

Das Land der Extreme

Fettkiller, Gehirn-Tonikum, Hindernisläufe:
Die Selbstoptimierung ist in den USA ein skurriles
Massenphänomen. *Von Astrid Dörner*

Die Versuchung lauert an jeder Ecke. Zum Beispiel im New Yorker Finanzdistrikt, im Supermarkt. „IQ Juice“ steht auf der eckigen Plastikflasche im Kühlregal, die für ein paar Dollar eine „bessere mentale Funktion des Gehirns, Erinnerungsfähigkeit und Konzentration“ verspricht. Daneben: „Brain TonIQ“, der „saubere und intelligente Think-Drink“, der die Gedanken wieder zum Sprudeln bringen soll. An der Kasse noch schnell zugreifen zur Macrobar für anhaltende Energie mit Banane und Mandelbutter.

Oder darf es ein bisschen mehr sein? Eine Straßenecke weiter gibt es in der Drogerie „Duane Reade“ Wundermittel in Pillenform. „Universitäten beweisen: VPX Meltdown verbrennt Fett für über sechs Stunden“ schreit es von einer Packung Fettverbrenner. „Amerikas am meisten verkaufte Bauch-weg-Pille“ sieht allerdings auch gut aus und hat auch noch Stressreduzierer und Stimmungsaufheller beigemischt, gegen das Frustessen, das Diäten immer wieder scheitern lässt. Dazu ein paar Gummibärchen für „Haare, Haut und Nägel“, Lebertrandagees für die Gelenke und Proteinpulver, damit die Muskeln schneller wachsen.

Hier gibt es nichts, was den Körper nicht schöner, schlanker und fitter macht. Die Industrie weiß, was die Kunden wollen. Und derzeit wollen sie nichts lieber, als sich mit Produkten einzudecken, die zur konstanten Selbstverbesserung beitragen. Längst sind es nicht mehr nur die Stars in Kalifornien, die mit brutalen Fitness- und Ernährungsprogrammen Körper und Geist stählen. Wer heute etwas auf sich hält, der tut was für sich. Und er tut es immer präziser, effizienter, extremer. Auch dank hochmoderner „Fitnessstracker“ am Handgelenk, die die Schritte zählen, den Schlaf messen und die Nutzer anspornen, mehr Schritte zu gehen, als Freunde und Kollegen, mit denen sie sich messen.

„Strong is the new skinny.“

Früher war der „Muscle-Beach“ im Westen von Los Angeles der Inbegriff für Sixpacks, muskulöse Oberarme und fettfreie Oberkörper. Heute gilt: Muscle-Beach ist überall. Zum Beispiel in Washington. Der Vorsitzende des Haushaltsausschusses, Paul Ryan, ist für seinen durchtrainierten Körper bekannt. Täglich schwitzt er im Fitness-Studio des Capitols. Der Republikaner, der im Wahlkampf 2012 unter Präsident Barack Obamas Herausforderer Mitt Romney Vizepräsident werden wollte, schwört auf das Fitnessprogramm P90X. Die kryptische Abkürzung steht für „Power 90 Extreme“ - eine extra harte Mischung aus Liegestützen, Klimmzügen, Hanteltraining und Yoga, von Tony Horton auf DVD, die in 90 Tagen eine komplette Verwandlung des Körpers verspricht.

Muckis statt Fettpölsterchen - „Es ist ein fantastisches Work-out“, schwärmt Ryan, der mit Horton befreundet ist und ihn ab und an nach Washington holt, um seine Mit-Parlamentarier ins Schwitzen zu bringen. Ende 2013 hat Horton seine neueste Version auf den Markt gebracht. „P90X3“. Statt wie bisher eine Stunde pro Tag zu schwitzen, verspricht er die gleichen Erfolge in 30 Minuten. Wer kann bei dieser optimierten Variante schon Nein sagen?



Spartan Race:
Extreme Hindernisläufe sind in den USA der neueste Trendsport.

Die neuen Schönheitsideale treiben die Massen an. Und es ist paradoxerweise gerade das Land mit den meisten Fettleibigen, wo immer neue Fitness-Trends entstehen, die von hier aus um die Welt ziehen. „Strong is the new skinny“, heißt das Mantra in der Fitness-Szene, das vor allem Frauen dazu animieren will, statt zu hungern lieber Muskeln aufzubauen. Doch das sorgt auch für neuen Druck. „In den Medien wird körperliche Fitness immer häufiger zu einem wichtigen Aspekt für Attraktivität“, attestiert ein aktueller Bericht des Analysehauses Euro-monitor, der die Rolle von Sport im Alltag analysiert. Auch wenn bei vielen Modells mit Computerprogrammen nachgeholfen werde: Wer Schwabbel statt Sixpack am Bauch hat, „der kann

sich schnell fühlen, als sei er nicht schön genug“.

Kim Gorgens beobachtet das Phänomen mit Sorge. Zwar sei es grundsätzlich gut, wenn sich Leute gesünder ernähren und viel bewegen, sagt die Psychologie-Professorin der Denver University. Doch der Drang zur immer neuen Selbstoptimierung sorge für eine hässliche gesellschaftliche Konsequenz: „Je härter wir an unserem Körper und unserer Gesundheit arbeiten, desto eher verurteilen wir die, die das nicht tun.“ Das wiederum treibe einige dazu an, riskante Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen, um nicht außen vor zu bleiben. „Andere schämen sich und gehen nicht ins Fitness-Studio, weil sie sich nicht schön genug fühlen. Damit vergraulen wir gerade die, die wir

eigentlich zu einem gesünderen Lebensstil animieren wollen.“

Bei Joe De Sena geht es besonders hart zu. Der muskelbepackte Hüne ist der Leiter der „Spartan Races“: Hindernisläufe, bei denen die Teilnehmer durch den Schlamm robben, über zwei Meter hohe Mauern springen und sich an langen Seilen hochziehen müssen. Stupides Hantelnheben im Fitness-Studio reicht nicht mehr. Wer hier antritt, der ist willensstark und bereit, an seine Grenzen zu gehen. Damit hat der frühere Aktien- und Devisenhändler einen Nerv getroffen. Seine von Reebok gesponserten Hindernisrennen kommen mit einer geschickten Marketingstrategie. Es geht um Kampfsgeist, um Heldentum und die Überwindung von Ängsten, angelehnt an die Kämpfer aus dem antiken Griechenland.

De Sena verkauft nicht nur Sport-Events, er verkauft eine Lebenseinstellung, mit der er sich zielgenau an die Selbstoptimierer richtet. Mit Sprüchen wie „Ein Spartaner bringt Körper und Geist an seine Grenzen“ und „Die Mutigen leben nicht für immer, aber die Vorsichtigen leben gar nicht“ wirbt er auf seiner Facebook-Seite für sein Konzept. Sein im Frühjahr erschienen Buch „Spartan Up“ hat es auf die Bestsellerliste der „New York Times“ geschafft. Die Selbstoptimierer werden von dieser Art von Hindernisläufen magisch angezogen. Vier Millionen Sportler sind 2013 Spartan- oder ähnliche Rennen in den USA gelaufen - 40-mal mehr als noch vor vier Jahren. Zum ersten Mal zogen solche Rennen mehr Teilnehmer an als klassische Marathon- oder Halbmarathonläufe.

Schnelles Essen, ohne Nebenwirkungen

Ein soziales Korrektiv für all jene, die es mit der Fitness übertreiben, gibt es nicht. „Das größere Problem ist, dass viel mehr Amerikaner unfit sind und sich ungesund ernähren. Die Anzahl der Leute, die zu viel machen, wird von all denen in den Schatten gestellt, die gar nichts machen“, sagt Michael Joyner, der an Amerikas renommiertem Mayo Clinic untersucht, wie der menschliche Körper auf Stress reagiert. Fettleibigkeit kostet die US-Gesellschaft 300 Milliarden Dollar im Jahr. Oft werde jedoch verkannt, dass man für einen gesunden Lebensstil nur ein paar wenige Dinge befolgen muss. „Ich sage immer, man muss fünf goldene Regeln beachten: nicht rauchen, nicht zu fett essen, nicht zu viel Alkohol trinken, sich regelmäßig bewegen und engagiert im Leben bleiben. Wer darüber hinaus einen Marathon laufen will, kann das gern tun. Aber es ist wirklich keine Voraussetzung für ein gesundes Leben“, sagt Joyner, der nebenbei in seinem Blog „Human Limits“ über sportliche Grenzen schreibt. Wichtiger sei, dass körperliche Aktivitäten ein Ausgleich zum täglichen Stress seien, statt sich in der Freizeit zusätzlichem Druck auszusetzen. Den Amerikanern scheint das jedoch besonders schwerzufallen.

Vor dem Supermarkt lauert unterdessen die nächste Verlockung auf dem langen Weg zur körperlichen Perfektion. Flyer des „Muscle Maker Grill“ prangen in roter Signalfarbe am schwarzen Brett. Der Imbiss, von einem Bodybuilder geführt, verspricht schnelles Essen ohne Nebeneffekte: keine Butter, fettfreies Salatdressing und Sauce ohne Kohlehydrate - alles was den gesundheitsbewussten New Yorker anmacht. Muscle-Beach ist schließlich überall.