

MEINE WOCHE



Marco Litzlbauer, Redaktionsleiter von *Hallo München*

Muskelsucht kann man mir vermutlich nicht unterstellen. Da wäre der Verdacht einer Krapfensucht – erst recht dieser Tage – schon deutlich weniger von der Hand zu wei-

Apotheken-Notdienste
☎ **0800-00 22 833**
Apothekennotdienste-Hotline der deutschen Apotheker kostenlos aus dem deutschen Festnetz 22833 vom Handy (max. 69 Cent/Min.)
<http://www.blak.de/notdienstplan-suche.html>

sen. Beides möchte ich mir aber weder positiv noch negativ auf die Fahne schreiben. Aus der eigenen Haut kann man nun mal nicht raus – vieles ist Veranlagung. Woran man hingegen arbeiten kann, ist eine positive Einstellung. Zu sich und anderen. Auch wenn man sich dieser Tage mehr verkleidet denn je: Steht zu euch selbst und dem, was ihr seid. Bestärkt eure Kinder in ihrem „Sein“. Dann müssen harte Schalen nur als Ritterrüstung an Fasching und nicht im Alltag getragen werden.

SO ERREICHEN SIE DIE REDAKTION

Wochentags von 9 bis 18 Uhr unter Telefon 14 98 15-827, -825.

„Adonis“ um jeden Preis

Wenn Trainieren zur Sucht wird: Wo Münchner Betroffene Hilfe finden



Foto: Panthermedia/GekaSk, YAYMicro

Hier ein muskelbepackter Mann, der für ein Fitnessstudio wirbt, dort einer, der seinen Sixpack in einer Unterwäsche-Werbung präsentiert. Die Botschaft: Ein Männerkörper muss schlank und durchtrainiert sein. Steigt nun auch für Männer der Druck, wie ein idealer Körper aussehen soll?

Über 270 Fitnessstudios gibt es in München. Fitness an sich ist gesund – aber es kann zu viel werden. Die Gefahr: Muskelsucht. Ein bis zwei Prozent der Bevölkerung sind be-

troffen. Bei Leistungssportlern und Menschen, die Bodybuilding betreiben, sind es sogar 25 Prozent, zum Großteil Männer. „Seit den 80er-Jahren kennt man diese Störung, die damals als Adonis-Komplex bezeichnet wurde“, erklärt Oliver Eberle von der Caritas Fachambulanz für Essstörungen. Er ist seit Kurzem für die in München einmalige Anlaufstelle für Muskelsucht zuständig. Gemeinsam mit „Aktion Mensch“ will die Fachstelle jetzt verstärkt sensibilisieren. Denn derzeit finden Betroffene nicht den Weg zur Ambulanz.

Warum? Das Krankheitsbild gebe es noch nicht lange, es sei wie bei ande-

ren psychischen Erkrankungen, dass „es sie gibt, aber nicht jeder sich Hilfe sucht“. Eberle warnt: „Es besteht das Risiko, dass mehr in diese Sucht rutschen.“ Und: Depressionen und Angststörungen können sich entwickeln. Vor allem junge Männer sind betroffen, meist im Alter von 15 bis 19 Jahren.



In der Wissenschaft wird Muskelsucht als Essstörung, Sucht und Zwangsstörung eingeordnet. Eine andere Bezeichnung ist „reverse anorexia“ – umgekehrte Anorexie.

Woran erkennt man, dass jemand nicht nur viel Sport macht? „Wenn der Sport zur Sucht wird, bis zu vier Stunden täglich trainiert wird – und auch dann, wenn man verletzt ist“, sagt Eberle. Weitere Indizien: Striktes Essverhalten, bei dem die Proteine auf das Gramm abgewogen werden, und zwanghafte Rituale, wie sich im Spiegel zu betrachten, Problemzonen zu sehen, wo eigentlich keine sind.

„Die Erkenntnis, dass man muskelsüchtig ist, kommt oft durch Angehörige. Von Außenstehenden kommen meist Komplimente, weil man fit ist.“ Warnzeichen sind, wenn der Betroffene nicht mehr gemeinsam essen möchte, Freunden absagt, sich zurückzieht. Eberles Rat an das Umfeld: „Am besten offen und ehrlich ansprechen, welche Veränderungen einem auffallen.“ Zudem könne man eine Beratungsstelle hinzuziehen.

In der Therapie soll das Selbstwertgefühl gestärkt, ein liebevoller Umgang mit dem eigenen Körper erlernt werden. „Ebenso wichtig ist, Gefühle wahrzunehmen und zu kanalisieren.“ Beim Essen gehe es darum, Hunger und Sättigung wieder zu spüren. „Das Essen soll Genuss, ein soziales Event sein und nicht mehr reine Nahrungsaufnahme.“

Sabina Kläsener

Hallo München-Interview

„Erfolg soll am Körper gemessen oder abgelesen werden.“

Imke Schmincke ist Soziologin an der LMU – ihr Fachgebiet: Geschlechterforschung. *Hallo* hat mit ihr über das Körperbild des Mannes gesprochen.

Frau Schmincke, wie hat sich das Körperbild des Mannes gewandelt?

In Zeiten des Neoliberalismus wird der Körper immer mehr zur Visitenkarte des eigenen Optimierungswillens und zum Kapital, in das investiert werden muss. Daneben zeigt so etwas wie die Bartmode, dass es auch neue Versuche der Vermännlichung gibt. Aber die Bartmode ist gleichzeitig auch Ausdruck dafür, dass der männliche Körper immer mehr Schönheitsnormen unterliegt und gepflegt werden muss.

Hat das Aussehen Einfluss auf das Leben, zum Beispiel bei der Partnersuche?

Der Körper erhält in seiner Äußerlichkeit immer mehr Bedeutung. So wird auch Erfolg etwas, das am Körper gemessen oder abgelesen werden soll.

Da die Partnersuche vielfach über soziale Medien und Dating-Apps läuft, die extrem bildbasierte Plattformen sind, ist aus meiner Sicht der Körper dafür wichtiger denn je.

Welcher gesellschaftliche Druck lastet in puncto Optik auf Männern?

Neu ist, dass in den vergangenen Jahren auch Jungen und Männer mit der Norm des idealen Körpers konfrontiert sind, dass sich Männlichkeit auch über Attraktivität und den idealen Körper manifestiert. Insofern leiden vermehrt junge Männer daran, dass sie diesem Ideal nicht entsprechen. Problematische Körperbilder und Essstörungen sind die Folge für Jungen.

sab

Münchens Größter Schmuck-Ankauf
ZAHN- & ALTGOLD BARANKAUF
SCHMUCK- UHREN Barren 54,65 €
Juwelier G. Mayer GmbH Feingold
Karlsruhe 45
☎ 089/595105 IHRE FREUNDLICHE ANKAUFSTELLE
aktuelle Preise unter www.ankaufbayern.de - Vergleichen lohnt sich

18k	37,36 € p. Gr.
14k	29,14 € p. Gr.
8k	16,59 € p. Gr.

*Preise 16.02.2023 - kursabhängig

**WIR HOLEN
WIR VERKAUFEN
WIR TEILEN**
0179 - 44 77 770
089 - 95 48 66 89

Hoibe Hoibe
TRÖDEL • ANTIKES • RARES

Tegernseer Landstr. 125 - am 60er Stadion