

# Strong is the New Skinny.

Seminararbeit Trend-Gesellschaft-Wissenschaft  
von Alexandra Koch und Melanie Luu  
Dozent Christoph Müller

Zürcher Hochschule der Künste | Style & Design  
Januar 2015

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
1.1. Definitionen	3
2. Geschichte des Fitnesstrends: von Anfang 20. Jh. bis heute	4
3. Feldforschung	6
3.1. Beobachtung in den Sozialen Medien: Youtube und Instagram	6
3.2. Teilnehmende Beobachtung: Fitnesscenter „update“ in Amriswil	7
3.3. Interviews mit Sporttreibenden im Umfeld	8
4. Auswertung der Feldforschung: Die vier Typen	8
Typ 1: Sport als Lebenseinstellung	9
Typ 2: Sport als Hobby	9
Typ 3: Sport aus sozialen Gründen	10
Typ 4: Sport als kurzfristiges Hobby	10
5. Fazit	11
6. Ausblick – Moral Phobia	12
7. Reflexion und Schlusswort	12
8. Anhang	14
8.1. Tabellen	14
8.2. Interviews	15
8.2.1. Interviews mit Sporttreibenden im Umfeld	15
8.2.2. Interview mit einem Fachexperten	20
9. Literaturverzeichnis	21

## 1. Einleitung

Seit einiger Zeit beobachten wir, wie in Sozialen Medien immer häufiger der gesunde Lebensstil angepriesen wird. Weg mit der Zigarette! Und mit den schlechten Essgewohnheiten! Verzichten wir auf Alkohol, der nur unseren Stoffwechsel ruiniert! Stets mehr Frauen und Männer springen auf den Zug Richtung Endstation Traumfigur und Balance. Ganz klar wird kommuniziert: Das hier ist keine kurze Diät. Das ist eine Lebenseinstellung. Hört auf zu hungern, esst gesund und ausgewogen, bewegt euch! Und zwar fast jeden Tag. Strong is the new skinny, heisst es auf Überschriften. Auf Instagram tummeln sich unzählige Fitspo Accounts, die motivieren sollen und knackige Pos und Sixpacks gezeigt werden. Der heutige Fitnesstrend umfasst neben dem Schwitzen in den Fitnesszentern und zu Hause auch eine bewusste, gesunde Ernährung, kein Alkohol, keine Drogen und genügend Schlaf - kurzum ein gesunder Lebensstil in allen Lebensbereichen.

Aber woher kommt diese Welle? War sie schon immer da und ist sie jetzt einfach präsenter? Unsere Vermutung ist, dass durch die sozialen Medien, allen voran die Plattformen Instagram, Youtube, tumblr und auch Facebook einen Einfluss auf das Ausbreiten des Fitnesstrends haben.

Unsere Hauptfragestellung lautet deshalb: Haben Social Media den Trend Fitness und Gesundheit zu einem regelrechten Megatrend mutiert? Weitere Fragen die uns interessieren sind: Was motiviert die einzelnen Personen Sport zu treiben und einen gesunden Lebensstil nachzueifern? Welche Typen tangiert dieser Trend und inwiefern wirkt er sich aus? Was ist gesund und wo gehen wir zu weit?

Diesen Fragen möchten wir auf den Grund gehen und werden in einem ersten Schritt definieren, was wir genau unter Sport/Fitness und Gesundheit bezüglich des Trends verstehen, danach werfen wir einen Blick in die Vergangenheit und untersuchen, wie sportlich die Gesellschaft früher war. Anschliessend widmen wir uns der Feldforschung und bedienen uns den Methoden der (teilnehmenden) Beobachtung im Feld und des Interviews. In einem letzten Schritt versuchen wir mit den gewonnenen Ergebnissen aus der Feldforschung sowohl als auch durch Heranziehung von Quellen aus dem Internet und der Literatur unsere Fragestellungen zu beantworten.

### 1.1. Definitionen

Der Fitness Trend, der in dieser Arbeit thematisiert wird, umfasst nicht jegliche sportliche Aktivitäten. Gemeint werden hierbei vorwiegend die sportlichen Betätigungen in Fitnessstudios

(oder zu Hause) und betreffen hauptsächlich das Kraft- und Ausdauertraining.

Gemeint wird somit in erster Linie nicht der Team Sport, also Sport in einem Verein oder Club, wo der Spassfaktor und der Teamgeist im Vordergrund stehen, sondern jene sportliche Aktivitäten, die den Fokus auf das eigene Körperbild haben und das Ziel verfolgen, eine Entwicklung in der eigenen Fitness, Ausdauer und Kraft zu erreichen.

Wenn von gesundem Lebensstil die Rede ist, ist damit sportliche Betätigung, ausgewogene, gesunde Ernährung, genügend Schlaf und den Verzicht auf jegliche Drogen und Alkohol gemeint.

Mit gesunder Ernährung ist gemeint, dass man genügend Nährstoffe zu sich nimmt und nichts isst, was dem Körper schadet oder dick macht. Ausserdem bedeutet dies, dass man sich informiert, was und wieviel man essen muss, damit der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird.

## 2. Geschichte des Fitnesstrends: von Anfang 20. Jh. bis heute

Körperachtung und sportliche Betätigung ist nichts Neues und lässt sich bis zur Antike zurückführen. Für diese Arbeit reicht bereits ein Rückblick auf das letzte Jahrhundert um einige interessante Entwicklungsvorgänge präsentieren zu können.

Bei der Jahrhundertwende rückte die individuelle Fitness und die persönliche Beziehung zum eigenen Körper ins Zentrum vieler Lebensbereiche<sup>1</sup>. Die Modernisierung gegen Ende des 19. Jahrhunderts, führte dazu, dass Lebensreformen wieder einen Einklang zwischen Körper, Geist und Seele finden versuchten. In den 20er Jahren galt ein schlanker Körper vor allem bei Frauen als erstrebenswert und konnte laut Modezeitschriften nur durch regelmässige gymnastische Übungen, gesunder Ernährung, sowohl auch stetiger Kontrolle des Körpergewichts mittels Zählen von eingenommenen Kalorien erreicht werden<sup>2</sup>. Schon damals bedeutet ein schlanker Körper Selbstdisziplin. Jahre später nutzten die Nationalsozialisten zu ihrer Blütezeit in den 30er Jahren den athletischen, gesunden, reinen und arischen Körper als visuelle Projektionsfläche politischer Selbstdarstellung. Eine trainierte Figur galt als ideale Kriegsausrüstung und diente als Symbol der Volksgesundheit und der militärischen Kraft. In Trainings- und Gesundheitsbüchern jener Zeit stösst man auf eingeeölte stählerne Männerfiguren, welche stark an das heutige Bodybuilding erinnern. 1950 war dank neuen verbesserten Trainingsmethoden und – Geräten, das Geburtsjahr des Bodybuildings in Kalifornien. Durch Wettbewerbe wie „Mr Universum“, der höchste Titel im Bodybuilding, wurden Herkuleskörper zum Ideal vieler Männer. Bei Durchschnittspersonen spielte der Hochleistungsgedanke jedoch noch keine bedeutende Rolle, denn in erster Linie zählte der

---

<sup>1</sup> Trachsel Ronny, 2003, ohne Seitenzahlen.

<sup>2</sup> Trachsel Ronny, 2003, ohne Seitenzahlen.

Erhalt der eigenen Jugendlichkeit. Frauen waren die Hauptzielgruppe, wenn es um das Thema Altern ging. Fitnessübungen spezifisch gegen das Altern wurden in dieser Zeit veröffentlicht, jedoch meist mit fraglicher Wirkung.

In den 60er Jahren kam es zu einem plötzlichen Umdenken. Die Zeit, die durch Revolution und Auflehnung geprägt war, hatte auch einen Einfluss auf das Körperideal. Der Körper als ästhetische Projektionsfläche wurde in den Hintergrund gedrängt und dafür als politisches Statement ins Zentrum gerückt<sup>3</sup>. Durch die Verbrennung von Büstenhalter, was ein Akt der Befreiung symbolisierte, wurde ein klares Zeichen gesetzt. Egal ob man dünn oder dick war, man stand zu seinem Körper und hatte auch kein Scham ihn nackt zu präsentieren. Durch diese Enttabuisierung des Körpers kam es zur Kommerzialisierung des Körperkults. 1970 wurde in den USA ein Fitnessstudio nach dem anderen eröffnet. Diese Welle folgte in Europa zehn Jahre später. Durch Arnold Schwarzenegger genoss Bodybuilding wieder grosse Beliebtheit. Das neue Ideal des bulligen, von Muskeln übersäten Körpers galt es nun nachzueifern. Gleichzeitig mit dem Bodybuilding erlangte auch Aerobic vor allem bei den Frauen ein hohes Mass an Popularität. Aerobic ist eine Mischung aus Gymnastik, Rhythmik, Tanz und leichtem Krafttraining und wurde durch die Workout-Videos der Schauspielerin Jane Fonda an die Öffentlichkeit gebracht und für alle zugänglich gemacht. 1990 waren schliesslich die beiden Adjektive fit und erfolgreich nicht mehr voneinander zu trennen. Der Gesellschaft wurde durch die Medien mit den Jahren immer mehr eingetrichtert, dass eine glorreiche Zukunft einen fitten Körper bedingte. Die Fitnessbranche entwickelte sich zu einer hoch rentablen Industrie und entwickelt immer wieder neue Angebote um seine Kunden zu befriedigen.

Heutzutage sind Angebote wie Bodyforming, Step-Aerobic, Muscle Pump, Cross Fit oder Konditionstraining hoch im Kurs, was sich unter Anderem auch in den Fitnesszentren der Universität Zürich beobachten lässt. Die gesamte Fläche des Kursraumes wird vollends genutzt. Student und Studentin stellen sich mit Gummimatte, Tuch, Wasserflasche und kursbedingt auch noch mit Hanteln und Freigewichte nebeneinander hin und blicken nach vorne zum Fitnessinstructor der zu passenden Musikklingen die Übungen vorzeigt. Nach jeder Wiederholung folgt die nächste Übung, eine ganze Stunde lang, von Montags bis Sonntags. Wenn man keine Lust auf die vollgepackten Kurse hat, findet man vielleicht ein freies Gerät im Ausdauerraum, wo man jedoch gelegentlich mit Wartezeiten für die beliebteren Geräte zu rechnen hat. Andere meiden das Fitnesscenter und absolvieren ihr Training zu Hause. Denn auch ohne Fitnessinstructor geht dies heutzutage sehr gut - dank den Sozialen Medien.

---

<sup>3</sup> Trachsel Ronny, 2003, ohne Seitenzahlen.

### 3. Feldforschung

#### 3.1. Beobachtung in den Sozialen Medien: Ausweiten eines Trends durch weltweite Vernetzung

Durch die sozialen Medien wurden Plattformen geschaffen, die internationalen Austausch in Form von Bildern, Videos und Text sekundenschnell auf der ganzen Welt möglich gemacht haben. Deshalb können solche Medien auch schnell für Furore sorgen und viral<sup>4</sup> gehen. In dieser Arbeit wurden im Speziellen die beiden Plattformen Instagram und Youtube im Bezug zum Thema Fitness analysiert.

Seit einigen Jahren kann man den Hype um das Thema Fitness und Gesundheit in den sozialen Medien mitverfolgen. Fitness Youtube Kanäle gibt es heutzutage so viele wie noch nie. Auf diesen Kanälen zeigen professionelle Fitnessinstructoren aber auch Hobby Sportler/innen Trainingsübungen die sich leicht auch zu Hause nachmachen lassen. Zusätzlich wird informiert über die optimale Ernährung vor, während und nach dem Trainieren und erklärt, was es denn heisst, sich gesund zu ernähren. Ein Beispiel ist der Kanal von Cassey Ho mit dem Namen „Blogilates“. Cassey Ho ist eine professionelle Fitnessinstructorin aus Amerika, die ihr Geld damit verdient, Pilates Videos mit zum Teil selber entwickelten Übungen aufs Internet zu stellen. Sie zeigt alle Übungen vor und alle Zuschauer/Innen sind eingeladen ihre Übung mit ihr gleichzeitig zu machen. Im Hintergrund läuft heitere Popmusik, welche die Geschwindigkeit der Übungen bestimmt. „Blogilates“ ist seit 2009 aktiv und zählt aktuell mit 1.836.681 Abonnenten zu den meist besuchten Fitness Kanälen auf Youtube<sup>5</sup>. Auch auf Instagram lässt sich Fitness und Gesundheit nicht meiden. Sowie Youtube dient auch Instagram dazu, die Fitnesscommunity zu stärken. Durch das Hochladen von Bildern rund um das Thema motivieren sich Nutzer gegenseitig am Ball zu bleiben und den gesunden Lebensstil beizubehalten. Instagramnutzer, die mehrheitlich Bilder zum Thema Fitness und gesunden Lifestyle veröffentlichen, werden als „Fitspos“ bezeichnet. Unter dem Hashtag #fitspo stösst man auf unendlich viele Bilder von halbnackten, gestählten Körper, motivierende Zitate, sowohl auch von Bilder von Mahlzeiten und Lebensmitteln, die den Ansprüchen von „Clean Eating“<sup>6</sup> entsprechen. Denn Fitness bedingt auch eine gesunde Ernährung und die richtige Einnahme von Nährstoffen, die zu einem Muskelaufbau führen. Beliebt sind auch Transformationsfotos, auf denen der Gewichtsverlust und die Formung des Körpers anhand von Vorher- und Nachher- Bilder zu erkennen ist. Eine der berühmtesten Instagram Accounts ist jener von Kayla Itsines, welche zur Zeit 1.8 Millionen Follower zählt<sup>7</sup>. Die 23-jährige Australierin und Fitnesstrainerin hat ein Trainingsprogramm entworfen, der anhand eines

---

4 Viral: Extremschnelle Verbreitung eines Mediums im Internet

5 <https://www.youtube.com/user/blogilates/about>, Stand vom 2.01.15.

6 Clean Eating: Sauberes Essen, sündenfrei, ohne Fett, Zucker oder ungesunde Substanzen

7 [http://instagram.com/kayla\\_itsines](http://instagram.com/kayla_itsines), Stand vom 2.01.15.

bestimmten Ablaufs von Übungen typisch weibliche Problemzonen trainiert. Auf Kaylas Webseite sind Workout- und Ernährungsführer bereitgestellt, die man per Kreditkarte digital erwerben kann. Auf ihrem Instagram Account lädt sie nebst ihren eigenen Bildern auch Fortschritte von ihren Kundinnen hoch.

Im Anhang sind zwei Tabellen mit der Auflistung einiger Fitnessaccounts auf den Plattformen Instagram und Youtube zu finden. In den Tabellen lässt sich vernehmen, wieviele Abonnenten bzw. Followers und wieviele Aufrufe die aufgelisteten Accounts haben und gegebenenfalls auch seit wann die Accounts aktiv sind.

### 3.2. Teilnehmende Beobachtung: Fitnesscenter „update“ in Amriswil

Nach Festhalten der Beobachtungen online, benötigt es auch eine Beobachtung im realen Leben. Denn was man in den sozialen Medien vielfach sieht, ist in den meisten Fällen nicht deckungsgleich mit der Realität. Nutzer die aktiv Bilder von sich in Trainingskleidern hochladen, erscheinen auf dem ersten Blick total konsequent. Ob diese Nutzer jedoch wirklich regelmässig trainieren und sich dem gesunden Lebensstil verschrieben haben, bleibt offen. Die teilnehmende Beobachtung hilft, dieses Fragezeichen zu lösen. Hierzu hat Alexandra ihre Beobachtungen im Fitnesscenter „update“ aufgeschrieben.

*Da ich in der Nähe von Amriswil, TG wohne und aufgewachsen bin, kenne ich dementsprechend auch viele Leute aus der Umgebung. Seit einem Jahr besuche ich wieder regelmässig das update und beobachte dort die Mitglieder. Das Fitnesscenter update in Amriswil ist nicht nur ein Ort zum Auspowern sondern auch ein Treffpunkt. Wenn ich dort trainiere, stosse ich auf viele Bekannte und Freunde. Deshalb fällt mir eine Beobachtung und deren Interpretation auch relativ einfach und kann erkennen, wer wieso und wie dort Sport treibt. Kollegin A trainiert regelmässig mit ihrer guten Freundin oder ihrem Freund Gewichte, läuft manchmal etwa 20 Minuten aus. Obwohl sie eigentlich versucht abzunehmen, fällt ihr das nicht einfach. Sie erzählt mir, dass sie Lust auf etwas Fettiges hat, sie habe solchen Hunger. Sie schämt sich ein bisschen für ihre Aussage, betont jedoch, dass sie schon viel mehr auf gesunde Ernährung schaue. Ihr Freund der oft trainiert motiviere sie. Ich sehe sie zeitweise oft und dann wieder eine Weile nicht im Fitnessstudio. Ich weiss, dass sie Instagram nutzt und auch schon gesunde, selbstgekochte Gerichte gepostet hat. Kollege B musste nie gross auf seine Fitness schauen, da er immer schlank war. Da aber einige aus seinem Freundeskreis mit regelmässigem Muskeltraining angefangen habe, löste er auch das Fitnessabo, erzählt er mir. Sein Fitnessbuddy, den ich auch kenne und er kontrollieren einander, ob sie die Übungen auch richtig ausführen und motivieren sich gegenseitig. Eine athletischere Körperform ist zu erkennen. Soweit ich weiss, nutzt dieser Facebook aber ansonsten keine*

*anderen sozialen Medien und auch nicht in Verbindung mit dem Thema Fitness. Kollegin C aus meiner Gemeinde ist jedes Mal im Fitnessstudio anzutreffen. Sie wechselt kaum gross Worte, denn sie ist voll und ganz bei der Sache. Zuerst läuft sie sich ca. 10 Minuten ein, dann betreibt sie eine knappe Stunde Krafttraining, und danach wieder min. 40 Minuten Ausdauersport. Manchmal geht sie nach einem intensiven Bauch/Beine/Po Training nochmals eine Stunde Trainieren. Sie war früher nie dick aber heute ist sie ausserordentlich schlank und sehr definiert. Sie wirkt oft auch verkrampt, es scheint als ob das Fitness für sie ein regelrechter Drang ist. Sie postet auf Facebook regelmässig motivierende Nachrichten und Bilder, wie „eat healthy and do sport“. Gerne wechsle ich auch mal ein Wort mit den Fitnesstrainern. Ich frage beiläufig, ob sie Proteinshakes oder andere Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen. Die meisten nehmen ab und an einen zu sich, schauen aber doch auf eine proteinreiche Ernährung. Vor allem am Abend heisst es dann: Weg mit den Kohlenhydraten und her mit den Eiern. Sie trainieren täglich, vor oder nach der Aufsicht. Einen Resttag gönnen sie sich, um ihre Muskeln zu regenerieren. Sie sind auch verantwortlich für den digitalen Auftritt des Fitnesszentrums. Regelmässig posten sie Einladungen, ins Fitness zu kommen, Sportveranstaltung wie 10km Läufe oder Workshops. Bekannte D spielte früher Fussball in einer Frauenmannschaft, wohnt nun unter der Woche in Basel, da sie dort studiert. Sie hat mit dem Fussball aufgehört, dafür trainiert sie am Wochenende und in ihren Ferien im Fitnessstudio, manchmal auch mit Kollege B und dessen Fitnessbuddy. Sie bewegte sich immer schon gerne, ist passionierte und talentierte Wintersportlerin, gibt im Winter auch Skiunterricht. Im Sommer sehe ich sie auch oft joggen. Sie betreibt ca. 40 Minuten Krafttraining an den Geräten und joggt dann etwa nochmals so lange auf dem Laufband. Sie liebt den Sport und den Wettkampf, aber auf freundschaftlicher Ebene, verfolgt auch Tennis- und Fussballmatches mit. Sie postet oft Sportresultate im Facebook oder Siegerfotos von Sportlern im Instagram.*

### 3.3 Interviews mit Sporttreibenden im Umfeld

Um eindeutige Antworten unter Anderem bezüglich der sportlichen Aktivität, Beweggründe zum trainieren, Trainingsziele und Grad der Nutzung von sozialen Medien hinsichtlich dieser Thematik zu erhalten, wurde ein kleiner Fragebogen an Personen verschickt, von denen bekannt war, dass sie sich derzeit sportlich betätigen. Insgesamt wurden 9 Personen befragt im Alter zwischen 18 und 28. Die kompletten Interviews befinden sich im Anhang.

## 4. Auswertung der Feldforschung: Die vier Typen

Anhand von den Beobachtungen in den sozialen Medien, der teilnehmenden Beobachtung im Feld und schliesslich den Interviews mit Sporttreibenden im Umfeld, lassen sich nun vier

unterschiedliche Typen von Sportlern/Innen herauskristallisieren. Die Personen innerhalb eines Typus teilen Gemeinsamkeiten entweder bezüglich der Beweggründe zum Trainieren, Trainingsziele, Trainingsform, sportlichem Hintergrund, in der Art ihrer Ernährung und des Interesses über Ernährung oder im Grad der Nutzung von sozialen Medien hinsichtlich dieser Thematik. Die Gemeinsamkeiten müssen jedoch nicht in allen genannten Punkten zutreffen.

#### Typ 1: Sport als Lebenseinstellung

Personen dieses Typus können unterschiedliche Hintergründe im Sport haben, was sie jedoch gemeinsam haben ist das Ausmass den die Fitness/der Sport auf ihr gegenwärtiges Leben hat. Dieser Typ hat sich dem Sport, der Körperperformance und dem gesunden Lebensstil voll und ganz verschrieben. Ein hohes Interesse an allem was mit Fitness, Gesundheit, gesunder Ernährung und einem gesunden Lebensstil zu tun hat ist naheliegend. Trainiert wird aus physischen Gründen: der Körper wird als persönliche Baustelle gesehen. Daran gilt es mit Hilfe eines entwickelten Trainingsplans zu arbeiten. Das Aussehen ist bei diesem Typ jedoch nicht der einzige Grund, denn auch psychische Gründe wurden in den Interviews genannt. Interviewpartnerin 3 begann mit dem Training um ein positives Kapitel ihres Lebens zu beginnen, sie nennt ihre psychische und physische Gesundheit als Hauptmotivation. Beim Training ist es dem Typ 1 wichtig, persönliche Resultate zu notieren und die Ergebnisse miteinander zu vergleichen. „Es ist das beste Gefühl, einen persönlichen Rekord zu knacken“, meint Interviewpartnerin 3. Typ 1 informiert sich gerne und viel über Fitness und gesunde Ernährung. Nahrungsmittel, die nicht optimal für den Körperaufbau sind und dem Körper womöglich schaden können, werden gemieden. Soziale Medien werden hier im Zusammenhang mit Fitness und gesunder Ernährung genutzt, da bei diesem Typen die Thematik in allen Lebensbereichen anzutreffen ist. Ob der Typ 1 dem Trend gefolgt ist, ist nicht eindeutig zu sagen. Fakt ist, dass Typ 1 nicht nur trainiert um dabei zu sein.

#### Typ 2: Sport als Hobby

Bei allen Sporttreibenden dieses Typus lässt sich derselbe sportliche Hintergrund erkennen: Sport war und ist schon immer Teil ihres/seines Lebens. Typ 2 betreibt Sport in erster Linie aus dem Grund, weil es ihr/Ihm Spass macht. Dieser Typ trainiert in den meisten Fällen im Fitnesscenter und benutzt die Geräte die dort vorhanden sind. Trainiert wird hier in erster Linie nicht, damit ein Prozess erkennbar ist, sondern aus einem inneren Anreiz heraus. Oftmals kommt es hier vor, dass die Personen zusätzlich zum Training auch noch andere Sportarten ausüben. Interviewpartnerin 5 und Interviewpartner 8 beispielsweise, haben früher Mannschaftssport betrieben. Die Kollegin D aus der teilnehmenden Feldforschung spielte über Jahre Fussball und übt intensiven Wintersport aus. Was die Personen dieses Typus ausserdem gemeinsam haben, ist die Tatsache, dass sie kein

erkennbares Interesse an einer gesunden Ernährung haben. Typ 2 isst was es möchte, achtet nicht auf Nährwertangaben und zählt auch keine Kalorien. Soziale Medien werden bezüglich Fitness und Sport nicht benutzt. Typ 2 ist nicht dem Trend gefolgt, denn Sport ist für ihn/sie nichts Neuartiges.

#### Typ 3: Sport aus sozialen Gründen

Bei diesem Typ dient der Sport und die Fitness für die Steigerung seines/ihrer sozialen Status. Sport wird hier betrieben des Aussehens wegen und weil gutes Aussehen zu sozialen Vorteilen führt. Interviewpartner 4 beispielsweise erwähnt, dass fitte Menschen mit einem trainierten Körper eher von seinen Mitmenschen respektiert werden und viel mehr Selbstbewusstsein ausstrahlen. Vorallem im Berufsleben lässt sich dies seiner Meinung nach klar erkennen. Spass beim Sport machen erscheint hier als sekundär, das Aussehen zählt. Er fühlt sich durch den Muskelaufbau und die Formung des Körpers stark. Oftmals sind Personen dieses Typus wetteifernder Natur. Sie vergleichen sich öfters mal mit Anderen und werden durch ihre/seine Mitmenschen angespornt Sport zu treiben. Soziale Medien werden hier im Zusammenhang mit Fitness weniger genutzt. Typ 3 ist womöglich dem Trend gefolgt, weil er/sie seinen Kollegen/Kolleginnen in nichts nachstehen möchte.

#### Typ 4: Sport als kurzfristiges Hobby

Bei den Gründen für das Trainieren wird bei diesem Typus häufig das Aussehen genannt. Am Trainingsprogramm dieses Typus lässt sich jedoch keine Steigerung erkennen. Oftmals werden dieselben Übungen repetiert. Daraus schliesst das kein „echtes“ Interesse an der Thematik besteht. Typ 4 versucht sich gesund zu ernähren, informiert sich jedoch nicht wirklich darüber und lässt sich von seinem Heisshunger auf Ungesundes leiten. Interviewpartner 6 meint beispielsweise, dass er auch ab und zu Fast Food isst und nicht bereit ist darauf zu verzichten: „Das wirkt sich jedoch negativ auf mein Training, was mir aber relativ gleichgültig ist (...)“. Bei Personen dieses Typus lässt sich ein hohes Ausmass an Nutzung von sozialen Medien erkennen. Instagram wird für die Motivation benutzt, Youtube für Trainingsübungen und Tipps. Kollegin A aus der Feldforschung zum Beispiel, wurde über einige Wochen oft im Fitnessstudio gesehen, nun nicht mehr. So schnell die Umstellung auch angefangen hat, so schnell wird sie auch wieder beendet. Typ 4 adaptiert den Trend für kurze Zeit, um mit dem Strom zu schwimmen. Er lässt sich durch sein Umfeld / soziale Medien beeinflussen.

## 5. Fazit

Facebook existiert in seiner heutigen Form seit 2004<sup>8</sup>, Youtube wurde 2005<sup>9</sup> gegründet, tumblr entstand im Jahre 2007<sup>10</sup>, Instagram wurde 2010<sup>11</sup> im Apple Store zum Kauf freigeschaltet. Seit 2012 gibt es Instagram auch für Android-Nutzer. Verfolgt man Fitnessblogs und Accounts zurück, erkennt man, dass diese seit 2, 3 Jahren extremen Erfolg geniessen. Gibt man beispielsweise die beiden Schlagwörter „Instagram“ und „Fitness“ in einer Suchmaschine ein, stösst man auf unzählige Fitnessaccounts und Artikel auf Fitnesswebseiten mit den Überschriften „The Fitstagrammies! 25 Best Instagram Accounts to Follow“ oder „10 Instagram Accounts To Follow For Fitness Motivation“. Das Magazin Shape hat 2012 ausserdem einen Artikel veröffentlicht mit der Schlagzeile „10 Ways to Use Instagram to Get Fit“<sup>12</sup> und stellt darin zehn Fitspo Accounts vor. Die Vermutung, der Megatrend Gesundheit und Fitness sei über die sozialen Medien erst so richtig gepusht und verbreitet worden, liegt also nahe. Die Interviewpartner die zum definierten Typ 4 gehören, jener Gruppe, die durch die Berücksichtigung unserer Auswertung dem Trend gefolgt sind, fingen alle vor ungefähr 1-3 Jahren mit der sportlichen Betätigung an, also zwischen 2011-2013. Das bedeutet demnach, dass der Trend vermutlich 1-3 Jahre vorher seine Anfänge markiert, also vermutlich zwischen 2008-2010. Wenn man das Gründungsjahr der genannten sozialen Medien betrachtet, lässt sich erkennen, dass es diese Medien zum vermuteten Anfang des neuen Fitnessrends bereits gab. In Tabelle 1 lässt sich herauslesen, dass die meisten Youtube Fitness Kanäle im Jahre 2011 schon aktiv waren. Im Jahr 2012 wurden auch viele neue Fitness Kanäle ins Leben gerufen, die heutzutage mehrere Tausend Abonnenten haben. Die Interviewten die dem Typ 4 zugeteilt wurden, nutzen ausnahmslos alle Instagram und Youtube im Zusammenhang mit Fitness und Gesundheit. Für die meisten dienen diese Plattformen als Motivationskick.

Die meisten Befragten nannten die eigene Fitness und das eigene Körperbild als Ansporn für das Trainieren. Man möchte heutzutage trainiert sein. Bei Männern war das schon zu Zeiten der Antike so. Um 500 vor Christus sah man auf den Strassen von Athen nur von kraftstrotzenden Männerkörpern<sup>13</sup>. Dass so ein Körper auch bei Frauen nachzueifern gilt, ist jedoch neu.

Vielleicht möchten wir in dieser hektischen Zeit, wo alles immer schneller wird, unseren Körpergefühl stärken, in der wir einer roten Linie diszipliniert folgen können und schrittweise

---

8 <http://de.wikipedia.org/wiki/Facebook>, Stand vom 2.01.15.

9 <http://de.wikipedia.org/wiki/YouTube>, Stand vom 2.01.15.

10 <http://de.wikipedia.org/wiki/Tumblr>, Stand vom 2.01.15.

11 <http://de.wikipedia.org/wiki/Instagram>, Stand vom 2.01.15.

12 Hilton Andersen, Charlotte (2012).

13 Ackermann Tim, 2009.

Ergebnisse sehen. Mittels Trainings- und Ernährungsplänen für Ordnung sorgen. Das Bewusstsein gegenüber Ernährung und Bewegung zu schärfen ist grundsätzlich erfreulich, denn Fastfood und Bürojob tut dem Körper auf Dauer bestimmt nicht gut. Doch wann ist zu viel Gesund ungesund? Fabian Moser, dipl. Sportwissenschaftler bei der medbase, zitiert Paracelsus „Die Dosis macht das Gift.“ Er plädiert auch darauf, sich eine stetige Steigerung und Regelmässigkeit und nicht eine drastische, kurzfristige Umstellung zum Ziel zu machen. Sport im gesunden Bereich sei als grob 3 – 5 Stunden pro Woche zu empfehlen. Verglichen mit den Antworten unserer Interviewpartnern fällt auf, dass einige schon knapp an die Grenze dieser Richtlinien kommen. Zusammengefasst darf man vermuten, dass über 5 Stunden Sport pro Woche ohne Resttag ungesund ist und schon unter Sucht verstanden werden kann. Sobald etwas zur Sucht und oder sogar zu einem Wahn wird, sei es zu viel Bewegung und zu gesunde Ernährung, sollte etwas geändert werden, da Sucht und Zwangsverhalten zu psychischen Leiden führen kann. Ausserdem glauben wir, dass eine zwanghaftes Verhalten und Nacheifern eines bestimmten Körperideals und ständige Vergleiche schlecht für das Selbstbewusstsein und die Selbstfindung ist. Dies führt zu einer ständigen Unzufriedenheit und kann sogar Depressionen herbeiführen. Sport als persönlicher Ausgleich oder spielerischer Auseinandersetzung mit dem Körper kann sich jedoch durchaus positiv auswirken.

## 6. Ausblick: Moral Phobia – der Antitrend

Trendforscherinnen Judith Mair und Bitten Stetten plädieren für ein Ende der sogenannten Diät-Sadisten und unlustigen Sportsfreunde. Sie huldigen Moral Phobia, das raucht und trinkt, kein Sport treibt und letzte Nacht wieder der letzte Gast war<sup>14</sup>. Das Zeitgeist-Glossar Moral Phobia wird 2015 publiziert.

Disziplinierte Menschen, die früh ins Bett gehen, auf Kohlenhydrate, Süssigkeiten, Zigaretten und Alkohol verzichten, werden als langweilig angesehen. In einer Spassgesellschaft werden solche natürlich schräg angeschaut. Vermutlich ist auch Angst vor einer solchen Lebenseinstellung Grund für Unverständnis. Angst vor Verzicht. Etliche Stimmen im Internet rufen auf, dem Fitness- und Ernährungstrend Gegendruck zu leisten.

## 7. Reflexion und Schlusswort

Eine klare Antwort auf unsere Hauptfragestellung geben zu können, erwies sich als schwierig und bedingt weiterer Untersuchungen. Ob die sozialen Medien effektiv einen Einfluss auf den Fitnesstrend haben, kann man nur mittels Beschaffung von Statistiken und Nutzungsdaten jener

---

<sup>14</sup> Mair Judith, Stetten Bitten Moral Phobia, 2005.

sozialen Medien herausfinden. Man bräuchte Daten, zu allen vorhandenen Fitnessaccounts, zum Datum ihrer Registrierung, die Zahl der Aufrufe am Tag und vieles mehr. Ausserdem konnten wir die Anfänge des Fitnesstrends nur durch eigene Vermutungen erahnen. Wie es bei Trends der Fall ist, entstehen sie nicht von einem Tag zum nächsten. Wie Everett M. Rogers in seiner Diffusionstheorie von Innovationen erklärt, haben Trends eine Anfangsphase wo die sogenannten Trendsetter, Menschen mit sozialer Anerkennung und hoher Überzeugungskraft, sich gegenüber einer Sache aufgeschlossen zeigen. Danach kommt es zu einer langsamen Verbreitung durch die early Adopters, und dann erst schliesslich zur Verbreitung des Trends in der grossen Mehrheit<sup>15</sup>. Was wir zur Zeit sehen, könnte der Höhepunkt des Trends sein, oder auch bereits das Abebben. Genau wissen tun wir das erst, nachdem einige Zeit vergangen ist und ein neuer Trend seine Runden macht.

---

15 [http://en.wikipedia.org/wiki/Everett\\_Rogers](http://en.wikipedia.org/wiki/Everett_Rogers)

## 8. Anhang

### 8.1. Tabellen

Account Name	Beschreibung des Youtube-Kanals	Anzahl Abonnenten	Aktiv seit
Zuzkalight	This is my official channel where I share my workouts, diet tips, and motivation.	291.892	16.12.2011
Blogilates	Full length POP Pilates and fun Bootcamp Sculpting workouts to Top 40 Hits with certified fitness instructor Cassey Ho.	1.836.681	13.06.2009
Fitnessblender	Over 360 free full length workout videos + 3-6 new workouts every week	1.649.600	19.01.2010
XhitDaily	Daily workouts with a healthy dose of energy! Come join us for a training session, a workout challenge, or tips on how to get the body you desire.	1.164.175	27.07.2012
Popsugartvfit	Fresh fitness tutorials, step-by-step workouts, healthy living tips, wellness advice, and more!	338.198	21.11.2010
Gymra	Gymra provides a wide variety of customizable, best in class videos and GIFs to help you lose weight and reach your fitness goals at home or gym.	145.819	11.07.2012
sixpackshortcuts	Hey, I'm Mike. On my channel I show you the fastest way to get a ripped body and six pack abs.	3.045.709	01.12.2009
The Lean Machines	Health & Fitness Videos	181.789	31.10.2011

*Tabelle 1: eine Auswahl an Youtube Fitness Accounts*

Account Name	Anzahl Followers	Aktiv seit
jenselter	5.01 mio.	zw. 2011-2013
kayla_itsines	1.8 mio.	ca. 2013
healthyfitnessmeals	1.39 mio.	zw. 2011-2013
yoga_girl	1.14 mio.	zw. 2011-2013
crossfit	596'000	zw. 2011-2013
laurasykora	1.04 mio.	zw. 2011-2013
fit_trio	105'000	zw. 2012-2013
carsonclaycalhoun	66'700	zw. 2011-2013
lazar_angelov_offical	1.2 mio.	zw. 2011-2013

*Tabelle 2: eine Auswahl an Instagram Fitness Accounts*

## 8.2. Interviews

### 8.2.1. Interviews mit Sporttreibenden im Umfeld

Geschlecht:

Alter:

Beruf:

1. Wieviel mal trainierst du in der Woche?
2. Wie sieht dein Training aus?
3. Seit wann treibst du auf diese Weise Sport? Was/Wer hat dich dazu motiviert?
4. Welches Ziel verfolgst du beim Trainieren?
5. Ernährst du dich bewusst (informierst du dich über Sporternährung, nimmst du Proteinshakes, achtest du auf die Nährwertangaben etc.)?
6. Nutzt du als Sporttreibende/r soziale Medien und inwiefern nutzt du diese? (gemeint wird dabei Instagram, Tumblr, Youtube, Blogs)
7. Benutzt du irgendwelche Fitness Apps oder Fitness Webseiten die dich bei deinem Training begleiten? Wenn ja welche?
8. Trainieren Leute in deinem Umfeld, wenn ja wer?

Interviewpartner 1
Männlich 20 Automatiker  1. Ich trainiere 5x in der Woche. 2. Anfangs wärme ich mich auf. Dann kommt es zur Kraftübung wo ich meine Maximalkraft aufzeichne. Nach der Kraftübung führe ich die Hypertrophieübungen aus für den optimalen Muskelwachstum. Zum Schluss dehne ich die trainierten Muskeln. 3. Ich treibe diesen Sport seit fast einem Jahr. Motiviert habe ich mich selbst, indem ich erkannt habe dass ich meine Ernährung für meine Gesundheit drastisch verändern muss. 4. Mein Ziel bis zum Frühling ist es Kraft bei jeder Muskelpartie aufzubauen. Im frühen Sommer ist es dann mein Ziel die Kraft zu behalten und den KFA zu senken. 5. Die Ernährung ist für mich das A und O. Ich schaue immer auf die Nährwerte und Zeichne sie, falls das Meal mir unbekannt ist, auf. Proteinshakes nehme ich an Trainingstagen jeweils nach dem Training zu mir zu. 6. Ich nutze für die Fitness hauptsächlich Youtube um mich zu informieren welche Methoden am nutzvollsten sind. Auch brauche ich Instagram für eine kleine Motivation. 7. Ich brauche das App MyfintessPal um aufzuzeichnen wie viel Kalorien und auf weleche Makronährstoffverteilung ich mich ernähre. 8. In meinem engeren Kreis bin ich der Einzige der richtig Trainiert. Ich habe viele Freunde die die halbherzig durchziehen.
Interviewpartner 2
Geschlecht: männlich Alter: 23 Beruf: Student  1. 2-4 mal pro Woche 2. Schulter aufwärmen mit Gymnastikband. Danach 4 Grundübungen, Trainingsdauer max. 1h 3. Seit gut 3 Jahren gehe ich regelmässig ins Gym. Habe mit 16 Jahren begonnen zu trainieren. Das Interesse an Sport war schon immer da, richtig motiviert wurde ich nicht.

4. Zurzeit möchte ich nur meine Gesundheit bewahren. Wenn möglich meine Körperstabilität und Kondition verbessern.
5. Ich achte so gut als möglich auf meine Ernährung. Ich kenne mich sehr gut mit den Lebensmitteln aus und bin mir auch sehr bewusst von was ich wie viel esse sollte. Trotzdem ist es nicht leicht sich nach einem Ernährungsplan zu ernähren. Ich nehme Proteinshakes, aber nicht regelmässig.
6. Ich schaue mir öfters Youtube Videos an. Ich finde es sehr hilfreich wenn erfahrene Athleten die Bewegungsabläufe der einzelnen Übungen zeigen. Plus ist es eine Art Motivationskick wenn man sich die Videos vor dem Training anschaut.
7. Ich nutze mal eine App names "FatSecret". In dieser App konnte man sich die Lebensmittel die man den Tag durch aß notieren und wusste wie viel Kcal man noch zur Verfügung hatte. Diese App war sehr hilfreich in der Diätphase.
8. Einer meiner besten Kollegen trainiert mit mir zusammen.

Interviewpartnerin 3

Geschlecht: weiblich  
 Alter: 21  
 Beruf: Schülerin

1. Wieviel mal trainierst du in der Woche?

3mal Krafttraining, 0-2mal Cardio, (fast jeden Tag Streching )

2. Wie sieht dein Training aus?

Krafttraining: jeweils ein Ganzkörpertraining mit Gewichten, ca. 1h pro Training.

Cardio: je nach Laune: - a) HighIntensityIntervallTraining (HIIT) auf dem Laufband/Draussen 20-30min

b) HIIT mit Körpergewichtsübungen (Push-ups, Burpees, Jumps usw. ) 20-30min

3. Seit wann treibst du auf diese Weise Sport? Was/Wer hat dich dazu motiviert?

Seit ca. 1 1/2 Jahren.

Ich wollte ein nicht zu positives Kapitel meines Lebens, welches eine giftige Hassbeziehung zu meinem Körper beinhaltete, hinter mich lassen. Neben psychischen Veränderungen wollte ich auch physisch einen Neuanfang starten.

Hauptmotivation ist die psychische und physische Gesundheit.

4. Welches Ziel verfolgst du beim Trainieren?

Das Beste aus meinem Körper machen. Das gegebene Potenzial ausschöpfen.

Ich will stärker, schneller, flexibler und mehr Ausdauer haben.

Es ist das beste Gefühl einen persönlichen Rekord zu knacken ( ein Push-up mehr , das Trainingsgewicht wird erhöht, beim Treppensteigen geriet man nicht mehr ausser Atem, einen Typen beim Armdrücken schlagen usw. )

(Ein anderes Ziel von mir ist es, mich ständig an die oberen Ziele zu erinnern und nicht an die äusserlichen Aspekte meines Aussehens zu denken. Sport soll meinen Körper und Geist stärken und kein Zwang sein, um einem optischen Ideal nachzugehen. )

5. Ernährst du dich bewusst (informierst du dich über Sporternährung, nimmst du Proteinshakes, achtest du auf die Nährwertangaben etc.)?

-Ja, ich informiere mich ständig über das Thema Ernährung und Gesundheit aus medizinisch belegten Quellen

- Ja, ich nehme (unregelmässig) Proteinshakes zu mir, wenn ich weiss, dass ich nach dem Training noch mehr als 1-2h bis zur nächsten Mahlzeit habe, oder wenn ich bemerke, dass ich den ganzen Tag über zu wenig gegessen habe.

-Ja, ich lese die Nährwerttabellen aus Neugier, achte aber hauptsächlich auf die Inhaltsangaben. Ich zähle aber keine Kalorien oder Makronährstoffe.

Ich versuche nicht wenig zu essen, sondern gesund zu essen, d.h. es geht mir nicht hauptsächlich auf die Menge gewisser Nährstoffe, sondern die Qualität der Lebensmittel und ob sie meine Ziele unterstützen können.

Verboten ist nichts. Alkohol nur sehr selten (ca. 4-5mal im Jahr an besonderen Anlässen). Alles was nicht "optimal" für meine Ziele ist, wird in kleinen Portionen genossen.

6. Ich "poste" selbst hin und wieder selbstgemachte Mahlzeiten.

7. Eigentlich nur den "Tabata-Timer" (es gibt viele verschiedene auf Apple oder Android)

8. nur mein jüngerer Bruder: betreibt nur Krafttraining

Interviewpartner 4

Geschlecht: männlich

Alter: 28

Beruf: Information-Tech Finance Banker

1. 5 days of the week.

2. First day :upper body training, the next day hard cardio. I rotate every other day.

3. I started since i was 15, I originally started to not look fat, I had just moved from aargau to zürich so it was helpful in terms of meeting people as well as gaining confidence in myself. people who are in shape are also treated better in many ways, and that was helpful.

4. Not getting fat! I like to cook and I appreciate nice food and good wine. I eat, I drink, I workout to stay fit and still enjoy my life.

5. I eat more or less conciously, yes I read the packaging. I eat in the evenings a lot of thin meat for proper protein for my workouts and to build muscles.

Fitness mags I do not read, and pure thin Meat is better for muscles than protein shakes, for me at least.

6. No I do not, but I have always loved taking photos and photography, but I treat my photos as part of my private life, not my public one.

7. I used to use "jawbone" just for fun, erin [freundin] and I both wore jawbones and competed to see who was more active. but no not really besides that.

Fitness apps are very helpful for people that are at the beginning of being in "working out" lifestyle, if I was learning to work out or in need of a workout motive I would use one.

8. Yes erin [freundin] and I are great company for "work out" partner. I also live in switzerland, and "working out" and "being fit" are part of being competitive in life and in yhe work place, and they have there advantages. Of course this is true for every country but here people are more aware than some other countries. Health is a great asset.

Interviewpartnerin 5

Geschlecht: weiblich

Alter: 25

Beruf: Visual Merchandiser

1. Typically 5 weekdays, sometimes 4 weekdays if I miss a day. Silvan [freund] and I will also usually go for a light hike on sundays to stay active on the weekends!

2. My gym rountine normally looks like:

-20-30 mins treadmill,

stretching/small yoga pose session

10-15 pushups

Set of hanging ab-crunches, 10x3 sides

25x2 lat pull downs, two sides

20-30 mins treadmill

(My trainer made this routine for me at my gym haha I did not make it myself), but it works for me and I like it!

If its my day off work I will typically do a full hour of treadmill, but less if its a normal work day, just time-wise.

The gym has become also a community of "belonging" to something, being a foreigner often means not having too many friend or know people, and going to gym steadily or a new yoga class in a new city means feeling like I have a community that I belong to, which is really cool. Doing yoga in spanish, german, and english, is always quite funny.

I also do yoga once or twice a week, sometimes more sometimes less.

I will also occasionally run outside, not so much in the cold in switzerland, but I used to run outside quite often living in Sevilla and Madrid on hot days! Sil [freund] is also a runner and we used to run together often in spain, and in the summer more in switzerland.

3. I played soccer (european football!) my whole life until I quit when I was 14 to focus more on school and my grades and my honors program in order to get scholarships to university. I became pretty inactive and

heavy in these years and really didnt do sports, only yoga and only because I love it. However, when I was 21 I moved from LA to Madrid, Spain, and I discovered in Europe people walk a lot more and are generally more active (whereas living in LA i had to drive everywhere) so I really noticed, in moving to Europe, how inactive my body had become since I stopped sports activities all those years ago! I started going to my university gym in Madrid and that helped me start to get back in shape!

I became more and more active and healthy and "got my body back," haha. Sil [freund], who I met in madrid then, is a "gym guy," and goes to gym daily. He was a big supporter of me feeling good about myself by going to gym and leading a more european, active lifestyle than my old slower, less active "typical american" one.

4. My goal would be to feel like my body is active after a workout!

I love the feeling after a work out, I certainly have the goal of feeling accomplished and feeling like I have "moved" already!

5. I would say I eat conciously, meaning I rarely overeat at meals, I think for me it really has to do with portion control. I can try everything, but just not in large portions! I am a big snacker, really I am always eating something, but I am not a "large meal all at once" type, as is more typical for people in my country.

6. I use instagram because I love photography, but I do not use my insta so much in conjunction with the gym, just photos of the gym sometimes!

7. Nope I dont use apps, but I do follow some amazing yogi's on instagram and try out the yoga sets or poses they post sometimes!

8. Yes, silvan [freund] is a great influence on my workout life! We have always had gym memberships together, in spain and in switzerland, and though I work out in the morning before work, and he works out in the middle of the day on his lunchhour, we still always keep on each other motivated! Its the best when we can go to the gym together. We are both quite competitive, and if I know he has gone to gym today and I havent gone, then I will definitely go, and he would say the same if I had gone and he hasnt gone yet, he will go for sure! Its great to have a gym buddy, it always keeps me motivated to go even for a short workout!

#### Interviewpartner 6

Geschlecht: Männlich

Alter: 26

Beruf: Student

1. 2-3 mal in der Woche

2. Krafttraining in 3 Trainingssätzen für jeweils 3 grossen Muskelbereiche

3. Seit etwa 2-3 Jahren. Ich trainiere hauptsächlich damit ich mich selber fit fühle. Selbstbewusstsein stärken.

4. Gesunder Körper + Gefühl von Fitness

5. Ich nehme zwar Proteinshakes, bin aber selber nicht bereit auf das Essen (wie Fast-Food) zu verzichten. Das wirkt sich jedoch negativ auf mein Training, was mir aber relativ gleichgültig ist, denn ein über Muskelpaket möchte ich nicht werden. ;)

6. Ja nutze ich. Ich hole mir durch Social Medias Motivation/Inspiration und nützliche tipps von anderen Sporttreibenden.

7. Nein

8. Ja. Ich trainiere ab und zu mit Freunden/Familienmitglieder zusammen. Denn es macht mehr Spass zusammen zu trainieren als alleine. Auch pushen andere dich selber über deine eigene Grenzen und darauf kommt es an bei Krafttraining, überwinde deine Grenzen!

#### Interviewpartner 7

Geschlecht: Männlich

Alter: 18

Beruf: Gympi-Schüler

1. 4 Mal pro Woche

2. "4er Split" Gewichtstraining (Pro Training 1- 1.5 Stunde(n))

Mo: Brust, Bizeps  
Di: Beine  
Do: Schultern, Nacken, Bauch  
Fr: Rücken, Trizeps  
3. Seit 1.5 Jahre, Kollegen haben mich dazu gebracht.  
4. Starkeaufbau, Muskelwachstum, Ästhetik. Stressabbau,  
(viel essen "dürfen" :))  
5. Ziemlich bewusst; Meiden von Junkfood, nötige Tageszufuhr Protein immer , Micronahrstoffe vorallem Vitamine etwas vernachlässigt leider.  
6. Instagram: Motivationsbilder von Profis  
Youtube: Interessante Übungen finden zum Einbauen im eigenen Plan,  
Diskussionen über Supplements und Verletzungen  
7. Macros zählen beim shredding: Myfitnesspal (App)  
Supplementstore: Myprotein.com  
Infos & Übungen: Bodybuilding.com  
8. Schwester, 1 Cousin  
Grösste Teil meines Freundeskreises

#### Interviewpartner 8

Geschlecht: männlich  
Alter: 24  
Beruf: Lebensmitteltechnologe

1. Zurzeit gar nicht wegen Gym-Ferien, sonst alle 2-3 Tage
2. Wie jedes andere: Muskelaufbautraining an den Geräten danach gehe ich ein bisschen joggen oder velofahren
3. Seit ich Schichtarbeit betreibe habe ich keine zeit für eine andere Sportart. Vorher habe ich Handball gespielt
4. körperlich fit bleiben und als Ausgleich zur Arbeit / Korperformung
5. gelegentlich ja, aber oftmals fehlt mir die Zeit oder die Lust
6. nicht im zusammenhang mit fitness
7. Nein.
8. eltern, Kollegen

#### Interviewpartner 9

Geschlecht: männlich  
Alter: 20 Jahre alt (1994)  
Beruf: -

1. Also ich mache mind. 3 Mal in der Woche Sport, aber es kann auch bis zu 6 Mal sein.
2. Joggen, Fitness und Thaiboxen.
3. Ich betreibe seit bald 4 Jahren Fitness. Dazu motiviert hat mich ein Mitarbeiter in der Firma, bei der ich arbeite.
4. Mein Ziel ist es möglichst athletisch zu sein. Also Ausdauer auf einem hohen Niveau und eifach einen perfekt geformten Körper.
5. Also bewusste Ernahrig ist so ein Ding. Ich schau ein bisschen darauf, aber au ich habe immer wieder solche Situationen, in denen ich eifach mal esse was ich möchte. Aber ich informiere mich schon, was gut ist und was nicht. Auch Proteinshakes nehme ich zu mir, aber nicht immer konsequent
6. Social Media nutze ich eigentlich nur indem ich schaue welche Übungen andere machen oder was es sonst für Möglichkeiten gibt zum Trainieren.
7. Ja ich nutze endomondo zum Joggen, um zu wissen wie weit ich gerannt bin.
8. In meinem Umfeld trainieren eigentlich alle Kollegen.

## 8.2.2. Interview mit einem Fachexperten

Interview mit Fabian Moser, Sportwissenschaftler (medbase)

### **Haben Sie eine Veränderung im Lifestyle bemerkt - wird tatsächlich mehr auf die Gesundheit geachtet? Und wie fällt Ihnen das auf?**

Zumindest wird das via Medien/Elektronik suggeriert. Gesundheits-Apps spriessen wie Pilze aus dem Boden, in Sport- und Gesundheitsforen wird wacker diskutiert (zum Teil sehr kontrovers je nachdem welche Seite man aufruft) und mittlerweile gilt es als langweilig nur einen Marathon im CV vorweisen zu können und nicht einen Ironman oder Ultralauf.

Es wird zum Teil bloss „vermeintlich“ auf die Gesundheit geachtet. Man denkt sich wenn ich an einem Marathon teilnehme mache ich etwas für die Gesundheit. Dabei geht das nicht im Schnellverfahren. Viele angehende Marathonläufer steigern ihren Trainingsumfang viel zu schnell. Es wird vieles gemacht um für ein Ereignis fit zu sein. Wenige Gedanken verschwenden diese wie der Körper drauf reagiert in 10-15 Jahren. à passiver Bewegungsapparat sprich Gelenk- und Knochenprobleme, Bänder und Sehnen

Es fallen also vor allem Extreme auf. Zu mir in die medbase kommen aber auch sehr vernünftige Sportlerinnen und Sportler die gerne wissen möchten in welchem Bereich sie trainieren können, weil sie mit den im Internet verfügbaren Informationen nichts anfangen können.

### **Wie sah es vor ca. 10 Jahren aus bezüglich gesunder Ernährung und Sport?**

Man kommt langsam wieder etwas weg vom Trend der Künstlichkeit der Nahrung. Auch bei Athleten soll es nach einem harten Training nicht mehr nur Flüssignahrung sein (Regenerationsshakes, etc.) sondern wieder richtiges Essen. PHD Nanna Meyer, Ernährungsberaterin im amerikanischen Olympia-Team, postuliert auch, dass Jugendliche Athletinnen und Athleten auch wieder kochen lernen müssen, damit der Umgang mit der Ernährung nicht verloren geht und eine ausgewogene und gesunde Ernährung geschult wird.

### **Wie viel Sport in der Woche ist gesund?**

Mind. 30min Alltagsbewegung pro Tag muss es sein. Sport im gesunden Bereich ist als grobe Empfehlung 3-5h pro Woche.

Nicht nur das absolute Mass ist wichtig, sondern auch wieviel gesteigert wird pro Jahr. Ab einem Trainingsumfang von z.B. 300h pro Jahr, ca. 6h pro Woche, sollte die jährliche Steigerung nicht höher als 10-15% sein.

Ganz wichtig ist die Regelmässigkeit. Lieber nur 1x 45min pro Woche dafür wirklich jede Woche, als alle 3 Wochen Vollgas 2 Stunden.

Hängt auch vom übrigen Pensum ab (soziales Umfeld, Arbeit,...). Denn die Erholung ist sehr wichtig. Mindestens 1 Ruhetag sollte es sein. Nach einem intensiven Ausdauertraining sollte 24h pausiert werden. Nach einem intensiven Krafttraining sollte ich 24-48h nicht die gleiche Muskulatur wieder beanspruchen.

### **In welcher Altersgruppe macht sich dieser Trend besonders sichtbar?**

In der Midlife Crisis bei Männern z.B., bei älteren Menschen, welche gut angeleitet werden, bezüglich Krafttraining, während oder nach einer klinischen Depression

### **Was halten Sie von veganen Proteinen? Sind sie gleich wirksam wie tierische Eiweisse?**

Da habe ich leider keine Erfahrung und kann keine Empfehlung geben.

### **Ist der Fitnesshype ein weiteres Druckmittel in unsere sowieso schon sehr leistungsorientierten Gesellschaft oder tut er uns gut?**

Paracelsus hat das treffend formuliert: „ Die Dosis macht das Gift“. Geht auch in meine Antwort zur 1. Frage rein.

Sport wirkt bei manchen wie eine Droge und er kann durchaus zur Sucht werden. (wird oft zum Substitut einer anderen Sucht)

### **Wie beschreiben sie einen ausgewogenen und gesunden Alltag? Liegt da ein Gläschen Wein drin?**

3 Hauptmahlzeiten, allenfalls 2 Zwischenmahlzeiten. 4 Portionen/handvoll Gemüse, 1 Portion/handvoll Früchte. Flüssigkeit 1.5l Normalbedarf. 30min Bewegung als Mindestmass. Genügend und regelmässiger Schlaf (Erwachsene 6-8h). wenn möglich stehen anstatt sitzen. wenn grosser Anteil sitzende Tätigkeit, Bewegungspausen einschalten (Strecken, gähnen, Gelenke insbesondere Rücken mobilisieren)

Siehe Link: <http://www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/alkohol/konsum/risikokonsum/>

## **Was halten Sie davon, dass ganz junge Leute (Primaralter) mit diesem Fitness und Ernährungshype anfangen?**

Ein Hype impliziert immer eine gewisse Kurzfristigkeit. Wichtig für die Gesundheit und Fitness ist ein grosser Grad an Nachhaltigkeit. Der Fitnesslevel sollte regelmässig gepflegt werden. Das beisst sich manchmal mit der jüngeren Generation die gerne alles sofort und unmittelbar haben möchte. Da spielt die Erziehung eine grosse Rolle. Erziehungsträger können Schule, Verein, Eltern, Kollegenkreis, soziale Medien, Medien sein. Erziehungsträger können halt in alle Richtungen (positiv-negativ) beeinflussen. Deshalb sind klare und verständliche Botschaften wichtig.

## 9. Literaturverzeichnis

### Bücher

Mair Judith, Stetten Bitten (2015): Moral Phobia. Ein Zeitgeist-Glossar von Achtsamkeit bis Zigarette. Gudberg Verlag.

### Internetquellen

Trachsel, Ronny (2003): Fitness und Körperkult. Entwicklungen des Körperbewusstseins im 20. Jahrhundert. Bern,  
[http://www.palma3.ch/fileadmin/user\\_upload/Verlag\\_Bilder\\_PDF/Fitness/Inhalt\\_PDF/02.pdf](http://www.palma3.ch/fileadmin/user_upload/Verlag_Bilder_PDF/Fitness/Inhalt_PDF/02.pdf).

Ackermann, Tim (2009): Schon die Antike kannte den Jugendwahn.  
<http://www.welt.de/kultur/article3315644/Schon-die-Antike-kannte-den-Jugendwahn.html>. Stand vom 02.01.15

Hilton Andersen, Charlotte (2012): 10 ways to use Instagram to get fit.  
<http://www.shape.com/lifestyle/mind-and-body/10-ways-use-instagram-get-fit/slide/4>. Stand vom 03.01.15

[http://en.wikipedia.org/wiki/Everett\\_Rogers](http://en.wikipedia.org/wiki/Everett_Rogers), Stand vom 2.01.15

<http://de.wikipedia.org/wiki/Instagram>, Stand vom 2.01.15

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tumblr>, Stand vom 2.01.15

<http://de.wikipedia.org/wiki/YouTube>, Stand vom 2.01.15

<http://de.wikipedia.org/wiki/Facebook>, Stand vom 2.01.15

### Interviews

Interview mit Fabian Moser, Sportwissenschaftler (medbase), 09.12.14

Interview mit Sporttreibenden aus unserem Umfeld, 30.12.14

## Abbildungsverzeichnis

### Tabelle 1

<https://www.youtube.com/user/blogilates/about>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/ZuzkaLight>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/FitnessBlender/featured>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/XfitDaily/featured>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/popsugartvfit/featured>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/Gymra1/featured>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/sixpackshortcuts/about>, Stand vom 2.01.15

<https://www.youtube.com/user/TheLeanMachines/about>, Stand vom 2.01.15

### Tabelle 2

Orlov, Alex (2014): The Fitstagrammies: 25 Best Instagram Accounts to

Follow. <http://dailyburn.com/life/fitness/best-instagram-accounts-2014/> Stand vom 30.12.14

[http://instagram.com/kayla\\_itsines](http://instagram.com/kayla_itsines), Stand vom 2.01.15

<http://instagram.com/jenselter>, Stand vom 2.01.15

<http://instagram.com/healthyfitnessmeals>, Stand vom 2.01.15

<http://instagram.com/laurasykora>, Stand vom 2.01.15

[http://instagram.com/yoga\\_girl](http://instagram.com/yoga_girl), Stand vom 2.01.15

<http://instagram.com/crossfit>, Stand vom 2.01.15

[http://instagram.com/fit\\_trio](http://instagram.com/fit_trio), Stand vom 2.01.15

<http://instagram.com/carsonclaycalhoun>, Stand vom 2.01.15

[http://instagram.com/lazar\\_angelov\\_official](http://instagram.com/lazar_angelov_official), Stand vom 2.01.15