das für 1 Körperideal! So wäre ich doch nur eine Witz-Figur.

CONSTANTIN HERRMANN
TESTET ALLES, WAS SCHÖNER
UND FITTER MACHEN SOLL
Instagram: constantinto



„Recovery Aminos“
foodspring.de
35 €

▶ GEHEIM-TIPP:

1 Pulver mit rein pflanzlichen BCAA-Aminosäuren und veganem L-Glutamin 2 Füllt das Energie-Level des Körpers nach dem Workout wieder auf 3 Optimierte den „Nachbrenneffekt“ für wachsende Muskeln

Sofort matt, glatt und attraktiv: Beauty in Bestzeit



1 Gegen Unreinheiten

Legt einen unsichtbaren Film auf die Haut, der Unreinheiten, große Poren oder öligen Teint sofort überdeckt. Photo-shop im Tiegel! → „Lisse Minute Base Complante“, Clarins, 32 €

2 Für weißere Zähne

Vor dem Date in den Mund sprühen, sofort wirkt das Lächeln dank Blaufilter weißer! → „Zahnschnee White-ning“, Megasmile, 18 €

3 Für matten Teint

Der Rolls-Royce im Anti-Aging-Regal, jetzt mit lang anhaltendem Sofort-Matt-Effekt: Verkapselte Puderpartikel minimieren fettigen Glanz. → „The Moisturizing Matte Lotion“, La Mer, 230 €

4 Gegen Falten

Hyaluronsäure polstert Falten von innen heraus auf. Hier als erfrischendes Gel mit Aloe vera: → „A Better Man Gel“, Toni Gard, 35 €

5 Gegen Pickel

Federleichte Gesichtspflege mit Mikrosilber: lässt Entzündungen abklingen, hemmt die Entstehung von neuen Pickeln und mattiert. → „Clear Skin Silver Fluid“, Dr. Schrammek, 35 €

6 Gegen fettige Haut

Dieses Tonicspray unbedingt in die Schreibtischschublade packen: Es befeuchtet, erfrischt und mattiert! → „Eau de Soir“, Codage, 50 €