


# Männer ohne Muskeln meiden die Badi

von J. Furer - Weil sie ihren Körper nicht schön finden, getrauen sich viele nicht in die Badi. Vor allem junge Menschen sind davon betroffen, darunter auch zunehmend Männer.

ein aus i is Sommerwetter lockt die Leute derzeit in Scharen in die Badi. Für manche wird der Gang dorthin allerdings zur Pein – weil sie sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen.

Fehler gesehen?

 Fehler beheben! Heinrich von Grünigen, Präsident der Schweizerischen Adipositas-Stiftung (SAPS): «Viele Leute wagen es nicht, baden zu gehen, weil sie mehr auf den Rippen haben.» Das sei eine Folge der gesellschaftlichen Debatte über Schönheitsideale. «Es gilt leider immer noch die Devise: Wer nicht schlank ist, ist nicht schön», so von Grünigen. Deshalb würden sich einige einreden, dass sie sich nicht zeigen dürfen, wenn sie nicht den Idealen der Gesellschaft entsprechen.

## «Gaffereien und Sprüche abprallen lassen»

Jene würden dumm angeglotzt oder müssten sogar fiese Bemerkungen über sich ergehen lassen. Von Grünigen: «Entweder man ist genug selbstbewusst, das auszuhalten, oder man zieht sich zurück, schränkt sich ein und geht nicht baden.» Der Präsident der SAPS findet: «Man sollte die Einstellung pflegen, dass die Leute einen so nehmen sollen, wie man ist, und dumme Gaffereien und Sprüche abprallen lassen.»

Auch Psychologin Erika Toman vom Kompetenzzentrum Zürich für Essstörungen und Adipositas kennt das Problem, dass sich Menschen wegen ihres Körpers nicht in die Badi trauen. Übergewicht sei nicht der einzige Grund. «Auch Frauen mit einem kleinen oder grossen Busen, magere, nicht muskulöse Männer und so weiter fallen darunter.» Die Hemmungen, sich mit wenig Kleidern zu zeigen, sei bei Personen, die sich in ihrem Körper nicht wohlfühlen, weit verbreitet.

## Einfluss auf soziale Kontakte

Vor allem junge Leute seien betroffen, so Toman. So passiere es auch, dass sich deswegen Jugendliche nicht getrauen, baden zu gehen. «Sie lassen sich einschränken. Das beeinflusst auch die sozialen Kontakte», so Toman. Es gebe aber auch junge Leute, die sich den Spass nicht nehmen lassen wollten und sich Lösungen einfallen liessen. Toman: «Sie ziehen sich beispielsweise ein T-Shirt über oder gehen mit dem Tuch bis zum Wasser.» Dies begrüsst die Psychologin.

Brigitte Rychen von der Fachstelle Pep (Prävention Essstörungen praxisnah) bestätigt, dass viele Jugendliche zwischen 14 und 18 während der Badisaison darunter litten, keinen Adonis-Körper zu haben: «Dabei kommt es im Wachstum häufig vor, dass Buben etwas schwächig sind.» Sie würden gehänselt – manche würden darum das T-Shirt nicht mehr ausziehen.

Laut Pep-Psychologe Roland Müller ist der Druck, einen makellosen Körper zu haben, inzwischen bei Männern ebenso gross wie bei Frauen. Bodyshaming könne dazu führen, dass Männer in eine Muskelsucht oder Essstörungen getrieben werden. Das Rollenbild werde medial geformt: «Früher waren die Superhelden nicht nur hypermuskulöse Männer.» Heute werde man in sozialen Medien und in der Werbung mit solchen Bildern überflutet.

## «Das Männerbild hat sich verändert»

Beatrix Wagner, Beraterin bei der Jugendhotline 147 von Pro Juventute, sagt: «Früher wurden Männer weniger auf ihren Körper reduziert, heute ist das aber ein wichtiger Aspekt.» Auch der Fitnesshype trage dazu bei, dass sich Männer selbst einen hohen Massstab setzen würden.

Sie erinnert junge Männer daran, dass viele Bilder auf Instagram bearbeitet sind. Im echten Leben sei nicht alles perfekt. «Wir probieren, den Jugendlichen, die Probleme mit ihrem Körper haben, einen anderen Blickwinkel zu vermitteln und

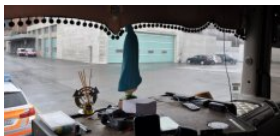
aufzuzeigen, dass man sich auch so wohlfühlen kann und einfach baden gehen sollte.»

**Mehr Themen**



**Auch dritte Sendung fällt durch – Quote steigt klar**

Nach drei Folgen sind die Lager bei den «Late Update»-Zuschauern bezogen. Die einen feiern Comedian Michael Elsener, bei anderen fällt er durch. Der Quote schadet die Polemik nicht.



**LKW-Fahrer baute Kabine zu gemütlichem Stübli um**

Ein Lastwagenfahrer dekorierte seine Führerkabine liebevoll mit Vorhängen und allerlei Accessoires als Stübli. Den Bremscheiben schenkte er nicht so viel Aufmerksamkeit.



Anzeige

**Diätpille erobert die CH!**

Mit 5 facher Schlank-Kraft !! Aus Ihrer Apotheke. Jetzt bestellen!

481 Kommentare

**Die beliebtesten Leser-Kommentare**

1645  
208 ▶ **chrizzla** am 23.06.2017 06:00 via

**hässliche badis**  
ich meide badis auch, aber nicht wegen fehlender muskeln sondern weil badis eklig sind: chlor,pipi,zu viele leute etc. ich mag natürliche gewässer wie den rhein, aare, emme usw. denn an solchen orten sind nicht allzu viele fitness poser die auser fitness keine ahnung von den wichtigen dingen im leben haben!

1185  
84 ▶ **Scin** am 23.06.2017 05:56 via

**aussehen vs. werte**  
ich hab einen natürlichen, athletischen körperbau. ich meide badis wegen den horden von menschen. schade lassen sich frauen wie männer von pseudovorlagen so verunsichern! nicht alle finden extrem dünn oder muskulös schön. steht zu euch! selbstbewusstsein und ausstrahlung sind wichtiger als einen "perfekten" körper zu haben!

847  
111 ▶ **Dr.Reiner von Grafenfeld** am 23.06.2017 06:31 via

**Stolz**  
Haha so ein Unsinn! Ich bin Stolz uf mein Bierbeuchlein :-)

**Die neusten Leser-Kommentare**

3  
0 ▶ **Dominus Schlankus** am 23.06.2017 17:02

**Täuschen**  
Ich bin 24 und habe einen sehr schlanken Körper für einen Mann in meinem Alter und muss mir deshalb oft von den Kollegen in der Badi Sprüche anhören, weil diese sehr aufs Bodybuilding fixiert sind. Und ja, die Weiblein belächeln mich auch manchmal wenn ich daneben stehe (ist auch nicht zu verdenken). Allerdings komme ich locker damit klar, denn wenn die Jungs mal wieder einen Push-Up-Wettkampf machen wollen, schafft keiner von ihnen mehr als ich. Weil ich hauptsächlich auf Kondition trainiere. Von da an kann ich all die Sprüche wieder heimzahlen ;)

2  
0 ▶ **mag mich wie ich bin** am 23.06.2017 17:02

**seid einfach euch selbst**  
Also mir ist sowas egal. Wer mich mag, nimmt mich so wie ich bin. Wem ich nicht passe ist mir sowieso völlig egal. Passt nicht

zu mir.

- 4  
0 ▶ **Der lauch** am 23.06.2017 16:59  
▶ **Quatsch**  
So ein Schwachsinn. Ich bin auch ein Lauch und liege von morgen bis abends in der badi.
- 30  
2 ▶ **Johnson Elvis** am 23.06.2017 16:56 via   
▶ **Na und**  
Ich bin auch sehr schlank und hab ein kleinen Pneu aber es interessiert mich nicht im geringsten was andere jetzt denken. Ich muss eher über die Poser lachen die den ganzen Tag ihre Muskeln in der Badi bestaunen
- 2  
3 ▶ **Miranda** am 23.06.2017 16:48  
▶ **Muskelmänner? wääähhhhhhhhh**  
Ich finde diese "Muskelmänner" eh hässlich. Also Männer traute euch. Seid selbstbewusst und nehmt es gelassen.

👇 Alle 481 Kommentare