



## Zwischen Fitness und Körperkult

**Bodybuilding** ist ein Krafttraining, das der Formung des eigenen Körpers dient. Der Reiz liegt im „Selbst-Erschaffen“ eines perfekten Körpers. Natürlich wird das Ergebnis auch gerne gezeigt. Das „Posing“ gehört ebenso dazu wie eine spezielle Diät.

Bodybuilding ist häufig mehr als ein zeitintensives Hobby - es ist ein Lebensstil, bei dem sehr viel Wert auf das äußere Erscheinungsbild gelegt wird. Um optimale Ergebnisse zu erreichen, greifen viele Profis, aber auch Amateure, zu verschreibungspflichtigen Medikamenten wie Anabolika, Hormonpräparate und Entwässerungsmittel. Die Nebenwirkungen sind schwerwiegend und können bis zum Tode führen.

### Fitness

Die Fitnesswelle schwappte in den 60er Jahren aus den USA nach Deutschland. Inzwischen gibt es auch bei uns überall Fitnessstudios und zahllose Kurse in Volkshochschulen und Sportvereinen. Für die meisten Fitnessbegeisterten stehen Gesundheit, Freude an der Bewegung und körperliches Wohlbefinden im Vordergrund. Natürlich gibt es auch hier Extreme wie „Sportsucht“ und den Zwang zur Körper- bzw. „Selbst“-Optimierung.

In der Medizin gilt die positive Auswirkung von körperlicher Aktivität (vor allem an der frischen Luft) für die Gesundheit als gesichert. Regelmäßige Bewegung senkt das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Alexander Klaus / pixelio.de



Petra Bork / pixelio.de

### Wellness oder Wohlfühl-Industrie?

Der Begriff „Wellness“ bezeichnete ursprünglich einen Lebensstil, der seelisches Gleichgewicht, Freude und Fitness zum Ziel hatte. Inzwischen ist Wellness zum Werbewort der Freizeitindustrie geworden. Sie lockt mit Angeboten aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Kosmetik.

Alle Angebote versprechen, das geistige, seelische und körperliche Wohlbefinden des Kunden zu fördern.

### Aufgaben:

1. Wo sehen Sie die Grenzen zwischen Fitness und Körperkult?
2. Welches Verständnis von Schönheit vermuten Sie
  - bei Bodybuildern,
  - bei Fitnessbegeisterten,
  - bei Wellness-Fans?
3. Welche Erwartungen verbinden Bodybuilder und Fitnessfans mit dem hohen Trainingsaufwand?

**Halten Sie Ihre Ergebnisse auf den beigelegten Moderationskarten fest.**