

# Perfekter Körper, perfektes Glück?

Sport treiben und schlank sein – ungefähr so lautet die Formel, die einem heutzutage Tür und Tor zum Glück öffnen soll. In Wirklichkeit leiden viele unter einem Schönheitsdiktat, das mehr denn je unsere Selbstwahrnehmung und unsere Lebensgewohnheiten bestimmt.

Text – Markus Stehle

Vor Kurzem erzählte mir ein Freund, dass er sich an grossen Schwulenpartys meist unwohl fühle. «Zwischen all den durchtrainierten, gestylten Männern komme ich mir jeweils vor wie ein schwächtiges Landei», meinte Florian. Ich verstand, wovon er sprach. Gerade an den Circuit Partys in Schwulenmetropolen wie Tel Aviv oder Barcelona dominieren definierte, tätowierte Körper das Bild. Bisweilen erinnert die Szenerie an ein Schaulaufen hochgezüchteter Rennpferde, die schnaubend die Konkurrenz beschnuppern und unruhig tänzelnd den Start abwarten. Wer keinen Sixpack präsentiert, wird im Wettstreit überrannt und links liegen gelassen – dieser Eindruck, dieses Gefühl, kann in der Szene schnell einmal entstehen. Und dennoch überraschten mich Florians Worte ein wenig. Mir war nicht bewusst gewesen, wie sehr ihn der Vergleich mit den muskulöseren Zunftbrüdern beschäftigte. Gerade auch, weil die Männer sehr wohl auf ihn reagieren. Schon mehrfach haben mich Bekannte im Club gefragt, wer «denn der schöne Typ» sei, mit dem ich herumziehe. Dennoch befürchtet Florian, mit seinem feingliedrigen Körper «auf Ablehnung zu stossen», wie er es beschreibt. Deshalb spiele er manchmal mit dem Gedanken, ins Fitnessstudio zu gehen und Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen. «Dann würde ich dem gängigen Schönheitsideal eher entsprechen.»

### Training, Baby, Training!

Besagtes Ideal, das Bild vom perfekten Körper, ist in vielen Köpfen eingeebnet. Nicht nur bei den Schwulen, auch die Heterosexuellen huldigen dem Muskelgott. Schon seit einigen Jahren ist ein ausgeprägter Sporttrend zu beobachten, vor allem die jüngere Generation ist im Fitnessfieber. Laut Statistiken schnürt rund die Hälfte aller Schweizer Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren mehrmals pro Woche die Turnschuhe, 21 % der 15- bis 19-Jährigen besitzen ein Fitnessabo. Auch in Deutschland strömen die Menschen ins «Gym». Die Zahl der Fitnessstudiomitglieder wuchs im letzten Jahr auf über neun Millionen an, berichtet die Frankfurter Allgemeine. Mit einer Steigerung der Mitgliedschaften um über 6 % habe die Branche «ihren kontinuierlichen Wachstumstrend der vergangenen Jahre fortgesetzt».

### Mission: Selbstoptimierung

Auf der einen Seite ist diese Entwicklung erfreulich. Sie ist Ausdruck eines verstärkten Körper- und Ernährungsbewusstseins. Dazu

passen auch die Zahlen, wonach sich junge Menschen immer weniger für Zigaretten und Alkohol interessieren. Auf der anderen Seite ist der Trend insofern bedenklich, als er «primär mit dem Äusseren und weniger mit einem reinen Interesse für Gesundheit» zu tun habe, schreibt Gabriela Braun auf tagesanzeiger.ch. Dabei zitiert sie den Präventivmediziner David Fäh: «Es geht um den schnellen Muskelaufbau, um die Selbstdarstellung und das Image, das man sich gibt.» Das eigene Image aufpolieren, mit flachem Bauch, Knackpo und kräftigen Armen. Mehr denn je unterliegen wir dem Glauben, dass einem körperliche Vorzüge im Kampf um Anerkennung und Bewunderung die besten Karten in die Hand spielen. «Es geht darum, aufzufallen und sich von den anderen abzuheben», sagt der 23-jährige Miguel im Film «Mein Körper – mein Werk». Die Dokumentation des Schweizer Fernsehens porträtiert drei junge Fitnessfans, die ihrem Wunsch nach der perfekten Physis alles unterordnen. Ihre Trainingspläne sind rigide, die Kalorien werden genau gezählt, die Mahlzeiten sorgfältig geplant und aufeinander abgestimmt. «Diese ganze Fitnesswelle», sinniert Miguel, «ist wie ein Machtkampf. Jeder will besser aussehen als der andere, jeder will mehr.» Befeuert wird der Körperkult von den sozialen Medien. Auf Instagram, Tumblr, Facebook und Co. sind wir ständig mit den Trainings- und Essgewohnheiten anderer konfrontiert. Wir sehen Fotos von Bekannten, wie sie im Fitnessstudio «pumpen», ihre Körper stählen. Überall Schnappschüsse frisch zubereiteter, gesunder Speisen. Poulet und Fisch, dazu viel Gemüse und etwas Reis. Gleichzeitig sollen der Biss in den Burger und die Abbildung der Schokoladencrêpes klarmachen, dass man sich auch etwas gönnt. Die vermeintliche Botschaft dahinter: Alles gut, alles locker. Tatsache ist aber, dass der Umgang mit dem Thema für viele keineswegs entspannt ist. Eine Studie der Zürcher

Gerade an den Circuit Partys in Schwulenmetropolen wie Tel Aviv oder Barcelona dominieren definierte, tätowierte Körper das Bild. Bisweilen erinnert die Szenerie an ein Schaulaufen hochgezüchteter Rennpferde, die schnaubend die Konkurrenz beschnuppern und unruhig tänzelnd den Start abwarten.

Hochschule für Angewandte Wissenschaft ergab, dass Teenager mit dem eigenen Körper zunehmend unzufrieden sind. Demnach wollen rund 75 % der Knaben mehr Muskeln, 60 % der Mädchen möchten schlanker sein. Im Extremfall kann das zu Depressionen und Essstörungen führen.

### Sport statt Bier

Von letzteren sind längst nicht mehr nur Frauen, sondern auch immer mehr Männer betroffen. «Bei den Frauen sind Magersucht und Bulimie die meistverbreiteten Essstörungen», sagt Fachpsychologin Roland Müller. Er ist Vorstandsmitglied im Verein PEP «Prävention Essstörungen Praxisnah» und arbeitet als Therapeut bei Adimed, dem Zentrum für Adipositas- und Stoffwechselmedizin in Winterthur. Demgegenüber seien Männer eher von der sogenannten Muskeldysmorphie betroffen – einer Störung des Selbstbildes, die auch als Muskelsucht bezeichnet wird. «Manche Muskelsüchtige leiden zusätzlich an einer Störung mit Essanfällen oder Bulimie, wobei diese meist nicht auffällt – sie verschwindet unter dem Deckmantel der Fitness. Oftmals kommt auch eine Wahrnehmungsstörung hinzu, der Körper wird insgesamt als zu schwächlich und zu wenig definiert gesehen.» Was das Sportverhalten angeht, so seien die Grenzen zwischen gesunder körperlicher Betätigung und einem übertriebenen Fitnesslevel zwar fließend. Ein deutliches Diagnosekriterium sei aber erfüllt, wenn Sport und Ernährung den Alltag bestimmten und über alles andere gestellt würden, so Müller gegenüber der Mannschaft. «Man verzichtet zum Beispiel aufs Freitagabendbier mit Freunden, weil man glaubt, das bringe die Trainingspläne durcheinander.»

### Wenn Essen Stress bedeutet

Und wie sieht es beim Essverhalten aus? Ob dieses problematisch ist oder nicht, lässt sich

laut Müller unter anderem danach beurteilen, ob «die Ernährung ein Stressthema darstellt.» Essgestörte können demnach nicht mehr entspannt mit ihrer Nahrungsaufnahme umgehen, bewerten und kategorisieren alles, was sie zu sich nehmen. Egal, ob es sich um Bulimie, Anorexie oder Muskelsucht handelt, Essen ist mit Angst verbunden. «Sei es die Angst vor dem Zunehmen, sei es die Furcht vor dem Abnehmen.»

#### «Perfekter» Körper – um jeden Preis?

Es ist diese Angst vor dem Abnehmen, die Muskelsüchtige antreibt. Zulegen, zulegen, zulegen, so lautet das Credo. Um den Prozess zu beschleunigen, wird oft auch zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen. Vom Proteinshake über Kreatinpulver hin zum Vitaminpräparat, das Angebot auf Onlineshops und in den Regalen der Sportläden ist breit. «Jede Art von Nahrungsergänzung kommt einer Vorform des Dopings gleich», gibt Roland Müller zu bedenken. Ausdrücklich warnt er vor der Einnahme von Anabolika. Dabei handelt es sich um synthetisch hergestellte Substanzen, die den Muskelaufbau fördern. Der häufigste Anabolikatyp sind die anabolen Steroide – chemisch Verbindungen, die vom männlichen Sexualhormon Testosteron abgeleitet werden. «Diese Stoffe können zahlreiche negative Konsequenzen haben», so Müller. Bei jugendlichen, noch nicht ausgewachsenen Männern besteht die Gefahr, dass das Knochenwachstum gehemmt wird. Ausgewachsenen drohen unter anderem Haarausfall oder Akne, zudem können die Hoden schrumpfen. Schliesslich steigern Steroide das Cholesterinlevel im Blut. «Mit der Folge, dass die Blutgefässe zunehmend verstopfen – dies wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Herzinfarkts.»

#### Ein Spiel mit dem Feuer

Anabolika belasten aber nicht nur den Körper, auch die Psyche leidet. «Konsumenten leiden an Stimmungsschwankungen, werden leicht reizbar und aggressiv», so Roland Müller. In England zum Beispiel existiert eine Selbsthilfegruppe für Frauen, deren Männer wegen Anabolikakonsums gewalttätig wurden. Schliesslich kann auch das Absetzen der Substanzen zu Schwierigkeiten führen, zu Depressionen oder gar akuter Selbstmordgefahr. «Viele pflegen zu sagen, es komme nur auf die richtige Dosierung an», erklärt Müller. Tatsache sei aber, dass jeder über eine ganz individuelle körperliche Robustheit verfüge. «Manche ertragen diese Stoffe und können sie abfedern, anderen gelingt das nicht.» Jeder reagiere ganz

unterschiedlich, eine Vorhersage ist nicht möglich. «Dementsprechend spielt jeder, der Anabolika zu sich nimmt, Russisch



«In der Schwulengemeinschaft hat das Auftreten von Essstörungen epidemische Ausmasse erreicht.»

Roulette.» Es sei dies eine Problematik, die zu oft verkannt werde. Überhaupt müsste in der Öffentlichkeit vermehrt darüber gesprochen werden, dass der eigene Körper auch für viele Männer ein grosses Stressthema darstelle, findet der Psychologe. «Wer viel Sport treibt und sich strengen Diätplänen unterwirft, wird von Aussenstehenden meist als ambitioniert betrachtet. Als eine Person mit grosser Willenskraft und Zielen im Leben.» In Wirklichkeit sei es aber so, dass viele dieser Männer unter ihrem Körperbild litten.

#### In der Community weit verbreitet

In besonderem Masse trifft dies auf Schwule zu, was folgende Zahlen eindrücklich darlegen: Homo- und bisexuelle Männer sind bis zu dreimal häufiger von Essstörungen betroffen als heterosexuelle. Gemäss Statistiken, die das «International Journal of Eating Disorders» vor zwei Jahren publizierte, haben 15 % der schwulen und bisexuellen Männer mindestens einmal in ihrem Leben mit Essstörungen zu kämpfen. Andere Studien ergaben, dass sich rund 40 % der Männer mit Essstörungen als homosexuell identifizieren. «Demgegenüber bestehen in Bezug auf den pathologischen Drang nach mehr Muskelmasse keine Unterschiede zwischen hetero- und homosexuellen Männern», so Roland Müller.

Des Weiteren ist in einem Artikel auf hivplusmag.com zu lesen, dass schwule und bisexuelle Männer siebenmal häufiger an Ess-Brech-Sucht erkranken als heterosexuelle, zu Abführmitteln greifen sie zwölf Mal mehr. «In der Schwulengemeinschaft», schreibt Journalist Nico Lang auf salon.com, «hat das Auftreten von Essstörungen epidemische Ausmasse erreicht.»

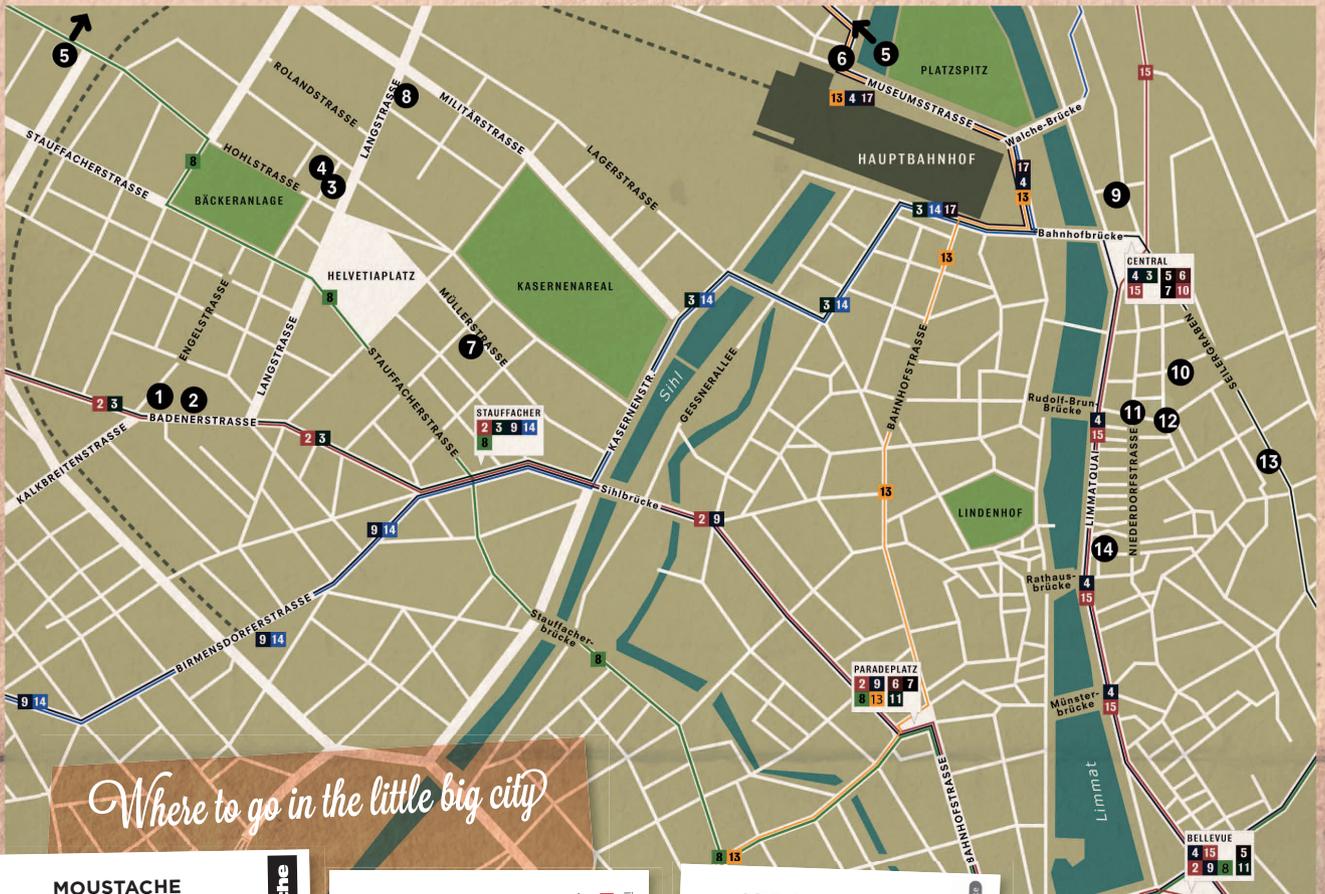
#### Bedürfnis nach Akzeptanz

Zur Frage nach dem Warum finden sich zahlreiche Erklärungsansätze. Tyler Wooten, medizinischer Leiter des «Eating Recovery Center» in Dallas, sieht den Grund in der Kombination von sozialen Erwartungshaltungen und den besonderen Charakterzügen der Betroffenen. «Menschen mit Essstörungen sind meist sehr sensibel und perfektionistisch veranlagt», erklärt er gegenüber hivplusmag.com. «Sie neigen dazu, andere glücklich machen zu wollen.» LGBT-Personen seien deshalb besonders anfällig für externe Einflüsse und gesellschaftlichen Druck. «Viele von uns verspüren das starke und manchmal unbewusste Bedürfnis, gemocht und akzeptiert zu werden – und passen sich an. Manche Schwule sind besessen vom Streben nach einem vermeintlichen Männlichkeitsideal.» Der Psychologe Chase Bannister argumentiert ebenfalls mit der Stigmatisierung der männlichen Homosexualität. «Schwule werden traditionellerweise als verweiblicht und schwach angesehen», sagt er auf salon.com. Besonders während der Aidskrise sei in der Gesellschaft das Bild von Schwulen als dünne, verletzte, HIV-positive Personen verhaftet gewesen. «Um diesen Stigmatisierungserfahrungen zu entgehen, perfektionieren viele ihren Körper und trainieren, um fit und kräftig zu sein.» Ähnlich sieht es Psychotherapeut Roland Müller. Er glaubt, bei Schwulen könne oftmals eine

# ZÜRICH



# PLACES



Where to go in the little big city

**1 MOUSTACHE**  
Die Sauna für Männer  
Engelstrasse 4  
www.moustache.ch  
(Nachtsauna jeden Fr/Sa)

**6 CHECKPOINT**  
Gesundheitszentrum  
Konradstrasse 1  
www.checkpoint-zh.ch  
044 455 59 10

**9 LEONHARDS-APOTHEKE**  
Stamphenbachstr. 7  
www.leonhards.apotheke.ch  
044 252 44 20

**14 CRANBERRY**  
Bar  
Metzgergasse 3  
www.cranberry.ch

**2 HUUSMAA**  
Kafi - Reschti - Bar  
Badenerstrasse 138  
044 241 11 18  
www.huusmaa.ch  
Sa & So Brunch 10:00 - 15:00

**7 DANIEL H.**  
Bar-Restaurant  
Müllerstrasse 51  
8004 Zürich  
044 241 41 78  
www.danielh.ch

**10 MACHO**  
City Shop  
Häringstrasse 16  
www.macho.ch

**3 LES GARÇONS**  
Bar/Tanzbar  
Kernstrasse 60  
www.garcons.ch  
Täglich geöffnet ab 18.30 Uhr

**8 PARACELSUS**  
Apotheke & Drogerie  
Langstrasse 122  
paracelsus@bluewin.ch  
044 240 24 05

**11 PARAGONYA**  
Wellness Club  
Mühlegasse 11  
www.paragonya.ch

**4 MÄNNERZONE**  
Shop & Bar  
Kernstrasse 57  
www.maennerzone.ch

**12 PREDIGERHOF**  
bistro - bar  
Mühlegasse 15  
www.predigerhof.ch

**5 MED. DENT. KLAAS FRIEDEL**  
Heinrichstrasse 239  
Mit Tram ab 4/13/17 bis Escher-Wyss-Platz  
www.swissdentalcenter.ch  
043 444 74 00

**13 TIP TOP BAR**  
Die Schlager Bar  
Seilergraben 13  
www.tip-top-bar.ch  
Dienstag - Samstag ab 18.30 Uhr



Interesse in diesem Inserat aufgeführt zu sein?  
Anfragen an:  
info@zbiro.ch

höhere seelische Verletzbarkeit festgestellt werden – eine Folge des Coming-out-Prozesses, der Spuren hinterlasse. «Diese inneren Konflikte werden in der Folge über den Körper ausgetragen, in der Hoffnung auf eine Heilung der emotionalen Wunden.»

#### **Nicht schon wieder, bitte!**

Natürlich wollen die meisten Schwulen aber nicht nur seitens der heterosexuellen Mehrheit Akzeptanz erfahren, sondern auch von anderen Schwulen. «Viele homosexuelle Männer verbringen ihre Jugendzeit als Ausenseiter und Sonderlinge», schreibt Brian Moylan auf [gawker.com](http://gawker.com). «Wenn sie beginnen, sich in der Gay-Community zu bewegen, dann sehnen sie sich umso mehr danach, endlich dazuzugehören.» Und das bedeute nun einmal, dass man regelmässig auf dem Laufband schwitzen und Hanteln stemmen müsse. «Es geht nicht darum, gesund zu sein. Vielmehr hat es mit der tiefsitzen Angst zu tun, man könnte sich erneut wie der Jugendliche fühlen, der nicht der Norm entspricht und von den Schulkameraden gehänselt und ausgestossen wird.»

#### **Befriedigung für Körper und Seele**

Schliesslich steckt hinter dem Körperkult auch das Verlangen nach Sex. Dieser ist aus verschiedenen Gründen ein menschliches Bedürfnis. Er kann Spass bereiten sowie körperliche und seelische Befriedigung bringen. Gerade auch letztere spielt eine bedeutende Rolle. Wenn es um die Frage gehe, warum Männer denn so viel Sex bräuchten und oft «notgeil» seien, werde meist mit dem Testosteron argumentiert, sagt der Sexualpsychologe Christoph Ahlers gegenüber dem ZEIT Magazin. «Aber bei genauerer Betrachtung steckt dahinter in der Regel der Wunsch nach Selbstbestätigung durch sexuelle Eroberung. Also mehr Not als geil.» So sei Sex für manche Männer der wichtigste oder gar einzige Kanal, um mit einem anderen Menschen authentisch emotional in Kontakt zu treten. «Das heisst, es geht eigentlich um einen Gefühlsstau und nicht um einen Samenstau», führt Ahlers aus. «Das einzige, was wir nicht alleine hinkriegen, ist das beruhigende Gefühl, angenommen und okay zu sein.» Und genau dieses Gefühl erhalte ein Mann, wenn jemand mit ihm schlafe.

#### **Gutes Aussehen = Sex**

Nun, wie findet der Schwule diesen «jemand»? In erster Linie mit gutem Aussehen, sagt Brian Moylan. Vereinfacht gesagt, erfolge die Stimulierung des Mannes über die

«Sex ist für manche Männer der wichtigste oder gar einzige Kanal, um mit einem anderen Menschen authentisch emotional in Kontakt zu treten. Das heisst, es geht eigentlich um einen Gefühlsstau und nicht um einen Samenstau. Das einzige, was wir nicht alleine hinkriegen, ist das mildernde Gefühl, angenommen und okay zu sein.»

Optik, während für Frauen noch andere Qualitäten zählten. Schwulen bleibe deshalb nur eine Lösung, um zu landen – der perfekte Körper. Eine Aussage, die auch der Blick auf schwule Dating-Apps bestätigen dürfte: Applaus und Aufmerksamkeit gibts vorerst für Modelmasse. Wer hinter der schönen Fassade steckt, ob jemand etwa sympathisch ist oder gerne verweist, häufig kocht oder hobbymässig verwaiste Jungvögel aufpäpelt, interessiert vielleicht in einem zweiten Schritt. «Ohne Bauch- und Armmuskeln läuft man Gefahr, partnerlos nach Hause zu gehen», meint Moylan. «Es ist diese Furcht vor dem Alleinsein, die viele Schwule schlank hält.» Diesen Hinweis macht auch Chase Bannister. Laut dem Psychologen muss im Zusammenhang mit Essstörungen und Körperwahn stets danach gefragt werden, ob sich die Betroffenen ausreichend aufgehoben und sozial getragen oder allenfalls etwas einsam fühlen. «Vor allem die neuere Fachliteratur betont die Verbindung zwischen diesen Themen», erklärt Bannister. «Es scheint, als würden sich schwule Männer mit ihrem Körper insgesamt wohler fühlen, wenn sie in einer festen Beziehung leben.»

#### **Ernsthafte Folgen**

Welche Gründe auch immer homosexuelle Männer in den Sportexzess oder Magerwahn treiben, man darf die Thematik nicht ignorieren. Wie Psychologe Roland Müller weist auch der Journalist Nico Lang darauf hin, dass das Problem kaum öffentlich diskutiert werde. «Es ist ein Tabu.» Den Grund hierfür sieht Lang nicht zuletzt darin, dass die Thematik für Männer mit einer grossen Scham verbunden sei. «Sie glauben, man würde sie als schwach wahrnehmen und ihre Männlichkeit in Frage stellen, wenn sie Hilfe holten.» Das ist insofern umso verheerender, als die Folgen tödlich sein können. Essstörungen

führen häufiger zum Tod der betroffenen Person als alle anderen psychischen Erkrankungen.

#### **Verzerrte Wahrnehmung**

Letztendlich muss es darum gehen, dass wir alle einen entspannten Umgang mit unseren Körpern pflegen. Dass wir uns von überhöhten Idealen verabschieden und den unrealistischen Erwartungen, die wir sowohl gegenüber uns selbst als auch gegenüber anderen haben, Lebewohl sagen. Theoretisch wissen wir alle, dass sich unser Selbstwert nicht durch das Aussehen bestimmt. Dies wirklich zu verinnerlichen und zu glauben, fällt aber schon schwerer. Andauernd werden wir mit Bildern und Botschaften bombardiert, die das Gegenteil suggerieren – laut der Psychoanalytikerin Susie Orbach sind es wöchentlich 5000 digital bearbeitete Fotos, die auf uns einprasseln. «Diese verzerren unsere Wahrnehmung und unser Gefühl für die körperbezogenen Normen», erläutert Roland Müller. «Gerade Werbebilder verunsichern uns bewusst und animieren so zum Kauf von Schönheits- und Fitnessprodukten.» Damit lässt sich viel Geld verdienen, und es sieht nicht danach aus, als ob diese aktive Förderung des Körperkults bald enden würde.

#### **Natürlichkeit? Ja, ja, ja!**

Immerhin: Im Sommer 2015 wurde in den Weiten des Internets der sogenannte «Dadbod» gefeiert – jene Art von Männerkörpern, die sich durch einen Bauchansatz sowie kaum definierte Brust- und Armmuskeln auszeichnen. Der Trend entstand, nachdem eine US-Studentin in einer Unizeitung eine Lobeshymne auf diesen Körpertyp gesungen hatte. Die damals 19-Jährige beschrieb ihn als «gesunde Balance zwischen Bierbauch und Fitness». Der Dadbod würde aussagen, dass der Mann gelegentlich trainiere, am Wochenende aber auch trinke und «gerne mal

acht Stück Pizza hintereinander» esse. Der Hype war zwar alles andere als nachhaltig. Sein Triumphzug durch die sozialen Medien dauerte ein paar Wochen, danach flaute er ab. Es darf bezweifelt werden, dass Männer seither lockerer mit ihrem Körper umgehen und dass jene, die sich an allfälligen Wohlfühlpfunden gestört hatten, letztere plötzlich lieb gewannen. Ausserdem kann man der Zelebrierung des Dadbods Sexismus vorwerfen und das Ganze dahingehend kritisieren, dass die Frauen ausser Acht gelassen wurden. Sie blieben dem Schlankheitsdiktat unverändert unterworfen, ein Pendant im Sinne des «Mumbod» entstand nicht – obwohl dies zu Recht gefordert worden war. Und dennoch: Mit etwas gutem Willen kann der Trend vielleicht als Zeichen dafür gewertet werden, dass sich die Menschen verstärkt nach Natürlichkeit sehnen. Und danach, Blattsalat und Fitnessstudio auch mal zu ignorieren und sich guten Gewissens mit Pasta und Popcorn auf die Couch zu werfen, um eine ganze Staffel Walking Dead zu schauen.

Was meinen guten Freund Florian angeht, so hat er den gezielten, mühsamen Muskelaufbau bis jetzt noch nicht in Angriff genommen – und wird es wahrscheinlich auch nie. «Ich glaube, ich bin einfach zu faul dafür», sagte er, als wir das Thema kürzlich erneut diskutierten. «Und irgendwie finde ich es nachhaltiger, mich mit meinem Körper zufriedener zu geben, als einem Ideal nachzueifern.» Amen, Bruder. (M)

Letztendlich muss es darum gehen, dass wir alle einen entspannten Umgang mit unseren Körpern pflegen. Dass wir uns von überhöhten Körperidealen verabschieden und den unrealistischen Erwartungen, die wir sowohl gegenüber uns selbst als auch gegenüber anderen haben, Lebewohl sagen.



## Beard Designer SH500E

### Das Statement für den modebewussten Mann!

Das patentierte rotierende 3-Schneidkopf-System des SH500E Beard Designer passt sich perfekt an die Gesichtskonturen an und ermöglicht einen multidirektionalen ultrapräzisen Schnitt in einem Durchgang, geliefert mit einem Präzisionstrimmer, um scharfe Konturen zu schaffen.



- 50 einstellbare Schnitthöhen (0,4 mm-12 mm)
- 5 Millionen Schneidkontakte pro Minute
- Langlebiger und leiser EC-Digital-Motor
- Konstante Rotationsgeschwindigkeit, keine Vibrationen
- Akkubetrieb 40 Min. Autonomie
- Schnelladefunktion (5 Minuten aufladen = 3 Minuten Gebrauch)