

Ständige Kontrolle des Essens, häufiges Sporttreiben, ein verzerrtes Bild von sich selbst. Klarer Fall von einem Mädchen, das magersüchtig ist, oder nicht? Man wage einen Blick auf männliche Jugendliche mit ähnlicher Krankheit: der Muskeldysmorphie, besser bekannt als Muskelsucht. Eine Einsicht in den irren Trend des Trainierens.

Wer heutzutage auf die Straße geht und junge Frauen und Männer fragt, wie denn der „Traumkörper“ eines Mannes aussehen müsse, kommt schnell zu einem eindeutigen Ergebnis. Sixpack ist ein Muss, ein breites Kreuz, muskulöse Brust und Arme ebenso. Außerdem Wangenknochen, der „V-Muskel“ am Bauch. Schnell wird hier jedem klar, dass diese Merkmale nicht einfach angeboren sind, sondern „Mann“ hart dafür trainieren muss. Und es gibt nicht Wenige, die genau diesen Traumkörper mit allen Mitteln erreichen wollen. Doch es ist ein schmaler Grat zwischen gesundem Trainieren und krankhaftem Verhalten.

Die Betroffenen brauchen Kalorien

Diese Krankheit nennt sich Muskeldysmorphie oder auch Muskelsucht. Sie tritt fast ausschließlich bei männlichen Jugendlichen auf, teilweise ist es bei den Betroffenen Normalität, bis zu 5.000 Kalorien pro Tag zu essen. Anstatt am Ende der Woche mal ein Sonntagsei zu essen, wird rohes Eiklar zum Frühstück getrunken, um möglichst viel Eiweiß aufnehmen zu können. Das hört sich aber erst einmal gar nicht nach einer Krankheit an, maximal nach einem ungewöhnlich starken Bedürfnis, so viele Muskeln wie möglich aufzubauen. Und so fühlen sich auch die Betroffenen, sie selber würden sich wohl niemals als krank bezeichnen. Es gibt ihnen ein gutes Gefühl, sich dauerhaft zu steigern und immer mehr Muskelmasse aufzubauen.

Doch woher kommt dieser Trend? Tatsächlich ist die Wandlung des männlichen Idealbildes durchaus interessant. Während vor 20 Jahren der schmächtige, einfache Mann von der Gesellschaft als normal betitelt wurde, gilt er heute, zumindest auf vielen deutschen Schulhöfen, als „Lauch“. Da dies aber offensichtlich eine abwertende Bezeichnung für einen Jugendlichen ist, beginnen viele damit, etwas daran zu ändern. Sie gehen trainieren, um akzeptiert zu werden und vielleicht auch eines Tages als „Kante“ bezeichnet zu werden.

Es sind mehr Menschen in Fitnessstudios als in Fußballvereinen angemeldet

Dementsprechend verhalten sich auch die Mitgliederzahlen der „Muckibuden“. Laut einer Studie des Arbeitgeberverbandes deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen (DSSV) von 2017 waren 2012 noch 7,91 Millionen Mitglieder in deutschen Fitnessstudios registriert, 2016 waren es 10,08 Millionen. Das ist ein Zuwachs von 27,4 Prozent in nur vier Jahren! Schon 2014 überholte die Mitgliederzahl die von Fußballvereinen. Wenn man bedenkt, dass der allgemein bekannte Volkssport Deutschlands doch eigentlich der Fußball ist, ist diese Entwicklung durchaus ebenso erschreckend wie interessant. Der Trend geht offenbar weg vom Mannschaftssport, weg vom gemeinsamen Spaß haben, weg vom gemeinsamen Gewinnen und auch Verlieren, weg vom Sport im Freien. Hin zum Individualsport, hin zum harten Trainieren, hin zum gegenseitigen Anstacheln und Motivieren, um sich immer weiter zu verbessern. Hört sich erst einmal keineswegs übel an, aber will man wirklich das traditionelle „Bierchen nach dem Spiel“ und das Gemeinschaftsgefühl des Fußballs mit all den Emotionen weglassen? Um durchgehend sein eigenes Essen auf Kalorien, Fettanteil, Kohlenhydrate und alle möglichen anderen Inhaltsstoffe zu kontrollieren?

Ja, offensichtlich gibt es heutzutage Viele, die so denken. Und neben den Schulhofbezeichnungen für die verschiedenen Körperformen gibt es noch einen anderen Grund dafür: die Medien. Wer heute einmal durch die Stadt geht, sieht mit Sicherheit einige Plakate, auf denen für den „perfekten Körper“ geworben wird. Egal ob im Fitnessstudio, mit Apps auf dem Smartphone, oder doch zu Hause, die Werbung dafür nimmt immer weiter zu. Was früher nur als Figur der Bodybuilder galt, wird heute in vielen Werbungen als normal verkauft. Man schaue sich nur einige wenige TV-Spots an. In beinahe allen ist der Mann, wenn er denn oberkörperfrei gezeigt wird, muskulös. Und das bewirkt unterbewusst bei vielen Jugendlichen das Gefühl, genauso aussehen zu müssen, eben weil es so normal ist.

Die Fitnessbranche boomt

Neben vielen Jugendlichen, die auf gesunder Basis Muskeln aufbauen, gibt es auch noch andere große Gewinner des „Fitnesswahns“. Die Studie des DSSV zeigt außerdem, dass der Umsatz aller Fitnessstudios in Deutschland 2012 4,1 Milliarden Euro betrug und nur vier Jahre später bei 5,1 Mrd. Euro lag. Diese enorme Entwicklung zeigt noch einmal, wie sich der Trend weiter und weiter ausbreitet. Und nicht nur die klassischen Fitnessstudios profitieren. Besonders im Internet gibt es einige Personen, die mit Fitnessstipps ordentlich Geld machen. Ein

Beispiel ist Tim Gabel, nachdem er zunächst auf YouTube Videos drehte und dort einige Tipps zum Trainieren gab, hat er mittlerweile einen eigenen Shop, in dem man einen individuellen Trainings- sowie Ernährungsplan kaufen kann. Doch dafür muss man ordentlich blechen, das Ganze kostet stolze 180 Euro. Dass zum Teil mit der Muskeldysmorphie Geld gemacht wird, zeigt das wenig verbreitete Wissen über die Krankheit. Hier muss Aufklärungsarbeit verrichtet werden, das Ziel des Staates sollte sein, mehr über die Muskelsucht herauszufinden und über Anzeichen, Ursachen und Gefahren zu informieren, um vor allem viele Jugendliche zu schützen. Beim Thema Magersucht geschah dies schon sehr erfolgreich und bietet damit die Chance, ein Vorbild für weitere solche Aufklärungsarbeit zu sein.

Wörter: 822