

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 44 (2018)

**Heft:** 1

**Artikel:** Zwischen Selbstsorge und Selbstoptimierungszwang

**Autor:** Theunert, Markus / Winter, Reinhard

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800928>

### **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:** 13.04.2026

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

# Zwischen Selbstsorge und Selbstoptimierungszwang

**Traditionelle Männlichkeitsnormen vermitteln ein instrumentelles Körper- und Gesundheitsverständnis. Das macht «Body Enhancement» für Jungen und Männer in besonderer Weise verführerisch. Reinhard Winter und Markus Theunert loten im Fachgespräch die Spannungsfelder zwischen dem Willen zur Selbstsorge und dem Zwang zur Selbstoptimierung aus.**

## Markus Theunert

lic.phil. Psychologe und Soziologe, Leiter des Schweizerischen Instituts für Männer- und Geschlechterfragen SIMG ([www.simg.ch](http://www.simg.ch)), der Fachstelle des Dachverbands männer.ch ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)) und Leiter des nationalen Programms MenCare Schweiz ([www.mencare.swiss](http://www.mencare.swiss)). Inhaber Social Affairs GmbH, [theunert@simg.ch](mailto:theunert@simg.ch)

## Reinhard Winter

Dr. rer.soc., Diplompädagoge in der Leitung des Sozialwissenschaftlichen Instituts Tübingen ([www.sowit.de](http://www.sowit.de)) und dort mit Jungen-, Männer- und Gesundheitsthemen befasst, aktuell etwa im Projekt «HelpMen», [www.help-men.eu](http://www.help-men.eu), [reinhard.winter@sowit.de](mailto:reinhard.winter@sowit.de)

Schlagwörter: Human Enhancement | Selbstoptimierung | Männer |

*Theunert:* Reinhard Winter, wir führen ein Fachgespräch über männliches «Body Enhancement». Wir wollen also einen männerspezifischen Blick auf körperliche Selbstoptimierung werfen. Lass uns zum Einstieg die Prämissen klären. Meine Grundannahme: Mit der gesellschaftlichen Bewegung für die Gleichstellung der Geschlechter nähern sich auch die Gesundheitsrisiken zwischen den Geschlechtern an. Bestes Negativbeispiel ist der Zusammenhang zwischen Gleichstellung und Rauch-Prävalenz: Je egalitärer eine Gesellschaft geworden ist, umso höher ist der Anteil der Raucherinnen im Vergleich zu Rauchern. Gleichstellungsvorbild Schweden ist dabei weltweit das einzige Land, in dem es mehr Raucherinnen als Raucher gibt.<sup>1</sup> Umgekehrt erscheint es dann nichts als logisch, dass es auch auf Männerseite ein Imitationslernen gibt – und Männer ihren Körper selbst zum Objekt kritischer Selbstbewertung machen. Von hier ist es nur noch ein kurzer Weg zur überkritischen Selbstbewertung, die bislang eher frauentypisch war. Stimmt das dem soweit zu?

*Winter:* Nicht ganz. Vieles nähert sich zwar an. Aber statistische Angleichung bedeutet ja nicht, dass auch die Motive, die diesen Entwicklungen zugrunde liegen, gleich sind. Frauen rauchen teils aus denselben, teils aus anderen Gründen als Männer. Die Botschaft in Bezug auf die körperliche Selbstoptimierung ist zwar ähnlich: Du musst dich und deinen Körper selbst verbessern. Aber Ziele und Hintergründe sind zumindest zum Teil bei den Geschlechtern verschieden.

Das ist auch erkennbar bei den Veränderungen von Jungen und Männern in Bezug auf Körper und Gesundheit. Dass Männer sich mehr um sich, ihren Körper, um ihre Gesundheit und auch ihre Schönheit kümmern ist ja etwas Positives. Das Resultat ist wohl auch statistisch erkennbar, da die Lebenserwartungslücke zwischen Frauen und Männern schrumpft. Schwierig wird es dort, wo Druck und Zwang ins Spiel kommen: Du musst unbedingt

noch besser, fitter, gesünder werden. Bei Männern geht es dabei darum, männerspezifischen Anforderungen zu genügen – also stark, leistungs- und durchsetzungsfähig zu sein, um andere zu übertrumpfen, um mithalten zu können und nicht abgehängt zu werden. In Liebespartnerschaften ist die starke Schulter ebenfalls gefragt, auch wenn zusätzlich erwartet wird, ganz einfühlsam zu sein. Weiter geht es darum, eine Familie ernähren zu können. Diesen Anforderungen zu entsprechen muss dann auch über den Körper ausgedrückt werden. Und das machen Männer in verschiedenen Milieus ganz unterschiedlich: Fussballer, Popmusiker oder Türsteher tragen martialische Tattoos, Manager zeigen sich hager und zäh.

*Theunert:* Ich sehe deine Differenzierung nicht als grundsätzlichen Widerspruch. Ich sag's in meinen Worten: Die zentrale Angleichung im männlichen und weiblichen Erleben scheint mir das Problematisieren des Körperbilds, also die Erfahrung, dass Körper kein fix Gegebenes, sondern etwas Gestalt- und Optimierbares ist – und dass in der Folge Unzufriedenheit mit dem Körper nicht Pech, sondern individuelles Versagen ist. Distanz zum eigenen Körper einzunehmen und ihn einer strengen Beurteilung nach kulturell vermittelten Kriterien zu unterziehen – dieses Muster wird so geschlechtsunspezifisch.

*Winter:* Ja, man könnte gleichzeitig auch argumentieren: Weil sich Geschlechter angleichen, wird der Körper als Ausdruck oder als letzte Bastion der Differenz viel wichtiger. Bei den Männern wäre dies ein letzter Schutz davor, ihr Männlichsein zu verlieren oder sich darin zu vergewissern, weil sie sich zwar maskulin verhalten und so aussehen sollen, aber nicht traditionell männlich sein dürfen. Insofern ist es verständlich, dass der Körper an Bedeutung gewinnt.

*Theunert:* Wir sprechen ja in der Jungen- und Männerarbeit zurzeit viel von «caring masculinities», also von sorgsamem, sorgenden, fürsorglichen Männlichkeiten. Mit Bezug auf das Thema «Body Enhancement» geht es da um die männliche Selbstsorge. Du beschreibst eine Zuwendung von Jungen zu ihrem Körper, die potenziell auch öffnend und sorgsam sein könnte. Wenn ich mir die jungen Männer aber anschau, dann sehe ich tief verunsicherte Buben, die sich mit ihren Muskeln eher zu panzern als zu verbinden scheinen. Nach spürender Selbstsorge sieht das jedenfalls nicht aus.

*Winter:* Klar, ich habe nur die eine Seite der Medaille beschrieben. Auf der anderen Seite sind Jungs – trotz aller Entgrenzung und Flexibilisierung von Männlichkeitsvorstellungen – längst nicht wirklich frei in ihrem Selbstausdruck als Männer. Mit den Möglichkeiten der Vielfalt des Männlichen lässt sich in ihrem

Alltag oft nichts anfangen, weil andere bewerten und bestimmen, was erlaubt ist: der Kommerz, das Gesundheitssystem, Gleichaltrige, Frauen, andere Männer. Um in unsicheren Lebensphasen im Rahmen des männlich Akzeptierten zu bleiben und das Risiko der Ausgrenzung zu vermeiden, neigen viele Jungen und Männer zu einer Art «vorausgehendem Gendergehorsam» und versuchen, den hohen Ansprüchen unkritisch zu genügen. Dafür bedienen sie sich mit Prinzipien oder Werkzeugen aus dem Arsenal des Männlichen: Indem sie sich anstrengen, Leistung bringen, sich Ziele setzen und diese mit aller Härte verfolgen; indem sie ihren Körper als Feind betrachten, den es zu bekämpfen gilt; indem sie sich selbst mit ihren Bedürfnissen dominieren und beherrschen usw. Auch hier sehe ich genderbezogene Unterschiede, in der Tendenz: Frauen schauen sich an und sagen: Du siehst Scheisse aus. Männer rackern sich ab und sagen: Du bist ein Versager.

*Theunert:* Und um sich vor dem persönlichen Versagen zu schützen, muss man handeln und – einmal mehr – volle Performance zeigen. Interessant ist ja, wie dann eben doch wieder sehr geschlechtsspezifisch mit der Unzufriedenheit umgegangen wird, die auch eine satte Mehrheit der Jungs fest im Griff hat. Gemäss einer Studie von Gesundheitsförderung Schweiz fühlen sich 6 von 10 Mädchen zu dick; bei den Jungen sind es «nur» 4 von 10 (wobei auch diese Differenz schon erstaunlich gering ist). Hingegen sagen 8 von 10 Jungen, sie fühlten sich zu schwächlich. 5 von 10 Jungen folgen dem Selbstoptimierungsgebot und unternehmen aktiv etwas gegen ihre Unzufriedenheit. Innerhalb dieser Teilgruppe der «Selbstoptimierer» werden folgende Massnahmen umgesetzt (Mehrfachnennungen möglich): von 90% sportliche Aktivitäten, von 24% Diäten, von 13% die Zufuhr von Nahrungsmittelergänzungen (Muskelaufbau) und von 4% die Einnahme von Anabolika.<sup>2</sup> Welche empirischen Grundlagen würdest du beiziehen, um zu belegen, dass ein «Selbstoptimierungszwang» heute auch Männer trifft?

*Winter:* Das fängt schon bei den Buben an. In Deutschland haben nach der repräsentativen EsKiMo-Studie 10% der 12- bis 17-jährigen Diäterfahrung, 1% hält sogar ständig Diät.<sup>3</sup> Sicher können auch die ständige Zunahme des Fitnesskommerzes oder die Normalisierung von Körpermodifikationen wie Piercings, Tattoos oder auch Schönheitsoperationen als Belege für Selbstoptimierungszwänge bei Männern gezählt werden. Wobei eine spannende Frage ja lautet: Wo hört die Freiwilligkeit auf und stellen sich tatsächlich Zwänge ein, denen Jungen oder Männer nicht ausweichen können. Sich zu gefallen oder sich wohlfühlen im Körper können ja auch positive Nebeneffekte von Training, Diät oder Körpergestaltung sein.

*Theunert:* Und, wo würdest du die Grenze verorten?

*Winter:* Der Zwangscharakter der Selbstoptimierung wird dadurch erkennbar, dass kein offener Widerspruch gegen solche Anforderungen geduldet wird. Vor allem Peers als Meinungsträger, aber auch Eltern als Gesundheitswächter lassen da wenig Spielräume für Kritik.

*Theunert:* Zwang beginnt, wo Abweichung bestraft wird. Das klingt plausibel. Wie halten wir das eigentlich persönlich? Ich habe mir diese Fit-und-kräftig-Norm jedenfalls auch einverleibt. Halbwegs in Form zu bleiben, ist mir sehr wichtig.

*Winter:* Ja sicher, das ist mir auch wichtig. Gerade im Zusammenhang mit dem Älterwerden spielt es bei mir schon auch eine Rolle, und ich tu auch was dafür, damit ich mich in der Sauna nicht schämen muss oder mich meine Frau nicht mehr anschauen mag: Yoga, Laufen, Wandern, phasenweise mich beim Essen zurückhalten oder in der Fastenzeit keinen Alkohol trinken. Und ich kenne viele, auch Jüngere, die einigermaßen bewusst im Körper sind, da kann ich keinen Zwang und nichts Schwieriges drin sehen.

*Theunert:* Nehmen wir doch nochmals den Übergang zwischen Selbstsorge, Selbstoptimierung und Selbstoptimierungszwang in den Blick.

*Winter:* Es gibt einen grossen Bereich der Normalität, in dem alle versuchen, den Vorgaben einigermaßen zu entsprechen. Interessant wird es an den Rändern. Alle, die nicht mehr in den Normbereich passen, geben ja in gewisser Weise eine Antwort darauf, wie man sich gegen diese Zumutungen wehren kann. Es gehört einiges an Selbstbewusstsein, Ressourcen und Privilegien dazu zu sagen: Ich mach da nicht mit. Wer die nicht hat, dem bieten sich zwei verdeckte Formen der Abgrenzung an: Entweder sich abzusetzen und den Körper ausserhalb von männlichen Körperidealen zu positionieren, indem der Körper eher zu füllig, also übergewichtig, oder im Gegenteil zu mager, untergewichtig, gestaltet wird. Oder männliche Körperidealisierungen zu übertreiben, sie überzubetonen, sie auf die Spitze zu treiben und sie damit zu bestätigen, aber gleichermassen auch zu karikieren.

*Theunert:* Wenn du das so beschreibst, sehe ich vor meinem geistigen Auge einerseits die Figur des Fastfood-verfetteten Nerds, andererseits den absurd gestählten «Kasten». Du würdest die als eine Art «Rebellen» verstehen?

*Winter:* Rebell zu sein setzt wahrscheinlich ein starkes Bewusstsein voraus, einen Entschluss zum Widerstand. So ist es ja nicht, sondern eher eine versteckte Rebellion. Aber mit solchen Körpern wird ja schon auch etwas transportiert – das lässt sich gut daran ablesen, wie wir darauf reagieren: nämlich mit abwertenden Impulsen oder Begriffen. Wir stellen eine Hierarchie her und machen uns dabei im Nebeneffekt zu «guten Männern», schon allein darin haben wir was davon. Aber mit wenig Phantasie lassen sich hinter solchen Männerkörpern Botschaften des Widerstandes dechiffrieren, etwa «das ist zu viel, die Anforderungen sind zu hoch – ich setze mich davon ab». Oder: «Ich übertreibe das so weit, dass alle sehen können, wie schwierig das Männlichsein ist». Oder: «Das ist einfach nicht zu schaffen, ich habe aufgegeben». In deiner Aufzählung hast du übrigens abgemagerte Jungen- oder Männerkörper, den dünnen Spargel vergessen.

*Theunert:* Genau, das Thema männlicher Magersucht oder Essstörungen ist – im Vergleich zu Themen wie Muskelsucht und Anabolikakonsum – weniger im öffentlichen Diskurs sichtbar. Fachlich nehme ich es als vergleichbar heisses Eisen wahr. Wobei ich da auch unsicher bin. Denn mir fällt bei diesem Thema zuerst mal auf: Die Fachleute reden von einer klaren Zunahme männlicher Bulimie und Anorektiker, aber Zahlen findet man keine. Kennst du aus Deutschland Daten, die zeigen, dass das Problem effektiv bedenkliche Ausmasse annimmt?

*Winter:* Nein, die belastbaren Zahlen gibt es auch nicht. Das hat mehrere Gründe: Das Thema Essstörungen bei Männern kommt erst allmählich in den Blick und wenn – das ist interessant – wird dabei immer relativiert, so nach dem Muster: «Essstörungen sind ja vorwiegend ein Problem bei Frauen, aber auch Männer leiden daran». Essstörungen werden weiblich etikettiert. Deshalb fällt es Jungen, Männern, aber auch Fachleuten schwerer, sie bei Jungen oder Männern zu identifizieren. Die Daten, die es gibt, sind «Neben-» oder «Abfallprodukte» aus anderen Studien, etwa zur Kindergesundheit (KIGGS) oder zur Ernährung (DEGIS). Sie sind nicht belastbar und taugen hier nichts. Ausserdem scheint es so zu sein, dass die soziale Isolation essgestörter Jungen und Männer grösser ist,<sup>4</sup> weshalb sie vielleicht noch mehr Energie darauf verwenden, dass niemand etwas davon merkt. Und ein weiterer Grund liegt darin, dass Essstörungen bei Männern häufiger «untypisch» sind. Sie lassen sich nicht so gut kategorisieren und deshalb auch nicht

diagnostizieren. Ein Jugendlicher, der einen Fressanfall hat, geht danach nicht kotzen, sondern drei Tage brutal hart trainieren. Das dauert lang, bis so einer auffällt oder selbst merkt, dass da was nicht stimmt.

*Theunert:* Ich würde trotzdem gern etwas genauer hinschauen und fragen, welche Jungen und Männer denn besonders anfällig sind für «Body Enhancement». Interessant ist ja, dass Körperbild und Körpergewicht gar nicht gross korrelieren. Schär & Weber<sup>5</sup> etwa halten fest, dass der Body-Mass-Index nur einen geringen Einfluss auf ein gesundes Körperbild hat. Hingegen korreliert das allgemeine psychische Wohlbefinden eng mit dem Körperbild: Je belasteter ein Jugendlicher, umso schlechter das Körperbild. Das gilt insbesondere für den Zusammenhang zwischen Depression und Körperbild. Auf dieser Ebene sind jedoch – gerade in Bezug auf Jungen und Männer – etliche Zusammenhänge noch unerforscht. Kannst du aus Forschung oder Erfahrung ein Profil von «Risiko-Jungen» skizzieren oder Risikofaktoren benennen?

*Winter:* Der Risikofaktor ist etwas Relatives. Er wird mit dem Adjektiv «übertrieben» bezeichnet, also z.B. übertrieben körperkritisch, vielleicht auch übertrieben männlich im Sinne von Körperkontrolle oder Körperleistung. Grundsätzlich ist es heute noch so, dass viele Jungen und Männer eher ein zu positives Körperbild haben. Ein Jugendlicher mit Über- oder Untergewicht normalisiert sich gewissermassen beim Blick in den Spiegel. Dieses Verhalten zu übertreiben, also bis ins Extrem zu steigern, ist ein hohes Risiko: beschönigen, bis alles zu spät ist. Interessanterweise erlebe ich immer wieder auch Mütter, die nach demselben Muster verfahren, also: Mein Junge ist nicht dick, sondern nur ein bisschen kräftig gebaut.

*Theunert:* Ein Risiko liegt auch bei hohen Ansprüchen an die eigene Männlichkeitsinszenierung bei eher geringen materiellen oder Bildungsressourcen. Der Körper wird dann zur letzten Ressource, die einem niemand nehmen kann, also eher ein Ausdruck für geringe Ressourcen. Vielleicht sollten privilegierte Männer mit vielen Ressourcen und gutem Status sich nicht so überheblich zu diesen Formen der Körperoptimierung stellen. Jedenfalls wären mangelnder Status und geringe Ressourcen ein Grund dafür, warum solche Männer dann leichter «übertrieben» trainieren. Zumindest ist es auffällig, dass der Anteil betont muskulöser Männer in gewissen Milieus höher ist und – zumindest dem subjektiven Eindruck nach – tendenziell negativ mit Bildung und sozioökonomischem Status korreliert.

*Winter:* Ein ganz wichtiger und stark übersehener Risikofaktor bei Jungen und Männern ist der Sport! Häufiger als bei Frauen kann die Ernährung von Jungen und Männern in Verbindung mit dem Sport ganz problematische Formen annehmen<sup>6</sup> und dazu beitragen, dass sich Essstörungen entwickeln. Sportler definieren ihren Körper als «Sportgerät», als Instrument, das sie aufbauen, regulieren, beherrschen und kontrollieren müssen. Aus dieser Motivation heraus sind Diäten wie auch Nahrungsergänzungsmittel oder pharmazeutische Mittel funktional. Und wenn das Essverhalten in den Sport eingebettet ist, verdeckt das die Störung. Sport gilt ja als «gesund». Bestimmte Sportarten können das Risiko einer Essstörung bei Jungen und Männern erhöhen: Skispringer, Eisschnellläufer, Langstrecken- oder Marathonläufer, Jockeys, Ringer, Turner, Boxer, Bodybuilder. Wo die sportliche Leistung vom Gewicht abhängt oder wo Gewichtsklassen gelten, steigt das Risiko, an Essstörungen zu erkranken. Aber sicher spielen auch psychische Faktoren eine Rolle, da kennst du dich besser aus: als stellvertretende Bewältigung von Konflikten. Essstörungen tauchen z.B. bei homosexuellen Jungen

oder Männern häufiger auf, auch solche mit traumatischen Erfahrungen wie von sexueller Gewalt oder Vernachlässigung sind häufiger essgestört. Was denkst du denn, wie sich solche Störungen psychisch entwickeln, warum sie in der Psyche von Jungen oder Männern «Sinn» machen?

*Theunert:* Essstörungen sind ja nur bedingt Störungen des Essens und – psychologisch betrachtet – eher Störungen des Selbstwerts und der Selbstführung. Die dauernde Auseinandersetzung mit dem Essen gibt dem Leben eine Struktur, ermöglicht Selbstwirksamkeitserfahrungen und gibt Sicherheit in einer unsicheren Welt. Das ist für Jungen und Männer natürlich auch «attraktiv» – gerade eben für jene, die mit ihrer Identitätsentwicklung nicht einfach im Mainstream mitschwimmen können wie etwa homosexuelle Jugendliche oder Jugendliche mit offener Geschlechtsidentität. Begünstigend wirkt bei Männern die in der Regel gut eingeübte Spaltung von Körpererleben und Körperbetrachtung: Als Mann wird mir ja kaum gelehrt, mich gut zu spüren, sondern eher – wie du schon ausgeführt hast – meinen Körper für meine Zwecke zu instrumentalisieren.

Genauer hinschauen sollten wir auf einer noch tieferen Ebene: Ich nehme bei vielen Männern eine Art Selbsthass wahr, der sich stark körperlich äussert. Ich vermute da eine unheilige Verbindung zwischen der beschriebenen Instrumentalisierung und einem Erbe, das über die eigene Biografie hinausreicht. Meine Frage lautet: Was macht es mit uns Männern heute, dass unsere Väter, Grossväter und Urgrossväter so viel Gewalt ausgeübt und/oder miterlebt haben? Zu wissen, dass allein im zweiten Weltkrieg Millionen von Frauen durch unsere Grossväter und Urgrossväter vergewaltigt wurden, hinterlässt doch Spuren. Was heisst das, in einen «Täterkörper» hineingeboren worden zu sein? Was macht es, dass das sensibelste Organ des Mannes – sein Penis – zugleich Tatwaffe ist? Hier müssen wir viel tiefer graben – auch jenseits dessen, was empirisch genau messbar ist. Da kann ich mich zuweilen des Eindrucks schon nicht erwehren, dass wir einfach dort suchen, wo das Licht ist – statt dort, wo das Problem ist.

*Winter:* Das ist eine wirklich sehr wichtige Spur, von der aus wir auch wieder den Bogen zurück zum «Body Enhancement» und der körperlichen Selbstoptimierung schlagen können: Vieles am Männlichen ist ja natürlicherweise auch fehlerhaft. Wir haben Mängel – jeder Einzelne, aber auch im männlichen Kollektiv. Es geschahen schlimme Dinge in der Vergangenheit und auch jetzt noch aktuell. Ich denke an die Übergriffe in der Filmbranche oder bei uns gerade daran, was geflüchtete Männer erlitten oder getan haben. So hat ja irgendwie jeder Mann mehr oder weniger viel «Dreck am Stecken».

*Theunert:* Eine passende Metapher.

*Winter:* In Zeiten des Perfektionismus und der Selbstdarstellung passt so etwas aber überhaupt nicht, deshalb muss es verdeckt und versteckt werden. Es darf auf gar keinen Fall etwas davon «rauskommen». Es gilt, den Schein der Oberfläche zu wahren. Genau darauf zielt «Body Enhancement» ab: Das Äusserliche zu perfektionieren, damit auf keinen Fall der auch schmutzige Körper oder der Dreck der Vergangenheit dahinter gesehen werden kann. Vielleicht rührt daher auch der körperliche Selbsthass vieler Männer, von dem du gesprochen hast?

*Theunert:* Was tun? Was steht an?

*Winter:* Wir sollten die Tendenzen zur Selbstoptimierung kritisch sehen und ernst nehmen. Darauf aufbauend sollten wir uns auch darum kümmern, was damit verdeckt und verborgen werden soll – und uns bemühen, davon etwas ans Licht zu

bringen. Das fühlt sich für mich liebevoll und menschlich an.

*Theunert*: Über die Disziplingrenzen hinweg und vor allem jenseits der Abwertung oder gar Verurteilung genau hinschauen, das wäre auch mein Anliegen. Hilfreich dabei wäre, wenn Methoden und Beiträge der Jungen- und Männerarbeit in den akademischen Institutionen besser wahrgenommen würden. ●

#### Literatur

- Dechéne, M. (2008): Essstörungen bei Männern. *Blickpunkt der Mann* 6(3): 20-22.
- Hitchman, S./Fong, G.T. (2010): Gender empowerment and female-to-male smoking prevalence ratios. *Bulletin of the World Health Organization* 89: 195-202. [www.tinyurl.com/lggnmox](http://www.tinyurl.com/lggnmox), Zugriff 20.01.2018.
- Mangweth-Matzek, B. (2015): Essstörungen bei Männern. S. 91–97 in: S. Herpertz/M. de Zwaan/S. Zipfel (Hrsg.), *Handbuch Essstörungen und Adipositas*. Heidelberg: Springer.
- Mensink, G./Heseker, H./Richter, A./Stahl, A./Vohmann, C (2007): *Forschungsbericht Ernährungsstudie als KIGGS-Modul (EsKiMo)*: Bonn.
- Schär, M./Weber, S. (2015): *Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Öffentliches Arbeitspapier von Gesundheitsförderung Schweiz*. [www.tinyurl.com/yad055fv](http://www.tinyurl.com/yad055fv), Zugriff 20.01.2018.

#### Endnoten

- 1 Vgl. Hitchman/Fong 2010.
- 2 Vgl. Schär/Weber 2015.
- 3 Mensink/Heseker et al. 2007: 76.
- 4 Vgl. Dechéne 2008.
- 5 Vgl. Schär/Weber 2015.
- 6 Vgl. Mangweth-Matzek 2015.

#### bodytuning-check.ch

Die einzige Webseite der Schweiz zum Thema «Risiken des Konsums von anabolen Steroiden im Freizeitsport»

Die Webseite [bodytuning-check.ch](http://bodytuning-check.ch) informiert über die Risiken des Konsums von anabolen Steroiden und stellt den Mythen wissenschaftliche Fakten gegenüber. Neben aktuellen Studien, Literatur und Links zum Thema finden Interessierte nicht nur Kontaktadressen für die Beratung von Anabolika-Konsumierenden und ihren Angehörigen. Die Seite bietet auch eine kostenlose Emailberatung zu Fragen rund um den Muskelaufbau ohne Anabolika. Sie wird laufend ergänzt, sobald neues Material, welches für NutzerInnen von Interesse ist, verfügbar ist. Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs konzipierte die [bodytuning-check.ch](http://bodytuning-check.ch) in Zusammenarbeit mit einem Spezialisten für Muskelplastizität der Universitätsklinik Balgrist, Zürich. Das Ziel des Angebots besteht darin, AnabolikakonsumentInnen über die gesundheitlichen Risiken ihres Konsums zu informieren und zu sensibilisieren. Die Bewerbung der Website läuft periodisch via Kampagnen in den sozialen Medien (Instagram und Facebook).

Kontaktperson: Laura Jucker, Projektleiterin  
[bodytuning-check.ch](http://bodytuning-check.ch), [l.jucker@zuefam.ch](mailto:l.jucker@zuefam.ch)

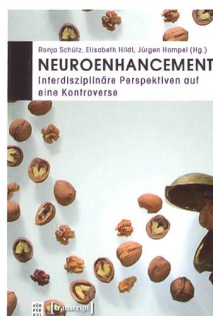
## Bücher



**Fuck Beauty! Warum uns der Wunsch nach makelloser Schönheit unglücklich macht und was wir dagegen tun können**  
Nunu Kaller

2018, Kiepenheuer & Witsch, 256 S.

Zu viel? Zu laut? Zu plump? Zu dick? Zu dünn? Zu unweiblich? Die Autorin geht anhand ihrer eigenen Geschichte der Frage nach, warum sich immer mehr Frauen unwohl in ihrer Haut fühlen. Warum so viele so obsessiv damit beschäftigt sind, sich zu «verschönern». Authentisch, ehrlich und mit viel Humor erzählt sie, wie sie gelernt hat, dieses Hadern mit den eigenen Makeln und den Selbstoptimierungswahn hinter sich zu lassen. Und sie fordert uns alle zu einem liebevolleren Umgang mit dem eigenen Aussehen auf. Jetzt. Denn es geht nicht nur um Schönheit, es geht um eine Lebenseinstellung: Wenn man sich selbst liebt, strahlt man das aus – und erlebt schönere Dinge!



**Neuro-Enhancement. Interdisziplinäre Perspektiven auf eine Kontroverse**  
Ronja Schütz/Elisabeth Hildt/Jürgen Hampel (Hrsg.)

2016, transcript, 180 S.

Viele versprechen sich von den Neurowissenschaften eine Verbesserung der geistigen Eigenschaften gesunder Menschen – das sog. «Neuro-Enhancement». Dieser Band gibt einen umfassenden Überblick über den Diskussionsstand in unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen. Die AutorInnen beschreiben nicht nur ein breites Spektrum unterschiedlicher Verfahren, sondern zeigen zudem, wie groß die Bandbreite an Zielen ist, die mit Neuro-Enhancement verknüpft werden: Geht es darum, geistig leistungsfähiger, moralischer oder kreativer zu werden? Oder wird letztlich nur der Druck auf das Individuum erhöht, besser, klüger und vielseitiger zu werden?



