

Die fetten Jahre sind vorbei

Kontrollverlust in Krisenzeiten: »Looksmaxxing«, Eiweißriegel und andere Bewältigungsstrategien

Von Mara Luise Günzel

Wissen Sie, wieviel Protein Sie heute schon gegessen haben? Wenn man im durchschnittlichen deutschen Supermarkt die Augen offen hält, fallen einem schnell diverse Produkte, von Riegeln über Milchprodukte bis hin zur Limonade, auf, die entweder besonders viel Eiweiß enthalten oder damit extra angereichert wurden. Während die Überwachung des eigenen Makronährstoffhaushaltes bis vor einigen Jahren vor allem in Fitness- und Bodybuildingforen stattfand, ist sie nun fast zum Volkssport geworden. Allerorts wird kalkuliert, wieviel Protein pro Kilokalorie Lebensmittel A oder B hat, und Mahlzeiten werden dezidiert danach geplant. Die Jagd nach den Proteinen hat für viele ihr Verhältnis zu ihrem Essen maßgeblich verändert.

Denkt man an Ess- oder Körperbildstörungen, ist vermutlich nicht die Kollegin, welche in der Pause von ihrem Proteinpudding löffelt, das erste Bild, was vor dem inneren Auge erscheint. Oft sind es eher magersüchtige, jugendliche Mädchen. Das auch nicht ganz zu Unrecht, denn laut dem Statistischen Bundesamt waren 93 Prozent der etwa 12.000 Patientinnen und Patienten, die im Jahr 2023 mit einer diagnostizierten Essstörung im Krankenhaus behandelt wurden, Frauen. Mehr als die Hälfte aller Behandelten war unter 18 Jahre alt. Bei den Diagnosen war Magersucht, auch Anorexia nervosa genannt, mit mehr als dreiviertel der Fälle die am häufigsten vertretene Essstörung. Betroffene weisen ein stark verringertes Körpergewicht oder einen extremen Gewichtsverlust innerhalb eines sehr kurzen Zeitraumes auf. Für die Patientinnen und Patienten hat das Verhältnis zu ihrem Körper und den Lebensmitteln einen großen Teil oder in extremen Fällen ihr gesamtes Leben übernommen.

Wie viele andere mentale Erkrankungen sind Ess- und Körperbildstörungen soziale Krankheiten. Zwar spielen genetische Faktoren eine Rolle, aber ein überwältigender Anteil der Forschung zeigt, dass kulturelle und mediale Einflüsse das Körperbild negativ beeinflussen. In den 1990ern hat die Modeindustrie mit stark untergewichtigen Models à la Kate Moss den »Heroin Chic« verbreitet. Als das Internet Einzug in die Privathaushalte hielt, haben Abnehmwillige online Tips geteilt, wie man seinen Hunger unterdrückt, oder Inspiration ausgetauscht – oft »Thinspo« genannt –, um an den eigenen Abnehmzielen dranzubleiben. Diese Abnehmforen überlappten sich schnell mit Fitnessforen, in denen sich über Makronährstoffe, Hormone und illegale chemische Substanzen, mit denen man seine »Körperziele« durch Abkürzungen erreichen kann, ausgetauscht wurde. Sowohl beim Fitness als auch in der »Abnehmszene« sammelten sich Menschen, die zu immer extremeren Methoden

griffen, um ein unmögliches Körperideal zu erreichen. Während man diese Foren noch aktiv suchen musste, haben die Algorithmen sozialer Medien eine bisher unerreichte Verbreitung der »Thinspo« ermöglicht. Um Nutzende möglichst lang auf der Plattform zu halten und Daten an Werbetreibende zu verkaufen, werden immer extremere Inhalte auf die »Timelines« unserer Geräte gespült. Zwar sind Hashtags wie »Skinnytok« auf einigen Plattformen mittlerweile gesperrt, aber die Inhalte werden immer noch verbreitet, und wer einmal in der Bubble ist, findet auch Wege um diese Barrieren herum.

Es sind allerdings nicht nur junge Frauen, die von ungesunden Onlineinhalten angezogen werden. In den 2000ern bildeten sich ebenfalls Foren für Menschen, die unfreiwillig im Zölibat leben und sich selbst »Incels« nennen. Diese Foren füllten sich nach und nach mit jungen Männern, die nach Strategien suchten, der Sexlosigkeit zu entkommen. Eine ist das sogenannte Looksmaxxing, mit dem die »Incels« versuchen, ihren Körper zu verformen, um ihren Schönheitsidealen näherzukommen. Sie greifen zu ähnlichen Methoden wie Magersüchtige, aber auch zu sehr obskuren Praktiken: dem gezielten Brechen des Kiefers und anderer Knochen, damit diese in einem vorteilhafteren Winkel zusammenwachsen. Diese Männer passen vermutlich nicht wie Magersüchtige in eine klassische Diagnose, aber auch hier hat das Verhältnis zum Körper ihr Leben übernommen. Beide Phänomene haben etwas mit Kontrolle zu tun: Kontrolle über das eigene Datingleben und über einen Körper, der in einer patriarchalen Gesellschaft fremdbestimmt wird. Insbesondere in Krisenzeiten sind wir besonders ausgeliefert. Es fehlen Handlungsspielräume und Sicherheit, die über eine obsessive Regulierung des eigenen Körpers wiedergewonnen werden. Nachdem in den 2010er Jahren, in Zeiten wirtschaftlicher Erholung, durch die Bodypositivity-Bewegung unsere Körper freier sein durften, heißt es jetzt wieder, den Gürtel enger zu schnallen.

<https://www.jungewelt.de/artikel/526246.körperoptimierung-die-fetten-jahre-sind-vorbei.html>