



Irmgard Vogt

Optimierung von Geist und Körper

Wann wird männlicher Körperkult und Karrieredruck zur Sucht?

Tagung „Mann-s-Bilder“

Männergesundheit – ein Thema für die Suchthilfe?

05. 07. 2012, Stuttgart

Thesen

- **Die Herstellung eines schönen Körpers ist heute selbstverständlich auch Sache von Männern. Sie bedienen sich dabei aller Mittel und Methoden, die man schon lange von den Frauen kennt.**
- **Verhaltensweisen ebenso wie der Konsum von Medikamenten, die der Optimierung des Körpers und des Geistes dienen, können süchtig entgleisen.**
- **Da zurzeit die virtuelle Welt die reale zu erobern scheint, führt kein Weg „zurück zur Natur“. Eine erfolgreiche Gesundheitsförderung muss vielmehr darauf angelegt sein, Optimierungswünsche positiv zu besetzen und Menschen vor Übertreibungen zu schützen.**

Frage: Wie muss man aussehen, um ein Männermodel zu werden?

Zum Beispiel wie Karl Lagerfelds Muse, Baptiste Giabiconi: “a boy version of Gisele [Bündchen]: skinny, skinny but with an athletic body“

Haben Sie das Zeug zum Männermodel? Voraussetzungen für die Model-Karriere:

Einstiegsalter: 16-17 Jahre

Größe: nicht unter 180cm

Körperbau: athletisch; breite Schultern

Schmale Taille, Sixpack gut, aber kein Muss

Konfektionsgröße: 48-52

Haut: rein, klar, glatt, nicht solarium-gebräunt

Haare: gesund, gepflegt, typgerecht

Zähne: gerade, weiß

Physis: fit, stressresistent, sportlich

Psyche: Nerven wie Drahtseile, diszipliniert wie ein Leistungssportler

[www,gq-magazin.de](http://www.gq-magazin.de)

21 SIXPACK ÜBUNGEN FÜR EINE GUTE FIGUR

Für einen wirklich flachen und definierten Bauch helfen Ihnen diese Sixpack Fitness Übungen jetzt endlich sichtbare Bauchmuskeln aufzubauen. Mit diesen 21 sixpack Übungen werden Sie schöne und definierte Bauchmuskeln bekommen. Schon nach wenigen Wochen lassen sich erste Resultate an Ihren Bauchmuskeln erkennen. Wie Sie jetzt selber für Ihre eigene Figur mit diesen Bauch power Übungen 100% mehr erreichen und garantiert einen Waschbrettbauch mit stahlharten Muskeln bekommen, erfahren Sie genau in Ihrem persönlichen Sixpack Trainingsplan vom Personal Trainer.

<http://www.juhle.de/sixpack.html>

21 SIXPACK ÜBUNGEN FÜR EINE GUTE FIGUR

„Ein beeindruckendes Sixpack ist ein modernes Sportabzeichen. Das ist Fakt“.

Bis zu 20 Kilo abnehmen

Senke Deinen Körperfettanteil...
durch gezielte Ernährung
Körperliche Übungen

... und mit Hilfe von anabolen Steroiden!

Bodybuilding

„Testosteron

ist das für Männer wohl geeignetste Steroid. Je nach Dosierung und Kombination mit anderen Steroiden kann es sowohl in der Massephase, als auch in der Definitionsphase angewendet werden. Im Gegensatz zu vielen anderen Behauptungen eignet es sich auch für Anfänger, da man mit sehr niedrigen Dosierungen sehr gute Wirkung erreichen kann“.

Testosteron (Steroidhormon)- AAS

**männliches Sexualhormon
mit **anabolen** und **androgenen**
Wirkungen**

**- anabole Wirkungen:
Wachstum von Muskeln (und
Skelett) auch bei relativ geringer
körperlicher Anstrengung**

**- androgene Wirkungen
Wachstum der Genitalien, Vertiefung
der Stimm lage, Entwicklung der
Körperbehaarung**

**Konsumformen von
AAS:**

- als Creme zum Einreiben**
- als Tabletten zum oralen Konsum**
- in gelöster Form zur subkutanen Injektion**

- In Nahrungsergänzungsmitteln zum Verzehr**

Beautiful Arni Schwarzenegger – noch immer leuchtendes Vorbild in der Bodybuilding Szene

Arnold Schwarzenegger zeigt mit seinem Lebenslauf, dass Bodybuilding keine „Endstation“ ist, sondern der Anfang einer sehr erfolgreichen Karriere sein kann – vom Bodybuilder zum überaus erfolgreichen Filmstar/Filmmacher zur politischen Leitfigur in Kalifornien!

Studie von Striegel et al. in Fitness-Studios, 2006

Differenziert nach AAS-Konsum	User	Non-user	Odds-ratio
Geschlecht: Männer	75 (89%)	315 (59%)	5.87
Frauen	9 (11%)	222 (41%)	
Body-mass-Index >23	73 (87%)	283 (57%)	6.17
Jahre im Training < 6 Jahre	22 (27%)	255 (51%)	2.79
> 6 Jahre	59 (73%)	245 (49%)	
Trainingshäufigkeit 5 und mehr/Woche	36 (43%)	103 (19%)	8.65
Alkoholkonsum			0.37
Kokainkonsum Konsum	12 (17%)	9 (2%)	8.37

Doping im Fitness-Studio

Schätzungen gehen davon aus, dass ca. 25% bis 30% der Kundschaft in Fitness-Studios Doping-Mittel einnehmen.

Der typische AAS-Konsument ist

- **männlich,**
- **seit mehreren Jahren intensiver Nutzer solcher Studios,**
- **hat im Durchschnitt ein eher höheres Körpergewicht als Nicht-Konsumenten (in Form von Muskelmasse),**
- **und ist geneigt, auch andere Mittel zu nehmen, mit denen er seine Leistungen steigern kann (in der Studie von Striegel et al. z.B. Kokain).**



Doping im Fitness-Studio und im Freizeitsport

**Ca. 50% erhalten die Mittel über ein ärztliches Rezept
bzw. ohne Rezept aus der Apotheke**

**Ca. 50% besorgen sich die Mittel auf dem
Schwarzmarkt (im Umfeld der Fitness-Studios)**

Doping im Fitness-Studio

Wichtigste Sinnmotive körpermodellierender Kraftsportler

- **Außeralltägliches Körpererleben – Aufwertung des Körpers**
 - **Lebendigkeitsgefühle und Machbarkeitserfahrungen, Authentizität (z.B. im Schmerzerleben), Askese (mit Bezug auf tägliches Training)**
- **Distinktion – durch Herstellung des „schönen Körpers“ (im Sinne von Bourdieu)**
- **Identitätsarbeit „Bodybuilding macht mich als Person aus, darüber definiere ich mich“ (Kläber, 2010, S. 100).**

Männer nutzen heute ganz selbstverständlich Gesichtsmasken, Anti-Aging- und Augencreme und vieles andere mehr ...

„Männer sind eitel - diese Erkenntnis ist nicht neu. Neu aber ist die Bereitschaft vieler Männer, für das eigene Aussehen mehr zu tun, als Sport zu treiben und sich schick zu kleiden. Jetzt ist außerdem Pflege angesagt, und zwar von Kopf bis Fuß“

Penis-Extender besser als OP

Männer, die ihren Penis vergrößern möchten, sollten offenbar eher einen Penis-Extender benutzen. Denn diese Methode der Penisverlängerung ist erfolgversprechender als Vakuum-Pumpen, Botox-Injektionen oder chirurgische Eingriffe, so eine italienische Studie.

www.menshealth.de

Auch das beste Stück soll besser aussehen

<http://www.sueddeutsche.de/>

Wenn andere Methoden nicht weiterhelfen, hilft vielleicht doch die Schönheitsoperation!

Schätzungen zum Anteil der Männer an Schönheitsoperationen:

1990 ca. 5%

2000 ca. 10%

2010 ca. 20-30%

<http://www.zehn.de/die-10-beliebtsten-schoenheitsoperationen-bei-maennern-284608-0>

Männer und Schönheitsoperationen:

„Besonders 30 -50 jährige Männer sind einer Schönheitsoperation nicht abgeneigt“.

Die 10 beliebtesten Schönheitsoperationen bei Männern:

- 01 Fettabsaugung
- 02 Schlupflidkorrektur
- 03 Tränensäcke
- 04 Haartransplantation
- 05 Ohranlegung
- 06 Botox
- 07 Collagen, Hyaluronsäure, Eigenfettinjektion
- 08 Facelift
- 09 Bauchdeckenstraffung
- 10 Brustkorrekturen

Schönheitschirurgie ist blutige Optimierung - ist nicht-sportliches „Gehirndoping“ unblutige Optimierung?

Reichartz (2008) weist darauf hin, dass der Beginn der Debatte über das Gehirndoping eher unseriös war (u.a. Veröffentlichung fragwürdiger Studienergebnisse in Nature, 2007, 2008).

„Der eigene Körper, das eigene Vermögen, die eigene Leistungskraft... sollen möglichst optimal entwickelt werden. Dazu gehört zum einen, den menschlichen Körper vor schädlichen Einflüssen (z.B. Alkohol, Nikotin, Süßigkeiten, Fleisch, Drogen) zu bewahren, zum anderen gehört dazu, ihn mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln zu optimieren... Wer nicht optimiert, wird sich später Fragen stellen müssen“!

Schönheitschirurgie ist blutige Optimierung - ist nicht-sportliches „Gehirndoping“ unblutige Optimierung?

Die Mehrzahl der empirischen Studien, die bislang zum Neuroenhancement bzw. „Gehirndoping“ vorliegen, sind methodisch unzureichend und unbefriedigend.

Das gilt auch für die neueste HIS-Studie, auf die im folgenden eingegangen wird.

Geistige Aufrüstung?!

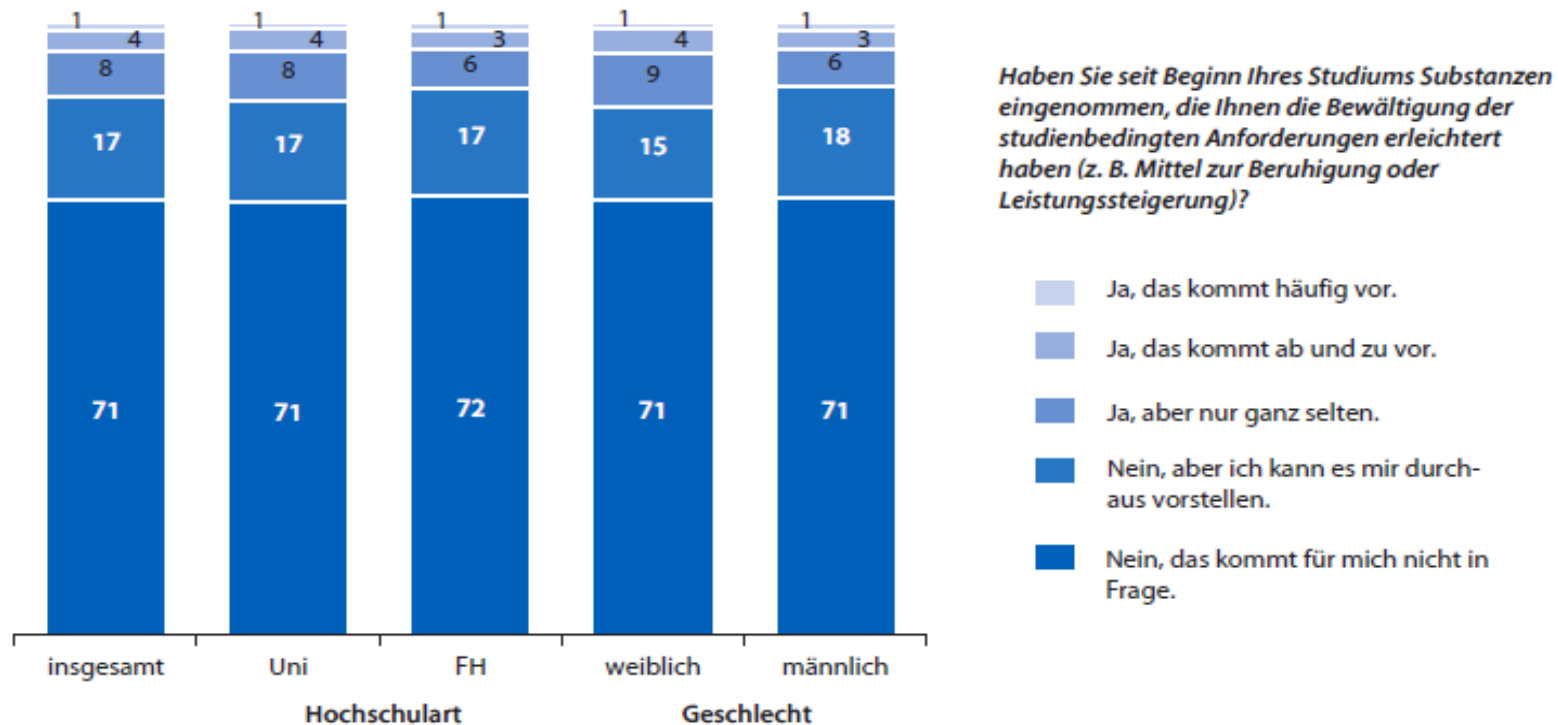
Ergebnisse der HIS-Studie (2012)

Online-Befragung (HISBUS-Panel), Zeit: 12/2010-1/2011;

Rücklaufquote 31%

Es liegen Antworten von ca. 8.000 Studierenden vor.

12% geben an, dass sie in der Studienzeit „gedopt“ haben.

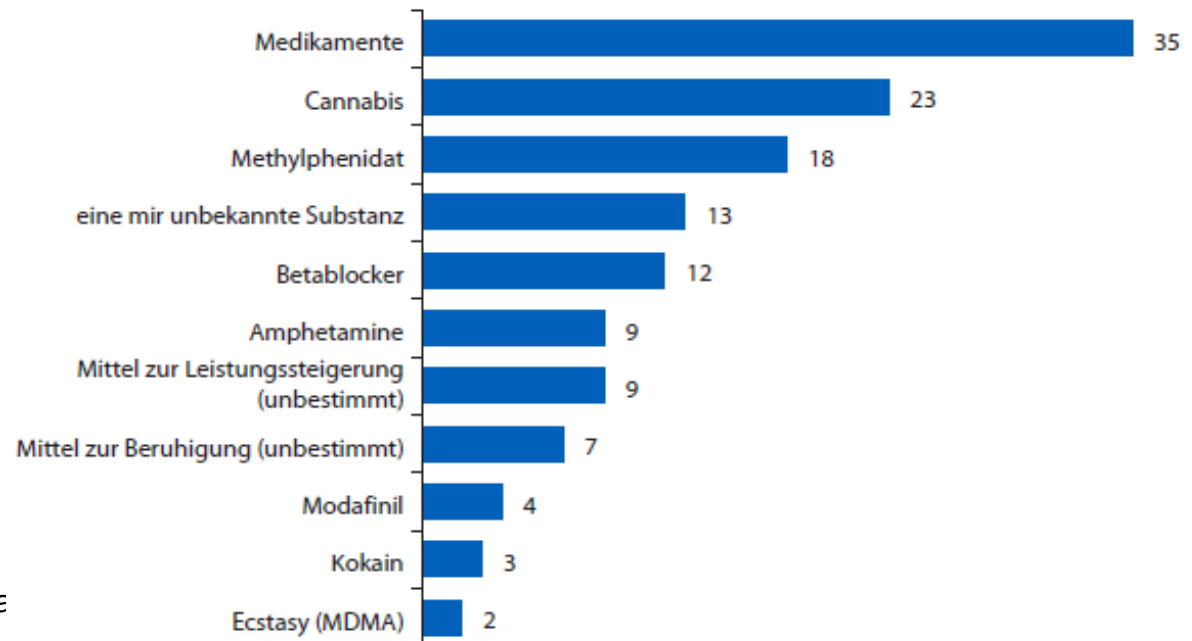


Geistige Aufrüstung!?

Als „Hirndoper“ gelten Studierende, die eines oder mehrere der folgenden Mittel genommen haben: Methylphenidat, Modafinil, Kokain, Amphetamin, MDMA, Betablocker, Cannabis sowie Schmerzmittel, Schlafmittel und Antidepressiva.

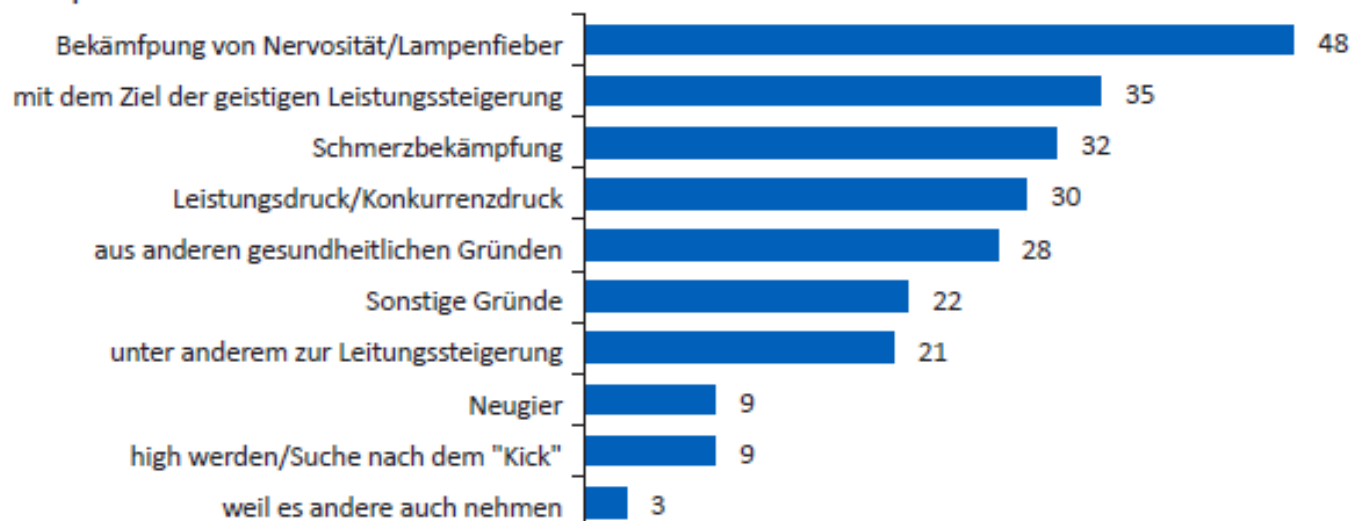
5% der Studierendenden gelten als „Hirndoper“.

5% gelten als „Soft-Enhancer“; sie haben angegeben, homöopathische Mittel oder Vitaminpräparate zu nehmen und Kaffee zu trinken.

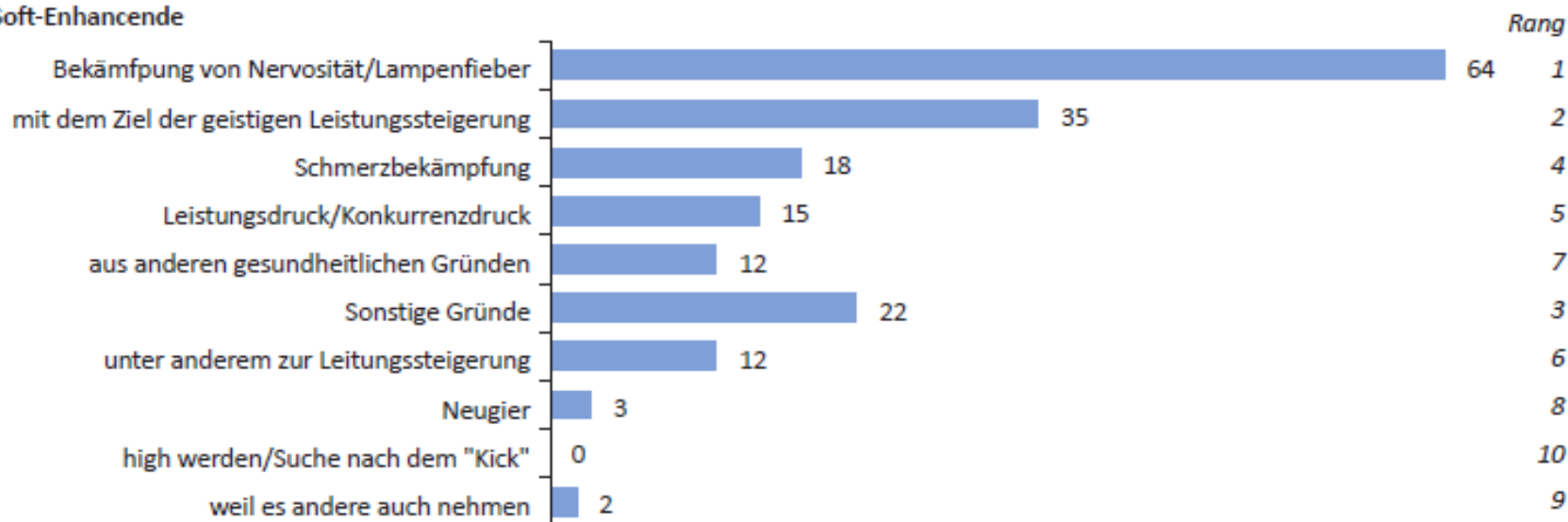


Aus welchem Grund genau haben Sie diese Substanzen eingenommen?

Hirndopende



Soft-Enhancende



Geistige Aufrüstung!?

- Mehr Männer als Frauen nehmen „harte“ Dopingmittel (einschließlich Cannabis). Der Anteil der Männer, die diese Mittel „aus anderen gesundheitlichen Gründen“ nehmen, liegt bei 24%, und zur Schmerzbekämpfung bei 23%.
- Mehr Frauen als Männer nehmen „soft-enhancer“ (wie z.B. Vitaminpillen, Schmerzmittel). Der Anteil der Frauen, die diese Mittel „aus anderen gesundheitlichen Gründen“ nehmen, liegt bei 32%, und zur Schmerzbekämpfung bei 41%.
- 43% haben für ihre Medikamente ein ärztliches Rezept.
- 42% kaufen ihre Pillen in der Apotheke.

Geistige Aufrüstung!?

Die neu vorgelegte Studie des Robert-Koch-Instituts bestätigt, dass

- **der Anteil der Personen, die „Gehirndoping“ betreiben, sehr klein ist,**
- **es wenige bis keine geschlechtsspezifischen Unterschiede gibt (1,8% der Frauen und 1,3% der Männer verwenden psychoaktive Stoffe zur Steigerung ihrer geistigen Leistungsfähigkeit)**
- **die meisten Mittel, die genommen werden, legal sind (Energy-drinks, Traubenzucker usw.).**

http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsK/2012_3_Pharmakologisches_Neuroenhancement.pdf?__blob=publicationFile

Arbeit am Körper, Arbeit am geistigen Outfit und Sucht

Alle Verhaltensweisen und alle Arten des Konsums von Substanzen, insbesondere von denjenigen mit psychaktiven Wirkungen, können „süchtig entgleisen“. Das gilt für alle Arten und Formen der Optimierung von Körper und Geist, auf die im vorhergehenden hingewiesen worden ist.

Arbeit am Körper, Arbeit am geistigen Outfit und Sucht

Bodyoptimierung kann in zweifacher Hinsicht abhängig bzw. süchtig machen:

- **Schönheitsarbeit, Schönheitsoperationen oder Fitnessstraining als Verhaltenssüchte**
- **Doping- bzw. Medikamentenkonsum zur Körpermanipulation mit der Gefahr der Abhängigkeit (insbesondere bei Einnahme von AAS sowie von anregenden Mitteln wie Amphetamin, Kokain etc.)**

Kompliziert wird die Sachlage durch Komorbidität: Körperbildstörungen (Körperdysmorphie) sowie durch sekundäre Persönlichkeitsstörungen.

Arbeit am Körper, Arbeit am geistigen Outfit und Sucht

„Hirndoping“ kann ebenfalls süchtig entgleisen; es handelt sich dabei sehr wahrscheinlich um Varianten der Medikamentenabhängigkeit (z.B. bei Methylphenidat, Modafinil, Betablocker, Schmerzmittel, Schlafmittel und Antidepressiva).

Die Beispiele aus dem Bodybuilding zeigen: auch Männer können abhängig von Medikamenten werden.

Kompliziert wird die Sachlage durch Komorbidität: Ängste, Depressionen, (sekundäre) Persönlichkeitsstörungen.

Arbeit am Körper, Arbeit am geistigen Outfit und Sucht

Beginn und Verlauf bei den Verhaltenssuchten (Fitness, Bodybuilding, Schönheitsarbeit, Schönheitsoperationen) sowie beim Missbrauch und der Abhängigkeit von psychoaktiven Stoffen entsprechen den bekannten Beschreibungen von stoffungebundenen und stoffgebundenen Abhängigkeiten.

Anders als bei anderen Formen von Abhängigkeit und Sucht hat man es jedoch in der Mehrzahl der Fälle mit hochmotivierten und in mancher Hinsicht hoch disziplinierten Menschen zu tun, meistes mit Männern.

Zusammenfassung I

Der Wunsch, den Körper und die geistige Ausstattung zu optimieren, ist universal: Menschen haben schon immer versucht, sich zu verbessern.

Die moderne Technik und die moderne Pharmakologie macht Eingriffe möglich, die noch vor 50 Jahren undenkbar waren. Das hat viele Vorteile und einige Nachteile.

Die Vorteile der Wünsche von Männern nach Optimierung sollten von der Gesundheitsförderung aufgenommen und positiv besetzt werden. Entsprechende Programme könnten präventiv wirken und die Suchtgefahren, die mit diesen Wünschen verbunden sind, reduzieren.

Zusammenfassung II

Zu den Nachteilen gehören die mit den Techniken der Optimierung von Körper und Geist verbundenen Suchtgefahren, die sowohl substanzgebunden sein können als auch verhaltensbezogen.

Die Klientel, z.B. Bodybuilder oder männliche Models, unterscheiden sich im Selbstverständnis und in ihren Zielsetzungen stark von der bekannten Klientel der Suchthilfe: es handelt sich überwiegend um zielbewußte, ehrgeizige Menschen mit vergleichsweise hohem Kontrollpotential.

Für diese Klientel müsste die Suchthilfe neue Angebote schaffen, die an deren Selbstverständnis und ihren Leistungswillen anknüpfen.

Literaturhinweise

- Kläber, M. (2010): Doping im Fitness-Studio. Bielefeld.
- Middendorf et al. (2012): Formen der Stresskompensation und Leistungssteigerung bei Studierenden. HIS Forum Hochschule.
- Raschka, C. et al. (2011): Doping. Stuttgart.
- Reichartz, J. (2008): Gehirn-Doping: Scientist's little helpers? Forschung und Lehre, 8/2008.
- Schilling, R. et al. (2012): Pharmakologisches Neuroenhancement. Berlin, Robert-Koch-Institut.
- Striegel, H. et al. (2006): Anabolic ergogenic substance users in fitness-sports: A distinct group supported by the health care system. Drug and Alcohol Dependence, 81, 11-19.
- Weilbach, S. (2007): Körperbildstörungen bei langjährigen Fitness-Sportlern. Lübeck (Dissertation).



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**

vogt@fb4.fh-frankfurt.de