

The Biggest Loser

Evangelia Kindinger und Katharina Vester

In der amerikanischen Reality TV-Show *The Biggest Loser* treten seit 2004 als ›übergewichtig‹ vorgeführte Kandidat*innen in einem 15 Wochen dauernden Wettbewerb gegeneinander an. Wer in der Zeit prozentual das meiste Gewicht verliert, also ›the biggest loser‹ ist, gewinnt nicht nur das Preisgeld von \$ 250.000, sondern angeblich auch, wie die Show kontinuierlich insinuiert, Gesundheit, Glück und Selbstwertgefühl. Die Serie lief mit 17 Staffeln (von 2004 bis 2016) auf dem amerikanischen Sender NBC und hat Lizenzen in über 35 andere Länder verkauft. In Deutschland läuft die Show seit 2009, zuerst auf Pro 7, dann Kabel 1 und jetzt Sat. 1. Seit 2020 ist *The Biggest Loser* in den USA wieder zu sehen (auf USA Network). Die Show hat sich über die Jahre zu einer eigenen millionenschweren Marke entwickelt, die über verschiedene Zwischenhändler Diät-Kochbücher, → Fitness-DVDs, Protein Shakes und Ähnliches vertreibt.

Wie so viele andere Diätdiskurse präsentiert sich *The Biggest Loser* als heilbringend und ermächtigend. Die Kandidat*innen werden vermeintlich trainiert, ihre Körper, die als außer Kontrolle und undiszipliniert dargestellt werden, zu kontrollieren – das heißt, ein Gewicht zu erreichen, das als ›normal‹ präsentiert und Norm gesetzt wird. Eingerahmt durch (oft pseudo-)wissenschaftliche Expert*innen-Diskurse leben die Kandidat*innen für begrenzte Zeit zusammen in einem privaten Diät-Camp (*Biggest Loser Ranch*), einer strikt kalorienkontrollierten Umgebung. Hier müssen sie sich bis zu acht Stunden täglich schwerem körperlichem Training unterziehen, sich in verschiedenen Diätpraktiken unterweisen lassen und Herausforderungen stellen, die ihre Entschlossenheit und ihr Durchhaltevermögen testen sollen. In dieser Zeit werden die Kandidat*innen weitgehend von der Außenwelt isoliert.

Die Expert*innen-Diskurse stellen hohes Körpergewicht als eine lebensbedrohliche Konstitution dar, die eine sofortige und radikale → Intervention verlangt (Bernstein und St. John 26). Die oft grenzüberschreitenden Metho-

den der Trainer*innen, wie zum Beispiel das Beschimpfen der Kandidat*innen, übergriffige ›Hilfestellungen‹ und abschätzigte Bemerkungen werden dadurch legitimiert, dass sie notwendig seien, um die Kandidat*innen vor den Konsequenzen ihres Gewichts zu bewahren und sie zum Abnehmen zu motivieren. Durch öffentliches Wiegen (→ Waage), für das sich die Kandidat*innen vor ihren Mitsstreiter*innen und dem Fernsehpublikum weitgehend entkleiden, angeblich objektiven Messmethoden wie Fitness-Armbändern und spielinhärenten Regeln (Teams sind nur so stark wie ihre schwächsten Mitglieder), werden die Mitspielenden dazu angehalten, sich selbst permanent zu überwachen und zu disziplinieren. Öffentliche Demütigungen durch die gestellten Aufgaben, verbaler Missbrauch und emotionale Erpressung, die angeblich dem Wohl der Kandidat*innen dienen, sind wiederholt von Kritiker*innen angemahnt worden (28).

Die Sendung ist 2016 von NBC kommentarlos eingestellt worden. Vermutlich eine Reaktion auf sinkende Zuschauer*innenzahlen und eine Reihe von Skandalen: wie zum Beispiel einer 2016 veröffentlichten Langzeitstudie, die die Kandidat*innen der achten Staffel medizinisch begleitete und feststellte, dass nach dem Ende der Staffel die meisten nicht nur ihr Ursprungsgewicht wieder erlangten, sondern sogar zugenommen hatten. Die Studie weist nach, dass die radikale Diät und das intensive Training auf der *Biggest Loser Ranch* den Metabolismus der Kandidat*innen nachhaltig gestört habe (Kolata). Auch kamen die Diät-Praktiken, die *The Biggest Loser* propagierte, ins Kreuzfeuer. Insider*innen berichteten von ungesunden Praktiken wie langen Saunagängen vor dem öffentlichen Einwiegen, Diätpillen und Blut im Urin eines Kandidaten, verursacht durch Fasten und Dehydrierung (Gilbert). Die Serie geriet weiter unter Beschuss als Rachel Frederickson die 15. Staffel mit weniger als 48 Kilogramm gewann, nachdem sie in nur 15 Wochen beinahe 60 Prozent ihres Körpergewichts verloren hatte.

In Deutschland wird dem Format kaum kritische Aufmerksamkeit geschenkt, die zwölfte Staffel (2021) ist weiterhin erfolgreich in allen Altersgruppen. Die Boulevard-Presse berichtet zwar, dass Kandidat*innen zu ihrem Ausgangsgewicht zurückkehren und von den Gefahren für den Stoffwechsel, dennoch zieht die Sendung weiterhin mit dem Versprechen der Erlösung und der spektakulären Inszenierung dicker Körper: »*The Biggest Loser* ist in seinen schlimmsten Momenten kaum zu ertragen mit all den Männerbrüsten, hängenden Bäuchen und → schwabbelnden Oberarmen, die Sat. 1 nicht verhüllt, sondern brutal bloßlegt. Doch am Ende sieht man stets, dass diese Show Menschen verändert. Und womöglich damit sogar Leben rettet« (Strobel). Der

gängige Diskurs in Deutschland ist von → *healthism* und der angeblich notwendigen Stigmatisierung dicker Menschen bestimmt, denn nur durch das alarmierende Zurschaustellen der ›schwabbeligen‹ Körper kann Dicksein als Warnung inszeniert werden und der lebensrettende, didaktische Duktus erhalten bleiben.

Wie Studien gezeigt haben, diszipliniert *The Biggest Loser* nicht nur seine Kandidat*innen, sondern auch seine Zuschauer*innen. Eine Studie hat nachgewiesen, dass eine Steigerung von Vorurteilen gegenüber ›Übergewichtigen‹ bereits nach dem Schauen einer Episode gemessen werden konnte (Domhoff et al.). Darüber hinaus wird, wie Bernstein und St. John anmerken, unaufhörlich ein direkter Zusammenhang von Gewichtsabnahme mit Gesundheit, Schönheit und Lebensqualität hergestellt, die im Endeffekt nicht nur die Kandidat*innen, sondern auch die Zuschauenden dahingehend diszipliniert, ihre Körper permanent zu beobachten und zu kontrollieren, immer im Glauben auf diese Weise ebenfalls gesünder, schöner und glücklicher zu werden (26).

Literatur

- Bernstein, Beth und Matilda St. John. »The Biggest Loser«. *Health at Every Size* 20, 1, Spring 2006, S. 25-30.
- Domhoff, Sarah E., et al. »The Effects of Reality Television on Weight Bias: An Examination of The Biggest Loser«. *Obesity* 20, 5, 2012, S. 993-998, <https://doi.org/10.1038/oby.2011.378>.
- Gilbert, Sophie. »The Retrograde Shame of *The Biggest Loser*«. *The Atlantic*, 29.01.2020. <https://www.theatlantic.com/culture/archive/2020/01/the-retrograde-shame-of-the-biggest-loser/605713/>. Zugriff: 1. Februar 2021.
- Kolata, Gina. »After ›The Biggest Loser,‹ Their Bodies Fought to Regain Weight«. *The New York Times Online*, 2. Mai 2016. <https://www.nytimes.com/2016/05/02/health/biggest-loser-weight-loss.html>. Zugriff: 10. Februar 2021.
- Strobel, Beate. »In Zeiten von Corona ist ›The Biggest Loser‹ Mahnung und Hoffnungsmacher zugleich«. *FOCUS Online*, 29.03.2020. https://www.focus.de/kultur/kino_tv/focus-fernsehclub/tv-kolumne-in-zeiten-von-corona-ist-the-biggest-loser-mahnung-und-hoffnungsmacher-zugleich_id_11822722.html. Zugriff: 16. Juni 2021.

Weiterführend

- Grey, Stephanie H. »Contesting the Fit Citizen: Michelle Obama and the Body Politics of *The Biggest Loser*«. *The Journal of Popular Culture* 49, 2016, S. 564-581, <https://doi.org/10.1111/jpcu.12415>.
- Klos, Lori A., et al. »Losing Weight on Reality TV: A Content Analysis of the Weight Loss Behaviors and Practices Portrayed on *The Biggest Loser*«. *Journal of Health Communication* 20, 6, 2015, S. 639-646, <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.965371>.
- Ouellette, Laurie und James Hay. *Better Living through Reality TV: Television and Post-Welfare Citizenship*. Blackwell Publishing, 2008.