



Wie viel Muskeln muss ein Mann für Sie haben?  
Migrosmagazin.ch

**Diese Woche**

# Wenn die Sucht nach Muskeln krank macht

Längst haben nicht mehr nur Frauen ein ungesundes Körperbild. **Bigorexie oder Muskeldismorphie**, das krankhafte Streben nach Muskeln, ist vor allem unter jungen Männern weit verbreitet. Die Folgen können gravierend sein.

**Text:** Anne-Sophie Keller

**Umfrage**

**Letzte Woche fragten wir:**

Was halten Sie vom Internet-Pranger?

**10%** Auf blossen Verdacht hin Leute blossstellen geht gar nicht.

**42%** Immer, wenn das die Chancen zur Überführung von Übeltätern erhöht.

**24%** Nur wenn Massnahmen zuerst angebroht werden.

**24%** Nie für Bagatelldelikte.

**Bigorexie in Zahlen**

## 1981

fürhte der Harvard-Professor Harrison Pope den Begriff Adonis-Komplex ein.

## 100%

ist der Bizepsumfang der männlichen Spielzeug-Actionfiguren in den letzten 20 Jahren gewachsen.

## 6-8

Jahre alt sind die jüngsten Buben, bei denen Körperbildstörungen diagnostiziert werden.

Quellen: «The Adonis Complex», ISBN 978-0-684-86911-7, stern.de, Rolf-Dieter Hesch, Endokrinologe.



Mehr Selbstwertgefühl durch mehr Muskeln: Der Besuch des Fitnesscenters kann für Männer zur Sucht werden.

**S**ie trainieren stundenlang im Fitnesscenter, ernähren sich von Proteinshakes und stellen Bilder ihrer muskelbepackten Körper online: Das Streben nach dem perfekten Körper ist für viele Männer zur Sucht geworden. Muskeldismorphie, Bigorexie oder auch Adonis-Komplex nennt sich die Wahrnehmungsstörung. Bereits sechsjährige Buben leiden an Bigorexie.

Der Körperkult ist allgegenwärtig: Im Film retten Helden mit gestählten Oberkörpern die Welt, auf

Werbeplakaten posieren Männer mit nackten Oberkörpern, deren körperliche Perfektion für die meisten unerreichbar ist. Die Actionmänner aus Plastik, mit denen fast jeder kleine Junge spielt, haben ihre Bizepsgrösse binnen 20 Jahren verdoppelt. Das hat Folgen: Nach einer im «British Medical Journal» veröffentlichten Studie hat sich die Zahl der Frustrierten in 25 Jahren verdreifacht.

Wenn der Körperkult zur Krankheit wird, greifen viele zu gefährlichen Mitteln: Anabolika, das Muskelaufbaupräparat, ist illegal;

die Nebenwirkungen reichen von Leberschäden und einem erhöhten Herzinfarkttrisiko bis hin zum Unterbruch des Wachstums bei Jugendlichen.

Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz untersuchte zusammen mit Psychologen der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, wie 13- bis 15-Jährige ihren Körper wahrnehmen. Die Studie kommt zum Schluss, dass 48 Prozent der befragten Buben in der Schweiz gerne mehr Muskeln hätten – 30 Prozent sogar deutlich mehr. **MM**

Experteninterview

# «Man sollte den Alltag nicht dem Training unterordnen»

**Roland Müller, seit wann haben Männer ein verzerrtes Selbstbild?**

Die 80er-Jahre gelten als Geburtsstunde der heutigen Fitnessbranche. Die Männer auf den Titelbildern der Printmedien werden seit dieser Zeit zunehmend muskulöser. [Heute begegnen wir dem Bild des perfekten Mannes in der Werbung auf Schritt und Tritt.](#) Wenn jemand bereits unsicher ist oder ein geringes Selbstwertgefühl hat, ist das verheerend.

**Was ist falsch am Bild des «perfekten» Mannes?**

Diese Geschlechterbilder sind stark durch die Werbung geprägt. Sie muss Produkte an den Mann bringen. Das funktioniert nur, wenn ein Bedürfnis besteht. Dieses wird mit Verunsicherung geweckt. Das ist einfach, denn dem vermeintlich perfekten Bild entspricht fast niemand.

**Welche Vorbilder haben junge Männer heute?**

Oft sind dies Comicfiguren. So kann die Figur «He-Man» aus der Serie «Masters of the Universe» durchaus Vorbildfunktion haben, wie Interviews mit Betroffenen dokumentieren. Hollywood-Stars gehen vor den Filmdrehs monatelang ins Extremtraining. Aber auch Fussballer oder andere Sportler werden immer mehr körperlich in Szene gesetzt. Und im Internet finden sich zahlreiche Fitness-Motivationsvideos.

**Wie viele Betroffene gibt es?** Für die Schweiz haben wir bis jetzt noch keine Zahlen. In



**Roland Müller (35)** ist Psychotherapeut am Berner Inselspital und im Adipositaszentrum Lindberg in Winterthur ZH.

Amerika kann man davon ausgehen, dass 20 bis 30 Prozent der jungen männlichen Trainierenden in den Fitnessstudios Bigorexie-Symptome aufweisen oder bereits eine ausgebildete Körperbildstörung haben.

**Wünschen sich auch Frauen mehr Muskeln?**

Frauen wollen grundsätzlich dünner sein. Bei ihnen gehen Körperwahrnehmungsstörungen meistens in Richtung Anorexie.

Ab wann sind die Gym-Besuche ungesund?

**Nicht jeder, der intensiv trainiert, hat ein psychisches Problem.** Sich auspowern ist okay. Aber es wird dann krankhaft, wenn man ständig das Gefühl hat, nicht zu genügen.

**Wo finden Betroffene Hilfe?** In der Schweiz gibt es bis jetzt wenige Anlaufstellen. Ein erster Schritt ist das Gespräch mit einer Vertrauensperson. Danach empfiehlt sich der Gang zu einem Therapeuten. Leider ist das Thema sehr schambefahet.

**Wie legt man auf eine gesunde Art Muskeln zu?**

Zuerst sollte man sich fragen, warum man überhaupt mehr Muskeln möchte. Dann sollte man langsam anfangen. Nahrungsergänzungsmittel braucht es meiner Meinung nach nicht. Wichtig ist, dass man regelmässig isst und daneben auch noch Spass am Leben sowie ein Sozialleben hat. Man sollte den Alltag nicht dem Training unterordnen.

**Hotelplan**  
Schweizerisch – seit 80 Jahren

**Last Minute**  
Jetzt profitieren & sparen.

**Mallorca**

1 Woche im Whala Beach \*\*\*  
inkl. Frühstück, z.B. 24.10.15

ab CHF **329.-**

Hotel und Flug ab Zürich  
Jeweils am Sa., Mi.

HM K PMI BEACH 1817  
www.hotelplan.ch/h-3354

**Kreta**

1 Woche im Horizon Beach \*\*\*\*\*  
inkl. all inclusive, z.B. 23.10.15

ab CHF **349.-**

Hotel und Flug ab Zürich und Genf  
Jeweils am Fr., Sa., So., Mi.

HM K HER HORIZO 0370  
www.hotelplan.ch/h-14374

**Südtürkei**

1 Woche im Sunmelia Beach  
Resort & Spa \*\*\*\*\*  
inkl. all inclusive, z.B. am 24.10.15

ab CHF **399.-**

Hotel und Flug ab Zürich, Basel und  
Genf. Jeweils am Mi., Do., Fr., Sa.

HM K AYT SUNBEA 0275  
www.hotelplan.ch/h-411042

**Fuerteventura**

1 Woche im Pierre & Vacances Village  
Club Origo Mare \*\*\*\*\*  
ohne Mahlzeiten, z.B. am 14.11.15

ab CHF **469.-**

Hotel und Flug ab Zürich  
Jeweils am Sa., Mo.

HM K FUE PIEVAC 1501  
www.hotelplan.ch/h-406423

**Sharm el-Sheikh**

1 Woche im Aurora Oriental  
Resort \*\*\*\*\*  
inkl. all inclusive, z.B. am 27.11.15

ab CHF **499.-**

Hotel und Flug ab Zürich  
Jeweils am Fr.

HM K SSH AURORI 0197  
www.hotelplan.ch/h-33195

**Gran Canaria**

1 Woche im IFA Buenavetura \*\*\*\*\*  
inkl. Frühstück, z.B. 21.11.15

ab CHF **549.-**

Hotel und Flug ab Zürich  
Jeweils am Sa.

HM K LPA BUENAV 1457  
www.hotelplan.ch/h-2719

**Teneriffa**

1 Woche im Jardin Tropical \*\*\*\*\*  
inkl. Frühstück, z.B. am 12.12.15

ab CHF **599.-**

Hotel und Flug ab Zürich  
Jeweils am Sa.

HM K TFS JARTRO 0312  
www.hotelplan.ch/h-3679

**Phuket**

1 Woche im Apsara Beachfront  
Resort & Villa \*\*\*\*\*  
inkl. Frühstück, z.B. am 6.11.15

ab CHF **899.-**

Hotel und Flug ab Zürich via Singa-  
pur. Jeweils am Mo., Fr.

HM K IKHA APSBEA 0528  
www.hotelplan.ch/h-85482

**Punta Cana**

1 Woche im Ocean Blue & Sand \*\*\*\*\*  
inkl. all inclusive, z.B. 2.12.15

ab CHF **1149.-**

Hotel und Flug ab Zürich direkt  
Jeweils am Mi.

HM K PUJ OCESAN 0113  
www.hotelplan.ch/h-48381

**Malediven**

1 Woche im Embudu Island  
Resort \*\*\*  
inkl. Vollpension, z.B. am 21.11.15

ab CHF **1199.-**

Hotel und Flug ab Zürich via Muscat  
Jeweils am Fr., Sa.

HM K MLE EMBUDU 1101  
www.hotelplan.ch/h-1778

Weitere Reisedaten und tagesaktuelle Angebote verfügbar. Preise in CHF pro Person bei 2 Personen im Doppelzimmer inkl. Flughafen-/Sicherheitsstaxen und aktuelle Treibstoffzuschläge. 1 – 2 Kinder 20 % Reduktion im Zimmer mit zwei vollzahlenden Erwachsenen. Inbegriffen: Hin- & Rückflug in Economy-Class, Transfers, Übernachtung und Mahlzeiten gemäss Angebot, telefonische Betreuung. Nicht inbegriffen: Kombi-Versicherungspaket CHF 35 bis CHF 104, evtl. Bearbeitungsgebühren Ihrer Buchungsstelle, Ägypten-Visum CHF 40, Touristenkarte Dominikanische Republik USD 10. Vor Ort zu bezahlen: Ausreisetaxe Dominikanische Republik USD 25. Platzzahl ist beschränkt. Es gelten die Allgemeinen Vertrags-/Reisebedingungen der MTCH AG. Preisstand 15.10.15.

**Jetzt buchen! 0848 82 11 11**  
**www.hotelplan.ch oder**  
**im Reisebüro.**

Folgen Sie uns: