



## Süchtig nach Muskeln

Montag, 17. August 2015, 18:57 Uhr, aktualisiert um 23:00 Uhr  
Marion Ronca



Immer mehr Knaben und junge Männer sind mit ihrem Erscheinungsbild unzufrieden und wünschen sich mehr Muskeln. Dabei setzen viele nicht nur auf ein schweisstreibendes Krafttraining sondern auch auf strikte Diäten. Ein ausgeprägter Fitnesswahn führt aber nicht selten zu Essstörungen, warnen Experten.



Knaben und Männer mit Adonis-Komplex fühlen sich trotz Muskelpaketen schmal und schwächlich . IMAGO

Ein Waschbrettbauch, mächtige Schultern und schmale Hüften: Nicht nur Mädchen haben Schönheitsideale, auch immer mehr Knaben streben nach einem vermeintlich perfekten Körper. Dies zeigt sich nicht zuletzt an der steigenden Unzufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild. Gaben 1993 20 Prozent der Knaben an, sich entweder zu dick oder zu dünn zu fühlen, sind es gemäss einer aktuellen Studie der Gesundheitsförderung Schweiz heute 44 Prozent.



Jugendliche im Körperwahn

3:59 min, aus 10vor10 vom 17.8.2015

Um ihr Schönheitsideal zu erreichen, unterziehen sich viele Knaben nicht nur einem strengen Kraft-Training, sondern halten meist auch eine strikte Diät ein und greifen sogar auf Nahrungsergänzungsmittel und Anabolika zurück. Setzen sie sich dabei unrealistische Ziele oder ist ihre Diät zu strikt, entwickeln sie neben einem ausgeprägten Fitnesswahn nicht selten auch Essstörungen. Roland Müller, Fachpsychologe von der Prävention Essstörungen, erklärt, was es mit dem neuen Phänomen auf sich hat.

*SRF News: Wie verbreitet sind Essstörungen bei Knaben und jungen Männern?*

Roland Müller: Die Dunkelziffer ist sehr hoch. Allerdings ist es schwierig, genaue Zahlen zu ermitteln, denn das Thema ist für junge Männer sehr schambesetzt.

## Mehr zu Panorama



**A1: Brennendes Militärfahrzeug sorgte für Stau**

Heute, 12:47 Uhr



**Nirgends lebt es sich so gut wie in Melbourne**

Heute, 11:55 Uhr



**«Viagra für die Frau» auf dem US-Markt**

Heute, 10:50 Uhr



**Entführte Anneli: Polizeipräsident spricht von «Verdeckungsmord»**

18.8.2015



**Im Zugfahren sind die Schweizer einsame Spitze**

18.8.2015

Panorama >

Auffallend häufig leiden Knaben und junge Männer mit Essstörungen unter Binge Eating. Das heisst, sie erleben mehrmals pro Woche einen Kontrollverlust im Essverhalten. Dabei essen sie in kurzer Zeit viele kalorienreiche Speisen, dies meist über mehrere Monate hinweg. Dabei handelt es sich oft um eine Reaktion auf eine zu rigide Fitness-Diät mit limitiertem Speiseplan und genauen Kalorienvorgaben. Knaben können aber auch von Bulimie und Magersucht betroffen sein, wenn auch weniger oft als Mädchen.

#### *Was sind die Gründe für Essstörungen?*

Junge Männer mit einem gestörten Essverhalten haben in der Regel eine verzerrte Wahrnehmung ihres Körpers, vor allem ihrer Muskeln und ihres Körperfettanteils. Sie leiden nicht selten unter einer Muskeldysmorphie oder einem sogenannten Adonis-Komplex, bei welchem sie sich trotz ihrer Muskelpakete schmal und schwächlich fühlen. Dafür verantwortlich sind viele Faktoren: Ein schwaches Selbstwertgefühl, wenig Wertschätzung von den Eltern, Konkurrenzkampf unter Geschwistern, Hänseleien von Schulkameraden ...

#### *Welche Gefahren gehen mit den genannten Essstörungen einher?*

Binge Eating stellt im Gegensatz zu Bulimie und Anorexie nicht als solches eine akute Gefahr für die Gesundheit dar. Problematisch sind das Schamgefühl nach den Essattacken und der Leidensdruck, wenn jemand sich zu hohe Ziele steckt und diese nicht erreichen kann. Meist werden Essstörungen von einer wachsenden sozialen Isolation begleitet. Der ständige Stress wiederum, gerade bei Jungen, die einen Fitnesslifestyle favorisieren, kann Depressionen und Angststörungen hervorrufen. Bei Bulimie und Anorexie muss langfristig zusätzlich mit schwerwiegenden körperlichen Schäden gerechnet werden. So kann häufiges Erbrechen aufgrund eines akuten Elektrolytmangels im Extremfall zu einem plötzlichen Herztod führen. Mangelernährung wiederum schädigt auf Dauer Knochen und Organe.

#### *Haben Essstörungen bei Männern in den letzten Jahren zugenommen?*

Davon ist auszugehen. Seit den 1980er Jahren hat zumindest der Druck, einem bestimmten Schönheitsideal zu entsprechen, auch bei Männern stark zugenommen. Das sieht man alleine am wachsenden Markt für Beauty-Produkte und Schönheitsoperationen für Männer. Seit den 1990er Jahren hat sich auch die Wahrnehmung des Bodybuildings verändert. Es ist kein kurioses Hobby mehr, ein Bodybuilding-orientierter Lifestyle ist längst salonfähig geworden.

#### *Wie kann man Knaben und jungen Männern mit Essstörungen helfen?*

Bei Essstörungen helfen vor allem körperorientierte Therapien und Psychotherapien. Vielen jungen Männer fällt allerdings der Entschluss dazu sehr schwer, weil sie sich für ihre Probleme mit dem Körper schämen. Wichtig ist daher, ihnen das Gefühl zu vermitteln, dass ihre oft an Besessenheit grenzende Auseinandersetzung mit dem perfekten Körper und der daraus resultierende Leidensdruck nicht grundsätzlich etwas Schlechtes ist oder etwas, für das sie sich schämen müssen. Ein erstes Gespräch darüber könnte ihnen bereits helfen, einen besseren Umgang mit ihrem Körper zu finden.

#### Roland Müller

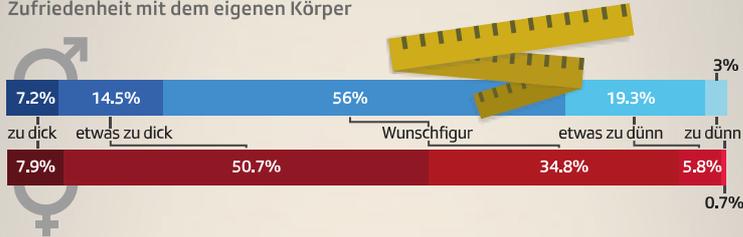


Roland Müller ist Fachpsychologe für Psychotherapie FSP und Vorstandsmitglied des Vereins Prävention Essstörungen. Er arbeitet am Inselspital Bern sowie in der Praxis für Innere Medizin und Adipositas am Lindberg.

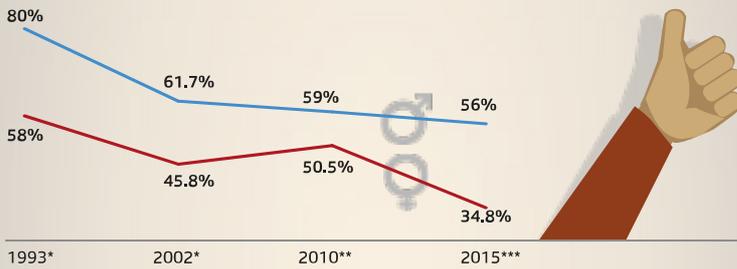
# So bewerten Jugendliche ihren Körper

Befragt wurden 371 Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren in der Deutschschweiz zwischen Oktober 2014 und Januar 2015.

## Zufriedenheit mit dem eigenen Körper



## Anteil derjenigen, die ihr Gewicht als passend beurteilen



## Verhaltensweisen, um den Körper zu verändern



## Einfluss der sozialen Medien



\*In den Studien SMASH 1993, 2002 und \*\*HBSC 2010 wurden Jugendliche zur Zufriedenheit mit ihrem Körpergewicht befragt. \*\*\*In der Studie GFCH 2015 wurden Jugendliche zu ihrem Körperbild befragt. Das Körpergewicht ist einer von vielen Faktoren.

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

