**Zeitschrift:** Rosa : die Zeitschrift für Geschlechterforschung
**Herausgeber:** Rosa
**Band:** - (2008)
**Heft:** 36

**Artikel:** Über disziplinierten Umgang mit dem Körper : Interview
**Autor:** Popova, Viktoria / Ruch, Rahel
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-631411

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 13.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Über disziplinierten Umgang mit dem Körper

von Viktoria Popova

**Dass Disziplin so fröhlich klingen kann! Ihre Bereitschaft, einige Fragen per Mail zu beantworten, bekundete mir am Telefon eine wunderbare Stimme. Sie gehört der Miss Universum WFF (World Fitness Federation) 2007, der Zürcherin Rahel Ruch.**

Rahel Ruch, die auch als «Personal Coach für ganzheitliche Fitness» arbeitet, ist 33 Jahre alt, ihre Begeisterung für Bodybuilding und Fitness mindestens 15-jährig. Geweckt wurde diese als Rahel, die sich damals mit Tanz beschäftigte, eine Fitness Meisterschaft im Fernsehen sah und beschloss: «Dort will ich auch hin.»
In einer Sendung auf SF1 meinte Rahel Ruch: «Mein Bauch ist meine Uhr» und lachte darüber, dass sie eine «Tupperware-Lady» sei. Verwundern mag es, jemanden hinter einem mit Hähnchen, Reis und Salat prall gefüllten Migros-Wagen zu sehen und zu erfahren, dass der ganze Einkauf gleich portioniert, zu Mahlzeiten zubereitet und in Tupperware verpackt werden wird. Da es in den drei Monaten vor einem Wettkampf darum geht, Fett abzubauen und zugleich an Muskulatur zuzulegen, nimmt frau neben fettarmer Nahrung viel Flüssigkeit zu sich. Das tägliche Training dauert jeweils zwei Stunden. In den letzten zwei Tagen bevor sie die Bühne betritt, trinkt Rahel Ruch nichts mehr, dies, damit die Muskelfasern sichtbar werden. Mit einem Malroller wird dann der Körper aus demselben Grund mit Bräunungsmittel bedeckt. Sodann steht sie auf der Bühne und fühlt sich glücklich, ein weiteres Ziel erreicht zu haben.
Viktoria Popova hat sie im Rahmen eines Wettkampfs auf der Bühne gesehen. Als das Thema dieser ROSA feststand, bot es sich an, Rahel Ruch, die den Akzent auf den Körper setzt, einige Fragen zum Thema zu stellen. Nachdem sie sie aufgefunden hatte, reichte es nicht mehr für ein Treffen. So wurde eine Frage- und Antwortliste hin und her gemailt. Es folgt ein Auszug daraus.

Rahel Ruch, da wo sie hin wollte.

**Was fällt Dir spontan zu «Körper» ein?**
Ein Körper muss ästhetisch sein. Und ich persönlich muss mich in meinem Körper wohl fühlen.

**Wie nennst Du die Beschäftigung mit Deinem Körper Arbeit, Umgang, ... ?**
Für mich ist es eine Selbstverständlichkeit, mich mit meinem Körper zu beschäftigen. Ich trainiere so regelmässig, wie ich auch regelmäßig zur Arbeit gehe.

**Gehst Du dabei einer Sehnsucht nach und glaubst Du, das Ersehnte je erreichen zu können?**
Ich stecke mir Ziele und diese will ich auch erreichen.

**Was bedeutet es, Deiner Meinung nach, den Körper zu vernachlässigen? Glaubst Du, dass man den Bezug zur Welt verliert, wenn man seinen Körper nicht trainiert?**
Das ist etwas, was ich nicht nachvollziehen kann, wenn Menschen sich gehen lassen. Man hat sicher mehr Lebensenergie wenn man trainiert. Und jeder hat drei Mal pro Woche eine Stunde Zeit, etwas für sich und seinen Körper zu tun. Meiner Meinung nach ist alles andere Ausrede.

**Wie sehr hat die Gesellschaft, Deiner Meinung nach, Einfluss auf Dein Körperbild?**
Die Gesellschaft hat bei mir keinen Einfluss auf mein Körperbild, sonst wäre ich kaum so muskulös. Mein Äußeres entspricht ja nicht gerade der Norm.

**Als Frau bist Du eine Besonderheit im männerdominierten Bodybuilding. Wie würdest Du das umschreiben, was Du darstellst?**
Eine weibliche, muskulöse Bodybuilderin.

**Meinst Du, dass Du Klischees bedienst, wenn ja, welche?**
Nein, ich bediene sicher kein Klischee. Ich denke, dass ich ein gutes Beispiel dafür bin, dass Frauen Muskeln haben und trotzdem sehr weiblich aussehen und sein können.

**Wie hängen Bodybuilding und Weiblichkeit zusammen und wie reagiert die Welt auf diese Weiblichkeit?**
Bodybuilding ist nicht nur männlich. Einen durchtrainierten Körper zu haben, ist etwas Ästhetisches – bei Männern – aber auch bei Frauen. In der Schweiz ist man als Frauenbodybuilderin ein Exote, aber in vielen Ländern wird man wie ein Star bewundert und akzeptiert. Im Allgemeinen wird auf diese Weiblichkeit sehr positiv reagiert. Die Leute, die sich mit Bodybuilding auseinandersetzen, wissen wie hart man für so einen Körper arbeiten muss, und zwar über Jahre.

**Wie (sehr) beeinflusst der Akzent, den Du auf den Körper gesetzt hast Deine Lebensweise? Wolltest Du schon immer so leben?**
Natürlich muss ich auf vieles verzichten, gerade wenn ich mich auf einen Wettkampf vorbereite, lebe ich sehr seriös. Kein Ausgang, kein Alkohol, kein Essen im Restaurant. Da ist nur Training, Arbeiten, Kochen, Schlafen angesagt. Natürlich genieße ich nach den Wettkämpfen gerade deswegen ein Essen mit Freunden in einem schönen Restaurant umso mehr. Ich habe mir nie gesagt, «genauso möchte ich leben». Als ich mich für den Spitzensport entschied, wusste ich, was ich dafür tun muss, und tat es. Es braucht viel Disziplin und Durchhaltevermögen, aber wenn man etwas erreichen will, muss man auch etwas dafür tun.

**Was bedeutet es für Dich, stark zu sein?**
Stärke hat nicht nur mit Kraft zu tun. Stärke kann auch Selbstvertrauen heissen, etwas durchhalten können, nicht aufgeben usw.

**Was ist sind Deine Ziele für die Zukunft?**
Dass ich mich noch ein paar Jahre lang im Spitzensport behaupten kann und noch besser werde, dass ich meinen Beruf als Personaltrainerin erfolgreich weiterführen kann und dass ich mit meinem Freund (ebenfalls Bodybuilder) noch lange eine glückliche Zeit verbringen darf.

**Wenn Du ein Tier wärest, welches wäre es?**
Ich denke, eine Katze, obwohl ich als Kind immer ein Elefant sein wollte.

**Langweilst Du Dich manchmal? Was tust Du dann? Sollte Langeweile nicht vorkommen, was tust Du, wenn Du den Faden verlierst? Was hast Du als Kind im ersteren Fall getan?**
Langeweile ist und war schon immer ein Fremdwort für mich, ich bin froh, wenn ich Zeit finde, mal ganz für mich alleine zu sein, denn das ist selten. Ich bin ein Power-Mensch. Wenn ich den Faden verliere, dann versuche ich, ihn wieder zu finden, indem ich mich ansporne. Als Kind spielte ich Zirkus oder choreographierte Tänze zu meinen Lieblingsliedern.

Rahel Ruch ist unter anderem «Miss Universum WFF» (Deutschland 2007), Weltmeisterin NABBA «Miss Physique» (Malta 2007), Doppelweltmeisterin bei WFF (Exrembody & Paarfitness), «Europameisterin WPF Figure-Fitness» (Italia 2004). http://www.rahel-ruch.ch

Grösse 161 Cm
Off-season Gewicht 69 Kg
Wettkampfgewicht 61 Kg

Sportarten vor der Bodybuildingkarriere: Tanz seit dem 5. Lebensjahr: Ballet, dann Jazzdance.
Favorisierte Nahrung zur Gewichtsreduzierung: Reis und Hühnchen
Favorisierte Nahrung nach einem Wettkampf: Alles was ungesund ist :) vor allem Kuchen
Beste Muskelgruppen: Gesäss, Beine, Bauch, Brust, Trizeps
Verbesserungswürdige Muskelgruppen: Rücken
Weibliche Vorbilder: Iris Kyle
Typischer Tagesablauf: Ich stehe morgens auf, koche mir meine Mahlzeiten für den Tag, gehe ins Training, danach arbeite ich als Personaltrainerin bis spät abends, dann gehts wieder zurück nach Hause.

**Autorin**
Viktoria Popova ist ungefähr gleich gross wie Rahel Ruch und hat auch schon getanzt.
viktoria.popova@gmail.com