

abo+ INFLUENCER AUS DEM AARGAU (5/5)

Vom Mobbing-Opfer zum Fitness-Influencer: 17-Jähriger coacht Männer, die dreimal so alt sind wie er

Jeremy Wiederkehr ist Influencer mit Hunderttausenden Followern und Fitness-Coach. Wie er das in seinem jungen Alter geschafft hat und warum er es nicht schlimm findet, dass die Schule dabei auf der Strecke blieb.

Britta Gfeller

07.08.2025, 05.00 Uhr

Jetzt kommentieren

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**

Früher war er Mobbing-Opfer, heute ist er erfolgreicher Fitness-Influencer und Coach. Und das mit nur 17 Jahren. Den Ausschlag für Jeremy Wiederkehrs Karriere gaben seine negativen Erfahrungen während der Schulzeit. Mit 13 Jahren war er unzufrieden mit seinem Körper, fühlte sich zu dünn – und wurde von seinen Mitschülerinnen und Mitschülern gehänselt. «Ich dachte: Wenn ich Muskeln aufbaue und stark werde, kann mich niemand mehr mobben», erzählt er heute.



Heute trainiert er im Gym, angefangen hat Jeremy Wiederkehr aber im Kinderzimmer.

Bild: Sandra Ardizzone

Als er auf den sozialen Netzwerken Männer entdeckte, die ihre Muskeln zeigten, sah er darin für sich die Lösung. Da er noch zu jung war, um ein Fitnessstudio zu besuchen, holte er die alten Hanteln seines Vaters aus dem Keller und richtete sich im Kinderzimmer in Birmenstorf ein kleines Gym ein.

Seine Workouts suchte er auf Social Media. Und baute nach und nach nicht nur Muskeln auf, sondern stärkte auch sein Selbstbewusstsein. «Natürlich löst ein trainierter Körper nicht alle Probleme», stellt er klar. «Doch mir hat es damals geholfen.»

Erstes Video war nicht besonders gut

Mit 14 Jahren lud er ein erstes eigenes Fitness-Video auf Tiktok. «Ich traute mich nicht, mein Gesicht zu zeigen. Also filmte ich Proteinpulver», sagt er und lacht. Sein Video sei zwar nicht besonders gut gewesen, «doch damals stand Tiktok noch ganz am Anfang. Praktisch jedes Video erreichte viele Leute.» Und so kommentierten bald mehrere Personen, dass sie mehr von ihm und seinem Training sehen möchten.

Anfangs dokumentierte Jeremy Wiederkehr, wie er selbst fit wurde. «Social Media und Fitness-Influencer haben mir geholfen. Ich wollte etwas zurückgeben.» Bald betrieb er mehrere Social-Media-Accounts.

Auf seinen Kanälen gibt er Tipps, um Fett ab- und Muskeln aufzubauen, räumt mit Fitness-Mythen auf und gibt Ernährungstipps. Inzwischen folgen ihm auf den Plattformen mehrere hunderttausend Menschen. Allein auf Tiktok sind es 167'000 Follower, auf [Instagram](#)  rund 76'000.



jeremywiederkehr
Original audio

View profile



[View more on Instagram](#)

1,360 likes

jeremywiederkehr

Fabian Kowallik, mit Medizinstudium, rät von Beeren ab – doch hier sind die Fakten:

🗣️ Die Aussage: „Beeren haben keine Schale“ ist nicht korrekt. Beeren haben eine Schale – und genau diese enthält sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernder Wirkung.

🧠 Beeren zählen außerdem zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt und unterstützen das Herz-Kreislauf-System sowie die kognitive Gesundheit.

📖 Die Studie, die das belegt:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3068482/>

🦋 Die Aussage, Beeren „leben in einem Pestizid-Cocktail“, ist ebenfalls falsch. 96,3% der Beeren in Europa enthalten Rückstände unterhalb der gesetzlichen Grenzwerte.

🔍 Der EFSA-Bericht dazu: <https://www.efsa.europa.eu/de/news/pesticide-residues-food-latest-figures-released>

Es ist einfach traurig, dass ich mit 17 Jahren die Falschaussagen eines erwachsenen Mannes korrigieren muss, aber ich kann bei solchen Videos nicht einfach wegschauen.

[View all 87 comments](#)

Add a comment...

Nebst seiner Karriere als Fitness-Influencer und seinem eigenen Training besuchte er die Sekundarschule. «Sagen wir so: Ich war als Influencer und

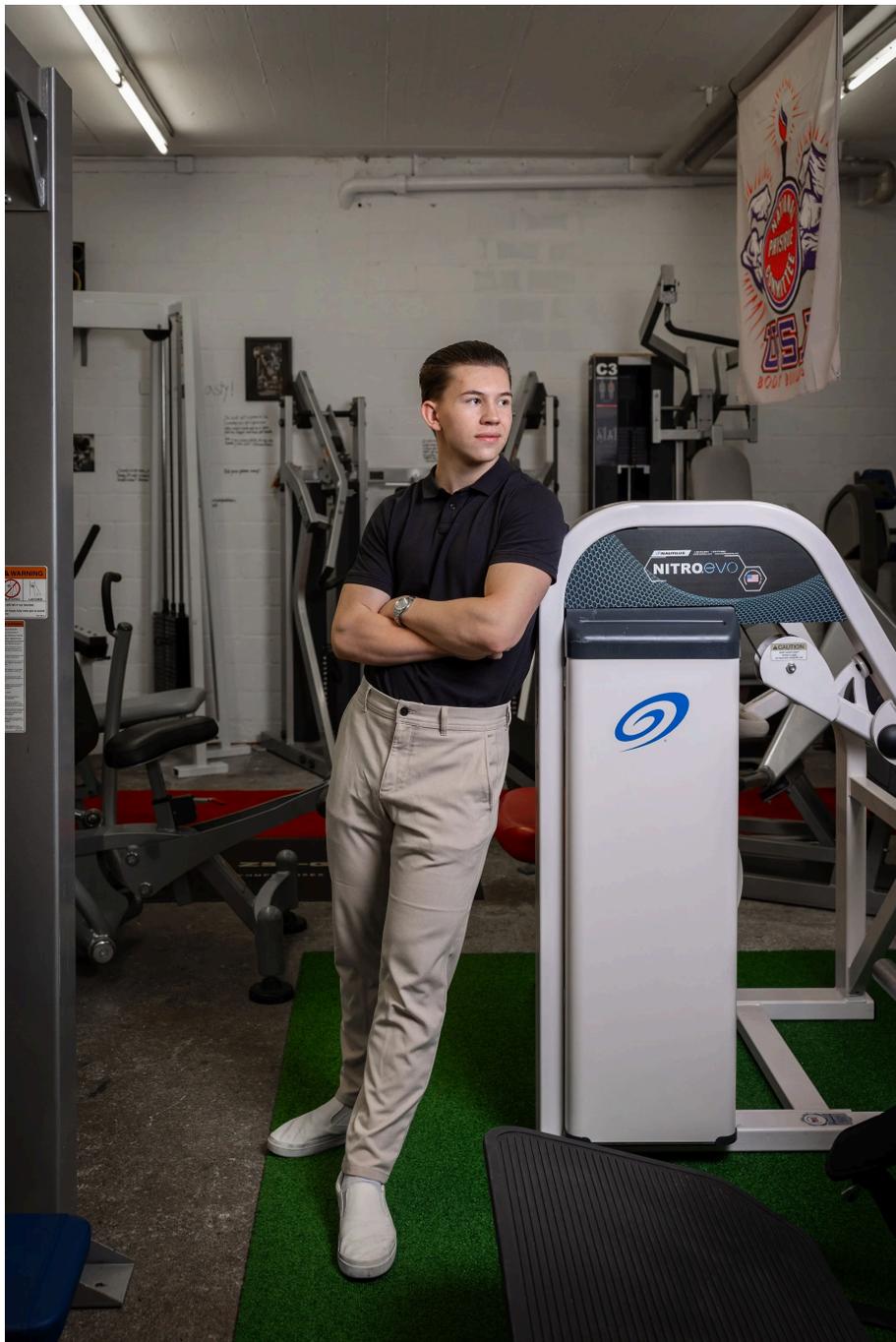
beim Training gut. Und in der Schule war ich auch noch», erzählt er lachend.

Seine Eltern hätten keine Freude gehabt. Doch für ihn sei schon früh klar gewesen, dass er nicht den traditionellen Weg mit Lehre oder Studium einschlagen wolle. «Im Nachhinein war es für mich die richtige Entscheidung, auf die Fitness zu setzen.»

Zweites Standbein: Coaching-Business

Anfangs verdiente er trotz grosser Reichweite kaum Geld mit seinen Videos. «Von Tiktok und Instagram erhält man nichts», erklärt er. «Youtube zahlt für ein Video, in das ich Stunden investiert habe, vielleicht zehn Franken.»

Und bei Werbedeals war er heikel. «Ich wollte nicht die zweitbeste Marke anpreisen», sagt er. «Wenn ich für etwas Werbung mache, will ich dahinterstehen.» Mit Ende 15 wurde er schliesslich von einem Sponsor angefragt, der ihm zusagte. Mit diesem Geld bezahlte er seine Rechnungen. Und baute sich nebenbei ein weiteres Standbein auf: sein eigenes Coaching-Unternehmen.



Er ist erst 17 Jahre alt, seine Kunden zwischen 20 und weit über 40. Bild: Sandra Ardizzone

«Auf Social Media möchte ich mein Wissen kostenlos teilen», sagt er. «Alle sollen Zugriff darauf haben.» Doch er habe gemerkt, dass sich viele Leute auch individuelle, auf sie zugeschnittene Unterstützung wünschten. «Deshalb habe ich das Coaching gestartet.»

14 Stunden Arbeit pro Tag

Das Coaching richtet sich an Männer, die wenig Zeit für Sport haben, aber trotzdem etwas für ihren Körper tun wollen. Für sie erstellt er Trainingspläne und begleitet sie auf ihrem Weg. Seine Kunden seien grösstenteils über 40 Jahre alt.

Sein Wissen als Fitnesscoach habe er sich nicht traditionell durch eine Ausbildung angeeignet, sondern durch das Lesen von Studien und Büchern sowie durch individuelle Trainings bei renommierten Lehrern und Mentoren aus dem Sport. «In meinem Bereich finde ich praktisches Wissen wichtiger als theoretische Kurse», sagt er.

Das finden offenbar auch viele seiner Kunden. «Das Business läuft gut», sagt Jeremy Wiederkehr. Vor kurzem hat sich der 17-Jährige eine Rolex-Uhr geleistet. Inzwischen lebt er nicht mehr bei seinen Eltern, sondern in einer eigenen Wohnung.

Für diesen Erfolg arbeitet er hart. 14 Stunden seien es unter der Woche durchschnittlich pro Tag, am Wochenende etwas weniger. Angst, etwas zu verpassen, hat er nicht. «Ich nutze meine Jugend nicht besser oder schlechter als andere, sondern einfach anders», sagt er. «Ich liebe meinen Beruf. Und ich habe die Chance, durch Social Media etwas zu verändern.»



Badener Tagblatt

<https://www.badenertagblatt.ch> › i... · [Translate this page](#) ⋮

17-jähriger Fitness-Influencer coacht Männer, die dreimal ...

7 Aug 2025 — **Jeremy Wiederkehr hat Hunderttausende Follower und ist Fitness-Coach. Wie er das in seinem jungen Alter geschafft hat.**

Link zum Originalartikel: <https://jeremywiederkehr.com/aargauerzeitung>