

# SURPRISE

STRASSENMAGAZIN



## Stark ohne Steak

Veganer erobern die Welt der Muskeln

«Die Schweiz ist ein lebendes Museum»: Professor Baltisberger über Naturschutz

«Kein Luxusproblem»: Skos-Präsident über Armut in der Schweiz



# Körperkult

# Pumpende Weltverbesserer

Sie sind gegen Massentierhaltung und für eine gerechtere Welt: Vegane Bodybuilder mischen die Fitness-Szene auf.

VON SERAINA KOBLER

«Ich habe Orgasmen im Fitnessstudio und zuhause mit meiner Freundin. Ich komme Tag und Nacht. Ich bin im Himmel.» Arnold Schwarzenegger war 28 Jahre alt, als er das in einem Dokumentarfilm sagte. «Pumping Iron» aus dem Jahr 1977 gilt als Kultfilm der Bodybuilding-Szene. 85 Minuten Muskelberge und Gestöhne. Mehrmals am Tag trainierte und zeigte sich der junge Schwarzenegger am «Muscle Beach». Das eigentliche Freiluft-Trainingszentrum am Strand im kalifornischen Santa Monica ist der Geburtsort des modernen Fitnesswahns. Und eine grosse Bühne: Auf der anderen Seite des Gitterzauns bewunderten Passanten das Spiel der von der kalifornischen Sonne gebräunten Muskeln. Eine grosse Show.

«Erst wenn es wehtut, bei den letzten zwei, drei Wiederholungen, wachsen deine Muskeln. Wenn Du nicht bereit bist, durch diese Schmerzbarriere zu gehen, dann vergiss es», bringt Schwarzenegger das Ethos des Muskelkultes auf den Punkt: eiserner Wille für einen gestählten Körper. Mit Disziplin wird man zur lebenden Skulptur. Aber nicht nur. Den Athleten war fast jedes Mittel recht, um ihren Bizeps aufzupumpen. Anabole Steroide, synthetische Stoffe, die Testosteron ähneln, steigern die Proteinsynthese in den Muskelzellen. Wachstumshormone stimulieren das Muskelwachstum. Ab einer bestimmten Stufe geht es ohne Doping nicht mehr weiter.

Über die Jahre kommt es immer wieder zu Todesfällen unter den Bodybuildern. Bei manchen findet man im Blut Wachstumshormone in Konzentrationen, die zehnmal so hoch sind wie das, was ein Arzt einem Patienten verschreiben würde.

Natürlich verlassen sich die Anhänger des extremen Körperkultes auch weiterhin nicht auf die Natur allein. Fast jeden Tag bleiben am Schweizer Zoll Sendungen mit Anabolika hängen. Sie sind nach Viagra und Schlankheitspillen die am meisten illegal eingeführten Medikamente. Nicht Profisportler, sondern vor allem Jugendliche seien die Abnehmer, schätzt die Agentur Antidoping Schweiz.

### Schopenhauer statt Schwarzenegger

Der Trend aber geht in die andere Richtung. Die neuste Generation von Bodybuildern will mit Doping nichts zu tun haben. Die Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation wurde 1997 als eine Art Gegenbewegung gegründet. Doping sei in den meisten Verbänden omnipräsent, heisst es auf der Website. Athleten hätten dort genau zwei

Möglichkeiten: mitdopen oder drogenfrei auf einem der hinteren Plätze landen. Deshalb bleiben die natürlichen Muskelpakete unter sich. Der German Natural Bodybuilding & Fitness e.V., gegründet 2003, zitiert auf seiner Website Schopenhauer statt Schwarzenegger: «Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.»

Wer an Natural-Bodybuilding-Wettbewerben teilnehmen will, muss zuvor Urin- und Blutproben abgeben und sich einem Test am Lügendetektor unterziehen. Letztes Jahr stemmte sich der Bieler Informatiker Eder Oliveira quasi über Nacht vom Niemand zum Weltmeister im Natural Bodybuilding. Der Weg dazu: dreimal täglich 90 Minuten Training und eine strikte Aufbau-Diät. Danach habe er sich erstmal «ein 400-Gramm-Steak mit Pommes» reingehauen.

Und es geht noch puristischer: In Berlin Friedrichshain eröffnete Anfangs April das erste vegane Fitnessstudio Deutschlands. Wer dort trainiert, verzichtet auf alles, was vom Tier kommt. Isst weder Fleisch noch

### Karl Ess ist Deutschlands populärster Fitness-Youtuber. Er hat gegen 330 000 Fans auf Facebook – fast so viele wie die «Tageschau» der ARD.

Fisch noch Käse, trinkt keine Milch, trägt kein Leder. Die Verpflegung im Fitnessstudio ist komplett vegan.

*Frühstück: Shake aus 100 g Haferflocken, 30 g Trockenfrüchten, 600 ml Sojamilch, wenig Kakaopulver; 645 kcal, 33 g Protein, 16 g Fett*

Vorreiter wie der deutsch-türkische Koch Attila Hildmann (siehe Bild linke Seite) oder der Strongman und Weltrekordhalter Patrik Baboumian haben die vegane Bodybuilding- und Fitnesszene einem breiten Publikum bekannt gemacht. Beide haben ein Hochschulstudium, ernähren sich vegan und haben hohe moralische Ansprüche an sich selbst und ihre Konsumgewohnheiten. Und sie haben Muskeln. Richtig viel Muskeln. Baboumian, der unser Titelbild ziert und der offiziell stärkste Mann Deutschlands ist, sagt: «Wir als Athleten sind in einer ähnlichen Situation wie ein Baby oder Kleinkind. Wir brauchen Baumaterial zum Wachsen.» Seine Nahrung sei pflanzlich. «Die stärksten Tiere sind Pflanzenfresser: Elefanten, Gorillas und ich», liess er sich für eine Plakatkampagne der Tierschutzorganisation Peta zitieren.

Baboumian macht seit 20 Jahren Kraftsport, hat Psychologie studiert und ernährt sich seit vielen Jahren vegetarisch. Durch seine Präsenz in der Öffentlichkeit sei ihm klar geworden, dass er den letzten Schritt in

die vegane Lebensweise tun müsse, um seinen eigenen Prinzipien zu genügen. Das war vor drei Jahren. Und er teilt seine Überzeugung gerne mit anderen. «Eier: Echte Männer müssen sie nicht von Vögeln klauen», postete er zu Ostern auf seiner Facebook-Fanpage.

*Zwischenmahlzeit: Sauerteigbrot bestrichen mit Mandelmus, dazu 4 dl Super-Smoothie; 330 kcal, 11 g Protein, 11 g Fett*

Auch Attila Hildmann wirbt eifrig für vegane Ernährung kombiniert mit diszipliniertem Training. Hildmann ist die Galionsfigur der jungen und hippen veganen Bewegung in Deutschland. In den letzten zwei Jahren hat er über eine halbe Million Kochbücher verkauft. Und nach langhaarigen Aussteigern riecht hier gar nichts mehr: Das System Hildmann funktioniert nach einem «Challenge»-Prinzip. Hildmann mischt narzisstische Motive mit veganer Lebensweise, ganz nach dem Motto: vitaler, fitter, jünger – und dabei Gutes tun. «Es geht um eine messbare Verjüngung innerhalb von nur 60 Tagen», sagt Hildmann, alles sei wissenschaftlich nachgewiesen. Auf Internet-Foren posten unzählige «Challenger» ihre Vorher-Nachher-Bilder.

*Mittagessen: Vollkornnudeln mit Tofu, Pilzen und Gemüse; 557 kcal, 33 g Protein, 13 g Fett*

Hildmann war früher selbst übergewichtig. Er wog 105 Kilogramm bei einer Grösse von 1,78 Zentimetern. «Mein Vater starb vor meinen Augen an einem Herzinfarkt, als ich 19 Jahre alt war», sagt er im Interview. Dieses Ereignis habe ihn emotional stark mitgenommen. Der Physikstudent begann sich mit Ernährung zu beschäftigen. Änderte seine Essgewohnheiten, verzichtete auf alle tierischen Inhaltsstoffe und begann, intensiv zu trainieren. Über die Jahre seien weitere Aspekte hinzugekommen: Klimawandel, Umweltzerstörung, Massentierhaltung.

*Nachmittagsnack: Gemischter Salat mit Gemüse, Nüssen, Samen, roten Bohnen mit Sauce aus Sojajoghurt, Öl, Essig und Gewürzen; 403 kcal, 20 g Protein, 25 g Fett*

Auf Recherche für seine Kochbücher reiste Hildmann in ferne Welten. Er besuchte sehr alte und vegan lebende Mönche im japanischen Kyoto und vitale Mamas im italienischen Campodimele, dem Dorf der Hundertjährigen. Heute fehle ihm nichts. «Kulinarisch komme ich komplett auf meine Kosten», sagt Hildmann. Er könne schlemmen ohne schlechtes Gewissen. Und ohne das zwanghafte Verlangen, Sport machen zu müssen, weil er dieses oder jenes Fastfood-Menü gegessen habe. Nebenbei nimmt er am Ironman teil und hat sich einen Waschbrettbauch antrainiert.

*Zwischensnack: Shake, bestehend aus 35 g Sojaprotein, 20 g Glucose und 20 g Maltodextrin; 280 kcal, 30 g Protein, 0 g Fett*

Patrik Baboumian ist vor allem als Strongman bekannt. Als Kraftmensch, der seine Stärke in verschiedenen Vergleichen unter Beweis stellt: Bratpfanneneinrollen oder Telefonbuchzerreißen sind zwei Disziplinen. Bis ins 20. Jahrhundert hinein dienten die Kraftdemonstrationen als Attraktionen auf Jahrmärkten. Später wurden die Showeinlagen im Fernsehen gezeigt. Heute ist Strongman eine eigenständige Sportart mit Wettbewerben und festen Regeln. «Müssen wir wirklich töten, um zu leben?», fragt Baboumian in einem Youtube-Clip. Er sitzt dabei in einem Wald, geht über Felder, Klaviermusik im Hintergrund. Stärke verursache Leid und Tod. Wie die Menschheit damit umgehe, bestimme über ihre Zukunft. Wahre Stärke sei, Schwäche nicht als Schwäche zu sehen. Seine Stärke sei sein Mitgefühl.



Die «Muskelshirt und Eisen»-Ästhetik ...



... bedienen Karl Ess (rechts) und seine Anhänger perfekt.

## Die einen vermischen Eitelkeit mit Gesundheit. Andere nutzen die ganze Palette der modernen Medizin. Bleibt die grosse Frage nach dem Warum.

*Abendessen: Vollreis mit Tofu und Gemüse; 557 kcal, 33 g Protein, 13 g Fett*

Die Muscle-Beach-Attitüde eines Arnold Schwarzenegger hat aber durchaus ihren Platz bei den pumpenden Veganern. Karl Ess bedient die «Muskelshirt und Eisen-Ästhetik» perfekt: Er ist 1,83 gross, 90 Kilogramm schwer und sein Körperfettanteil liegt knapp unter 10 Prozent. Sein Bizeps-Umfang misst 45 Zentimeter. Ess ist Deutschlands populärster Fitness-Youtuber. Er hat gegen 330 000 Fans auf Facebook – fast so viele wie die «Tagesschau» der ARD.

In seinem Blog zeigt er, dass veganes Bodybuilding auch eine sehr theoretische Angelegenheit ist. Chemisches und biologisches Grundwissen sowie penibelste Essenspläne sind Pflicht. «Man muss einen Plan machen und ihn dann durchexerzieren», predigt Ess im Video. Der Lohn: ein Lifestyle, hinter dem man «stehen kann» und der vor «Zivilisationskrankheiten» schütze.

*Gute-Nacht-Shake: 200 ml Sojamilch, 100 ml Wasser, 20 g Reisprotein, 1 EL Leinöl; 227 kcal, 22 g Protein, 13 g Fett*

Der moderne Fitness-Wahn hat sich seit den Siebzigerjahren in unzähligen Formen und Facetten weiterentwickelt. Die einen vermischen Eitelkeit mit Gesundheit. Andere nutzen die ganze Palette der modernen

Medizin. Bleibt die grosse Frage nach dem Warum. Der Frankfurter Sportsoziologe Robert Gugutzer beschäftigt sich mit Körperkulturpraktiken. Er beobachtet in den letzten Jahren eine Ausweitung des Körperbewusstseins – über alle Bevölkerungsgruppen hinweg, unabhängig von Alter, Bildungsniveau oder Geschlecht. «Im Grossen und Ganzen wird Körperkult noch immer kritisch gesehen», sagt Gugutzer im Gespräch. Zumindest in den Feuilletons und in der Wissenschaft. Die Kritik gelte hier aber eher den grossen Eingriffen wie der Schönheitschirurgie oder der «Body Modification» wie Schmucknarben, Implantaten oder Piercings. Kleinere Ästhetisierungspraktiken wie etwa ein Tattoo seien dagegen gesellschaftlich relativ akzeptiert. Grund dafür sei auch die Berichterstattung in den Medien. «Wir haben uns dran gewöhnt, dass Menschen ihren Körper auf alle nur erdenkliche Weise verschönern wollen», sagt Gugutzer.

### Ästhetik und Askese

Das Schönheitsideal, welches Bodybuilder anstreben, sei hart erarbeitet. Alkohol, Nikotin und tierisches Protein: Die Sportler sind zum Verzicht bereit. Damit bewegten sie sich in einem prototypischen Bereich von Ästhetik und Askese. Dass Menschen ihren Körper formen, um einem ästhetischen Idealbild nahezukommen, findet Gugutzer nicht verwerflich. Schlankheit sei nicht naturgegeben. Dafür müsse man diszipliniert sein. Den inneren Schweinehund überwinden. Sport treiben. Man müsse seine Ernährung kontrollieren und Verzicht üben. Damit symbolisiere man hoch anerkannte Werte unserer Zeit: Disziplin, Selbst-

kontrolle und Leistungsfähigkeit. Hinzu kommen noch Jugendlichkeit und Natürlichkeit, welche ebenfalls im aktuellen Schönheitsideal ihren körperlichen Niederschlag finden würden.

### Weniger Wachstum ist mehr Wachstum

«Der Mode entkommt man nicht. Denn auch wenn Mode aus der Mode kommt, ist das schon wieder Mode», sagte Karl Lagerfeld. Einerseits

## Alkohol, Nikotin und tierisches Protein: Die Sportler sind zum Verzicht bereit. Damit bewegen sie sich in einem prototypischen Bereich von Ästhetik und Askese.

treiben Modeerscheinungen unsere Wirtschaft an. Immer exklusivere Essenstrends. Kleidungsstücke, die nach zweimal Tragen wieder in die Kleidersammlung wandern. Technische Geräte, die nicht länger halten sollen als 18 Monate.

Andererseits kann die Wiederentdeckung vergessener Eigenschaften zum Trend werden: Verzicht, Konzentration auf ein Ziel, Genügsamkeit und Stärke sind die Schlüssel zum Erfolg der veganen Athleten. Nicht weil sie müssen. Sondern weil sie wollen. Ihr Erfolg zeigt, dass viele Menschen der Wachstumsmaschinerie überdrüssig sind. Sie investieren lieber in das Wachstum ihrer Muskeln als in ihre Kaufkraft. Oder wie schon der junge Arnold Schwarzenegger feststellte: Die besten Dinge können wir uns selbst schenken. ■

Die Rezepte im Text stammen von: [veganstrength.de](http://veganstrength.de)

Anzeige:



Wer auch der Umwelt eine Chance gibt,  
dem dankt die Natur.  
Viel Spass beim Street Soccer Turnier.

**erdgas**   
Die freundliche Energie.