



Strampelnd Rohstoffe verarbeiten:  
Thomas Wieland (rechts) mit Kunden  
im alternativen Fitnesskeller.

In die Pedale treten für das Abendessen

# DAS PRODUKTIVSTE FITNESSSTUDIO

Ziemlich clever: Im Fitnessstudio von Thomas Wieland in Bern ist kein Schweisstropfen umsonst: Wer hier trainiert, mahlt gleichzeitig Mais, zermalmt Hartweizen und presst Rapsöl.

TEXT UND FOTOS: MAC HUBER

**E**in Werktagabend im Berner Länggassquartier. Vor der Eingangstür im mehrstöckigen Betonbau deutet nichts darauf hin, dass sich hier Ungewöhnliches ereignen könnte. Keine Spur von einer Fitness-Szene. Keine Banderole, kein Hinweis, nichts. Bloss ein Schild der OGG, der Oekonomischen Gemeinnützigen Gesellschaft Bern. Darunter steht: «Gmües-Esel». Klingeln.

Ein grossgewachsener, hagerer Mann öffnet die Tür, zerzaustes Haar, Dreitagebart, graues T-Shirt. «Ich bin der Thomas», sagt er und führt hurtig um ein paar Ecken im Flur in einen kleinen, bloss 20 Quadratmeter grossen Raum. «Willkommen im produktivsten Fitnessstudio der Stadt», sagt

Thomas lächelnd. Fitnessstudio? Es gibt hier keine Spiegel, keine Fenster, keine Reception, keine Musik, keine stöhnenden Muskelprotze – und auch keine modernen Kraftmaschinen. Stattdessen stehen in diesem einstigen Büroraum – vor seltsamen Trichtern, Behältern, Fässern und Getreidesäcken – vier ziemlich angestaubte Fitnessgeräte: Ein Ruderergometer, ein Crosstrainer und zwei Hometrainer. Offenbar aus der Zeit, als Werner Kieser und Jane Fonda noch keine Falten hatten. «Die Geräte habe ich alle aus der Brockenstube», sagt Thomas nicht ohne Stolz.

Sein Studio ist voll besetzt an diesem Abend. Auf dem Ruderergometer macht sich ein bärtiger Mann zu schaffen, auf den Velos treten Frauen im Fitnessdress in die Pedale und auf dem Crosstrainer wirbelt

ein Student. Es rattert gehörig. Die Leute produzieren mehr als nur Schweisssperlen.

## EIN LITER RAPSÖL PRO STUNDE

Wer hier strampelt, rudert und radelt, verwandelt gleichzeitig Maiskörner in Polenta, mahlt Hartweizen zu Griess und presst Rapsamen zu Öl. Denn Wieland hat die Fitnessgeräte zusammen mit einem Kollegen so umgebaut, dass die eingesetzte Muskelkraft nicht mehr ins Leere läuft. Bringt man die Geräte in Schwung, treibt man stattdessen eine Mühle oder eine Presse an – und verarbeitet so die Rohstoffe. Dabei gilt: Je grösser der Muskeleinsatz, desto üppiger fliesst das Öl respektive rinnt der Griess in die Behälter.

Der Ertrag lässt sich – je nach Ausdauer natürlich – durchaus sehen. «Wer fit ist, bringt es in einer Stunde auf über fünf Kilo Polenta», sagt Thomas Wieland. In derselben Zeit seien bei guter Kondition etwas über ein Liter Rapsöl möglich. Die Rohstoffe, die im Fitnessstudio verarbeitet werden, stammen von einem Hof in Thörishaus, wo Wieland mit seiner Familie lebt. Als «GmüesEsel» produziert und vertreibt er dort nachhaltig und umweltverträglich Lebensmittel. Das benötigte Material – Mais, Rapsamen und Hartweizen – karrt er sackweise mit dem Cargovelo vom Hof ins Fitnessstudio – zehn Kilometer beträgt die Strecke. Wielands Warm-up. «So muss ich mich hier nicht mehr abstrampeln», sagt er lächelnd.

## VOLLE AUSLASTUNG

So eigenwillig das Angebot in der OGG auch erscheinen mag – das Alternativ-Fitnesscenter wird rege genutzt. An den zwei Abenden pro Woche, an denen das Studio jeweils von 17 bis 20 Uhr geöffnet ist, kommen «rund 30 Personen» zum Work-out vorbei. «Es hat sich herumgesprochen, dass man hier sehr produktiv trainieren kann.» Werbung macht Wieland bloss auf seiner Website ([www.gmuessel.ch](http://www.gmuessel.ch)). >

An diesem Mittwochabend müssen einige Fitness- und Produktionswillige gar vor der Türe warten, bis ein Trainingsgerät frei wird. Wer zuerst kommt, mahlt zuerst. «Eigentlich muss man sich anmelden», sagt Daniela (34), «ich komme manchmal aber auch spontan vorbei und schaue, ob es Platz hat.» Heute sitzt sie auf dem Velo-Ergometer, der über eine Kette eine einfache Mühle antreibt, und mahlt Mais – «für eine selbstgemachte Polenta», wie sie sagt – und alsbald beherzt in die Pedale tritt. Es wird lauter im Raum. Die Mühle läuft auf Hochtouren. «Der Mais macht den grössten Mais», weiss Wieland.

Um zu vermeiden, dass Schweisstropfen von besonders engagierten Stramplern ins frisch Gemahlene geraten, hat er Plexiglaswände errichtet. «So werden Trainings- und Lebensmittelbereich klar abgetrennt.

## «Wo sonst kann man gratis trainieren und bekommt erst noch etwas fürs Nachtessen mit?»

Man kann aber immer noch sehen, wie produziert wird. Das ist wichtig.»

Roger (32), ein Stadtberner, bearbeitet derweil den Crosstrainer und presst dabei sein eigenes Rapsöl. «Eine super Sache», sagt er, «ich komme gern hierher. Wo sonst kann man gratis trainieren und bekommt erst noch etwas fürs Nachtessen mit nach Hause?»

Statt Protein-Shakes nehmen Wielands Kunden leere Tupperware und Flaschen mit. Nach ihrem Besuch können sie ungefähr ein Viertel der muskelkraftproduzierten Erzeugnisse abfüllen und mit nach Hause nehmen. Der Rest des Rapsöls, der Polenta und des Hartweizengriesses landet in den Regalen von verschiedenen kleinen Bioläden, die Wieland beliefert. Einen Teil verkauft er am Berner Märit.

Andere strampeln lassen und selber ein-kassieren? Was nach einer gleichermassen frechen wie cleveren Geschäftsidee tönt, bringt dem Initianten kaum etwas ein. Die Raummiete bezahlt Wieland selbst. «Ich verdiene mit dem Ganzen im besten Fall ein Sackgeld», sagt er.

Ohnehin ist es nicht das Finanzielle, das den Tüftler antreibt. «Ich mache das, weil ich mir ein Umdenken erhoffe.» Denn: Nebst seiner Freude am Gestalten und Werken sei sein Fitnessprojekt auch «der Versuch einer konstruktiven Gesellschaftskritik». Dinge auf einfache und sinnvolle Weise herzustellen, darum geht es ihm.

Auf die Idee eines alternativen Fitnessstudios stiess Wieland während «einer tiefen Sinn- und Lebenskrise», wie er sagt.

Als er im Auftrag eines internationalen Unternehmens als Elektroingenieur in China arbeitete, erlebte er die «problematischen Strukturen des heutigen Kapitalismus» und die «erschreckende Arroganz» westlicher Firmen aus nächster Nähe. Die Ungleichheit habe er gar physisch erfahren. «Während ich im warmen Raum vor meinem Computer sass und ein Heidengeld verdiente, mussten die Leute, die für die gleiche Sache doppelt so lange und doppelt so hart arbeiteten, in ihren ungeheizten Hütten schlottern.» Das habe ihm zu denken gegeben.

### DEM HERZEN FOLGEN

Später machte er eine viermonatige Veltour durch die Mongolei und erlebte «eine Einfachheit, die gut ist, die stimmt». Folge: Wieland kündigte seinen gutbezahlten Job

und begann, sich einfachen, nachhaltigen Projekten zu widmen. Etwas gegen die allgemeine Verschwendung von Lebensmitteln und Energie zu tun – das treibt ihn an. «Ich will nicht dem Geld, ich will meinem Herzen folgen», sagt der 45-Jährige. Und wenn er auf diese Weise anderen eine Freude machen oder gar inspirierend wirken könne, dann habe er sein Ziel erreicht.

Thomas Wieland hegt daher keine Pläne, sein Fitness-Produktions-Konzept zu Geld zu machen. «Ich habe die Idee nicht patentieren lassen.» Es würde ihn sogar freuen, wenn kommerzielle Fitnesscenter die Idee aufnehmen würden. Ein Ausbau wäre zweifelsfrei möglich, in einem grösseren Raum, mit mehr Geräten, mehr Komfort. «Aber würde dann», fragt er skeptisch, «die Energiebilanz noch stimmen?»



Rudern für Griess: Der Ergometer ist so konstruiert, dass er die Mühle antreibt.



Produktion auf engstem Raum: Plexiglaswände trennen dabei den Trainings- vom Lebensmittelbereich.