



Ein 16-Jähriger trainiert im Activ Fitness in Stäfa auf ein Ziel hin: einen muskelbepackten Oberkörper. Bild: Manuela Matt

Junge Männer wollen Muskeln wie Action-Stars

MUSKELN. In Fitnessstudios in Meilen und Stäfa schwitzen immer mehr Jugendliche. Eine Umfrage zeigt, dass diese in erster Linie für einen möglichst grossen Bizeps trainieren – und dem Konsum illegaler Substanzen nicht abgeneigt sind.

BETTINA ZANNI

Er reicht mit dem Kopf kaum über die Empfangstheke im Fitnesscenter. Das hält den 14-jährigen Knaben nicht von seinem Ziel ab: Er will sich im Fitnesscenter einen muskulösen Body antrainieren. Ivan Valenta, Bereichsleiter Activ Fitness, begrüsst in den Studios in Stäfa und Meilen derartige Kunden regelmässig. Dann kommt jeweils der Betriebsleiter des Fitnessstudios zum Zug. Er entscheidet, ob die Jugendlichen die körperlichen Voraussetzungen für das Muskelaufbautraining mitbringen. «Hat ein 14-Jähriger bereits einen ausgereiften Körperbau, kann er mit einem angepassten Programm starten», sagt Valenta. Vielen werde aber geraten, das Training auf später zu verschieben.

«Früher besuchten Minderjährige das Fitnessstudio kaum.»

Ivan Valenta, Activ Fitness



Die jungen Männer scheinen einem Schönheitswahn verfallen zu sein. «In den letzten vier Jahren hat die Anzahl männlicher Kunden im Alter von 14 bis 18 Jahren zugenommen», sagt Valenta. Ganze Gruppen von Jungs würden im Meilemer und Stäfner Activ Fitness bis zu sechs Mal die Woche trainieren. «Früher besuchten Minderjährige das Fitnesscenter kaum», sagt Valenta. Auch

bei den jungen Erwachsenen haben sich die Bedürfnisse geändert. Vor einigen Jahren besuchten die männlichen Kunden das Fitnesscenter vor allem als Ausgleich zum Büroalltag, um abzunehmen, oder aus medizinischen Gründen. «Heute wollen sie ein Sixpack, muskulöse Oberarme und einen durchtrainierten Oberkörper», sagt Valenta. An trainierten Beinen und Herzkreislauftraining seien sie weniger interessiert. «Ich muss die jungen Männer immer wieder darauf hinweisen, dass sie nicht zu viel Gewicht stemmen sollen», sagt Valenta. Wichtig seien schliesslich langsame und korrekte Bewegungen.

Nur die «Muckis» zählen

Auch Robert Walser, Personal Trainer bei I-fit-you, trainiert in der Region Zürichsee immer jüngere Männer. «Es ist ein neuer Trend, dass diese einen Personal Trainer zum Muskelaufbau engagieren.» Rund 10 Prozent seiner Kundschaft sei noch nicht volljährig. Dass viele Wert auf einen grossen Bizeps legen, verdeutlicht die Umfrage, die der Personal Trainer kürzlich durchgeführt hat.

Robert Walser befragte 400 trainierende Männer zwischen 14 und 65 Jahren in Meilen, Küsnacht, Bülach, Dielsdorf und in der Stadt Zürich zum Thema Wunschkörper. In der Altersgruppe der 14- bis 18-Jährigen geben 96 Prozent der Befragten Muskelaufbau als primäres Ziel an. In der Kategorie der 18- bis 25-Jährigen sind es über 80 Prozent, in jener der 25- bis 35-Jährigen fast 70 Prozent. In den Altersgruppen der 36- bis 65-Jährigen trainieren die Männer dagegen in erster Linie zur Fettreduktion, um Kraft aufzubauen, und für das Wohlbefinden.

Im letzten halben Jahr wurden unter den sichergestellten Dopingmitteln vor allem Anabolika gefunden. Abklärungen von Antidoping Schweiz ergaben laut der «NZZ am Sonntag», dass Fitness-Sportler, Bodybuilder, Personen aus der Sicherheitsbranche und Jugendliche mehr als 90 Prozent der Konsumenten ausmachten.

Verräterische Pickel

Robert Walser wollte in der Umfrage auch wissen, ob die Männer zugunsten des Muskelaufbaus bereit wären, illegale Substanzen zu konsumieren. In den Alterskategorien der 14- bis 35-Jährigen antwortete über die Hälfte der Befragten positiv. Bei den 35- bis 65-Jährigen nimmt die Bereitschaft deutlich ab. Bereits auf illegale Stoffe zurückgegriffen haben in der jüngsten Alterskategorie 23 Prozent, in den Altersgruppen der 18- bis 35-Jährigen über 30 Prozent.

Im Activ Fitness sind gemäss Ivan Valenta bei den jungen Männern Proteinshakes und Kreatin für den Muskelaufbau gefragt. «Aufbaupräparate sind immer ein Thema», stellt er fest. Oft würden sie ihn auch nach Anabolika fragen. Er rate ihnen davon jedoch strikt ab. «In den Fitnesscentren finden sie immer irgendein Mitglied, das ihnen Anabolika besorgen kann», sagt Walser. Zudem würden Interessierte im Internet an den Stoff kommen. Ab und zu tauchen bei ihm Kunden mit Pickeln am Oberkörper auf. «Die Pickel sind ein eindeutiges Zeichen für Anabolikakonsum», sagt Walser.

Frauen beeindrucken

Das ausgeprägte Bedürfnis nach Muskeln wird laut dem Personal Trainer von der Filmindustrie geschürt. Seine Kunden nähmen sich Muskelprotze wie die Schauspieler Sylvester Stallone und Dwayne Johnson zum Vorbild, sagt Walser. Er sei überzeugt, dass die Schauspieler für ihre Muskelmasse von unnatürlichen Mitteln Gebrauch gemacht hätten,

sagt Walser. «Ein solches Muskelvolumen kann man unmöglich über Jahre halten.» Im Activ Fitness streben die Kunden ein weiteres Ziel an. «Im Austausch mit ihnen habe ich erfahren, dass sie mit einem trainierten Oberkörper vor allem die Frauen beeindrucken und sich Respekt vor anderen Männern verschaffen wollen», sagt Ivan Valenta.

«Die Muskelprotze aus der Filmindustrie sind ihre Vorbilder.»

Robert Walser, Personal Trainer



Der Kinder- und Jugendpsychiater der Praxis Land-in-Sicht in Küsnacht, Beat Landert, bringt den Wunsch nach einem gestählten Body in Zusammenhang mit den sozialen Medien. «Die jungen Männer wollen ein cooles Foto von sich auf Facebook posten oder mit dem Handy verschicken.» Die Medien suggerierten ihnen, dass Selbstmarketing wichtiger als Inhalt sei. Der Psychiater stellt auch fest, dass das Muskeltraining manchen als Kompensation dient. «Sie erleben sich an anderen Orten nicht als erfolgreich.» Landert hat oft mit Schulabbrechern und Jugendlichen zu tun, die von Gleichaltrigen und Eltern wenig Anerkennung bekommen. «Einige von ihnen gehen dann ins Krafttraining und definieren sich über die Muskeln.» Sollte der Sohn übermässig viel Zeit in seinen Bizeps investieren, empfiehlt er den Eltern, das Gespräch mit ihm zu suchen. «Sie sollten ihn dabei unterstützen, nicht nur durch Äusserlichkeiten Selbstbewusstsein zu erlangen, sondern auch durch Erfolg in der Schule, dem Beruf und im direkten sozialen Austausch.»

Scherenschnitte in 3-D

MÄNNEDORF. Die Galerie Stilevivo in Männedorf stellt ab 14. September dreidimensionale, farbige Scherenschnittcollagen der Künstlerin Elisabeth Bottes-Fischer aus. Die Ausstellung dauert bis 12. Oktober. 3-D-Scherenschnittcollagen in Farbe sind etwas Besonderes – diese Technik erfordert neben grossem Talent viel Liebe und Geduld und ein Blick für die Feinheiten. (e)

Galerie Stilevivo, Seestrasse 201, Männedorf. Vernissage: Samstag, 14. September, 10 bis 17 Uhr. Öffnungszeiten: Dienstag bis Freitag, 14 bis 18 Uhr; Samstag, 10 bis 17 Uhr. www.stilevivo.ch; www.atelier77.com.

LESERBRIEFE

Die Krux mit dem Gestaltungsplan

Zum Gestaltungsplan für das Küsnachter Zentrum, Gemeindeversammlung vom 23. September

Der sichere und bequeme Zugang zu den S-Bahn-Perrons, zum Beispiel auch mit Reisegepäck, Kinderwagen, bei schlechtem Wetter, bei körperlicher Behinderung oder zu später Stunde in Zentren von markanter Zürcher Vororten wie Küsnacht, ist ein zunehmend wichtiger Teil der Standort- und Lebensqualität. Bei der Planung oder Neubebauung der unmittelbaren Umgebung solcher S-Bahn-Stationen sollte diesem Aspekt somit Priorität gegeben werden. Es ist paradox, wenn nun ein Gestaltungsplan für eine Bebauung neben dem S-Bahn-Perron vorgelegt wird, aber die Gestaltung der Zugänge zu dem Perron in ein nebulöses Nebenprojekt verschoben wird. Wäre es nicht wesentlich plausibler, hier die Reihenfolge umzukehren?

Küsnacht hat (jetzt noch!) die privilegierte Chance, bequeme Zugänge und Anfahrten für Fussgänger, Velo, Bus, Taxi und Auto sowohl seeseitig wie auch bergseitig zu gestalten – dabei ist zu berücksichtigen, dass die Mehrheit der Bevölkerung bergseitig wohnt, die wesentlichen Buslinien bergseitig verlaufen und der seeseitige Strassenverlauf für die bergseitige Zufahrt relativ kompliziert ist. Deshalb wäre es doch naheliegend, dass man auch eine bequeme bergseitige Zufahrt zu den Geleisen für Bus, Taxi und Auto in Erwägung zieht? So wie sie heute ansatzweise über den Parkplatz Zürichstrasse besteht.

Dem Vernehmen nach und aus den zahlreichen Unterlagen ist nicht ersichtlich, dass man sich im viel gelobten Mitwirkungsverfahren mit diesem Thema beschäftigt hat (oder beschäftigen durfte?). Da auch andere Aspekte und Begründungen des Gestaltungsplanes (z.B. Zufahrt zur geplanten Tiefgarage, Parkplatzangebot, Kosten oder Treffpunkt und Begegnungsstätte) wenig überzeugen, kann dieses Projekt kaum als Fortschritt für die Standort- und Lebensqualität in Küsnacht bezeichnet werden. Man kann deshalb nur diejenigen unterstützen, die eine Ablehnung des Gestaltungsplanes an der nächsten Gemeindeversammlung fordern.

Thomas Husemann, Küsnacht

EINSENDEFRIST FÜR LESERBRIEFE

Am Wochenende vom 22. September finden auch kommunale Abstimmungen in den Gemeinden am rechten Zürichseerfer statt. Leserbriefe zu diesen Abstimmungen werden nur entgegengenommen, wenn sie bis Freitag, 13. September, um 12 Uhr in der Redaktion eingetroffen sind. Alle später eintreffenden Leserbriefe können nicht mehr publiziert werden. Alle rechtzeitig eingereichten Leserbriefe werden bis spätestens in der Ausgabe vom Mittwoch, 18. September, veröffentlicht. Leserbriefe per E-Mail bitte an redaktion.staefa@zsz.ch schicken. (zsz)