

«Du wirst süchtig,
du willst immer mehr.»

Murat, 16

«Die Frauen
verlangen, dass man
ein Sixpack hat.»

Robin, 15

«Mein Hauptmotiv
ist sicher Eitelkeit.»

Lukas, 16

KRAFTTRAINING

Muckis für die Mädchen

Bereits 15-Jährige stählen ihre Körper im Fitnesscenter.
Das Ziel: ein Sixpack für die Damenwelt. Dafür sind viele Mittel recht.

Text: Tanja Polli; Fotos: Frank Blaser

Das erste Training macht man immer wegen der Frauen», sagt der 15-jährige Robin. «Später geht man für sich selber hin. Weil man mehr will, sobald man merkt, dass es etwas bringt.» Robin verbringt wie viele seiner Freunde einen grossen Teil seiner Freizeit im Krafraum. Das Ziel sind ein muskulöser Oberkörper und ein Sixpack, früher auch als Waschbrettbauch bekannt.

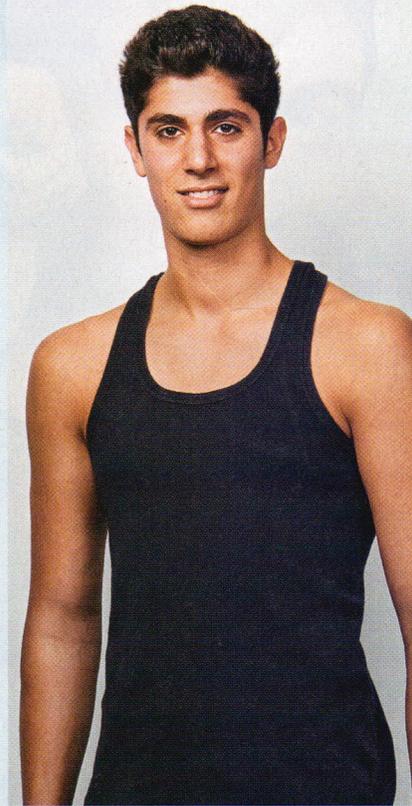
Auch Murat, 16, stemmt bis zu sechsmal pro Woche Gewichte. «Die heutigen Frauen haben Ansprüche», sagt er. Lukas stimmt zu: «Ich finde es gerecht, dass wir an unseren Körpern arbeiten, schliesslich verlangen wir von den Mädchen auch, dass sie schlank sind und gut aussehen.»

Dass junge Männer Sport treiben, ist nicht neu: 77 Prozent der 19-Jährigen bezeichnen sich als sportlich aktiv, besagt eine Studie des Bundesamts für Sport von 2008. Neu ist, dass immer mehr Jugendliche ins Fitnesscenter statt in den Sportverein gehen. Wichtigstes Motiv für den Einsatz an den Geräten: mehr Muskeln am richtigen Ort.

Fragwürdige Vorbilder im Internet

«Die Jungs wollen sexy sein», sagt Mario Müller, Leiter des Migros-Fitnessparks Luzern. «Es ist ein regelrechter Boom.» Über die Hintergründe des plötzlichen Zustroms in die Krafräume kann Müller aber nur spekulieren: der wachsende Körperkult, der hohe Stellenwert von Fotos in sozialen Netzwerken – und vielleicht auch die Warnungen vor Übergewicht in den Schulen. Immer mehr Eltern würden ihrem Nachwuchs sogar einen persönlichen Trainer finanzieren, sagt Müller. Der Vorteil dieser teuren Variante: «Wir haben die genaue Kontrolle, wie der Jugendliche trainiert.» Bei «normalen» Kunden sei das auch mit grösster Anstrengung nicht immer zu garantieren. Er bestätigt, was Robin, Murat und Lukas erzählen: Die Anweisungen der Instrukturen werden oft nicht lange befolgt, nach kurzer Zeit werden sie durch Trainingspläne aus dem Internet ersetzt.

Murat, 16, Schüler: «Das Aufhören ist ein Problem»



«Die Typen, an denen sich die Jungs im Netz orientieren, sind nicht immer die idealen Ratgeber», sagt Müller.

Aziz Sergeyevich Shavershian, besser bekannt unter seinem Internet-Alias Zyzz, ist einer dieser «Typen». Der Australier mit russischen Wurzeln startete 2007 einen Videoblog auf Youtube. In seinen Filmen inszenierte er seinen Wandel vom blossen Videogamer zum erfolgreichen Bodybuilder, Model und Stripper. Seine Trainingsvideos fanden schnell Hunderttausende von Abonnenten. Weit über seine Internet-

«Meine Vorbilder sind Bodybuilder, die ich aus den sozialen Medien kenne. Zyzz zum Beispiel. Obwohl der sicher übertrieben hat. Er ist mit 22 an einem Herzinfarkt gestorben. Das kanns natürlich nicht sein. Als ich mit 14 anfing, sagte mir der Trainer, es sei okay, so früh zu beginnen, aber ich müsse mich strikt an seinen Plan halten. Nach zwei, drei Monaten wurde es mir langweilig, und ich habe mich selber etwas schlaugemacht. Jetzt trainiere ich nach meinem Programm. Viel Wissen haben ich und meine Freunde aus dem Internet. Wir motivieren einander. Mit 15 habe ich mit Proteinshakes angefangen. Erst nahm ich zwei, drei Mal pro Woche einen. Später zwei bis drei pro Tag, dazu Kreatin. Dann hat meine Mutter protestiert. Sie schickte mich zum Arzt, aber der sagte, das sei okay. Das Problem der Shakes ist, dass man fast nicht mehr aufhören kann, weil man sonst zunimmt. Also Fett, nicht Muskeln. Das Aufhören ist grundsätzlich ein Problem, sobald du erste Resultate siehst, wirst du süchtig, du willst immer mehr. Den Druck macht man sich zwar selber, aber natürlich sind da auch Ansprüche. Auch wenn es die Frauen einem nicht so direkt sagen, wissen wir schon, was sie wollen: ein Sixpack. Paradoxiere Weise sagen sie dann, sie fänden es übertrieben, dass wir so viel trainieren.»

community hinaus bekannt wurde Zyzz, als sein älterer Bruder wegen illegalen Besitzes von Anabolika verhaftet wurde. Im August 2011 starb Aziz Shavershian im Alter von 22 Jahren an einem Herzinfarkt. Das Gedenkvideo, das kurz darauf im Netz auftauchte, wurde mehr als sechs Millionen Mal angeklickt. Seit Shavershians Tod wird in Foren heftig diskutiert: War Zyzz «ein narzisstischer Internettroll, der gestofft hat wie ein Blöder», oder war er, wie seine Fans sagen, «ein ehrlicher Kämpfer, Vorbild für eine ganze Generation»?

Trockenzeit?

- Kratzen im Hals • Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz • Stimme weg

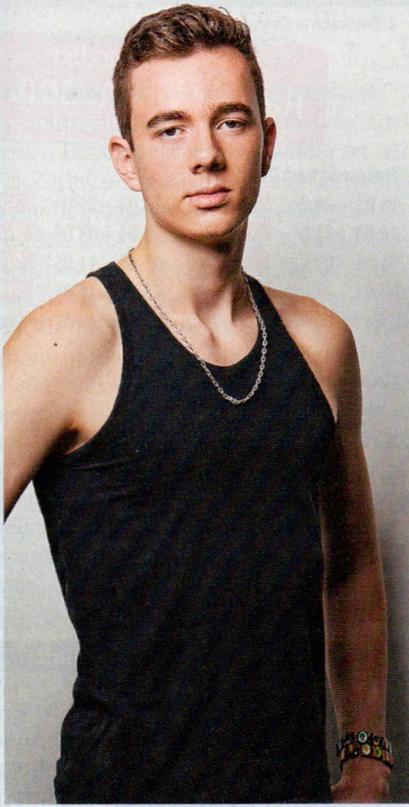


GeloRevoice
Halstabletten

Erhältlich in Ihrer
Apotheke und Drogerie.

www.gelorevoice.ch

Robin, 15, Schüler: «Man merkt, dass man etwas geleistet hat»



«Das erste Training macht man immer wegen der Frauen. Später geht man für sich selber hin. Weil man mehr will, wenn man merkt, dass es etwas bringt. Am Anfang habe ich sechsmal pro Woche trainiert, jetzt gönne ich mir auch einmal einen Ruhetag. Im Fitness treffe ich meist Kollegen. Ohne die hätte ich wohl nicht durchgehalten. Früher habe ich Fussball gespielt oder Tennis, aber nie lange. Das ist mehr Spass als Sport. Man macht etwas, aber weiss dann doch nicht, ob es wirklich etwas bringt. Das ist beim Krafttraining besser. Man sieht einen klaren Fortschritt und merkt, dass man etwas geleistet hat. Wir beraten uns gegenseitig. Es gibt viele Bodybuilder-Blogs und -Videos im Netz. Mich interessiert das nicht so sehr wie andere. Ich trinke nach dem Training einen Proteinshake, damit hat es sich. Mehr kann ich mir auch nicht leisten. Die Dinger gehen brutal ins Geld. Frauen verlangen, dass man gut aussieht. Die meisten haben leider keine Ahnung von Muskelaufbau. Die wissen nicht, dass man sich ein Sixpack gar nicht antrainieren kann. Das ist in erster Linie eine Frage des Körperfettanteils. Nur wenn der fast ungesund tief ist, zeichnen sich Muskeln ab. Zum Glück gibt es auch Frauen, die auf anderes stehen, muskulöse Oberkörper, Arme. Das kann man hinkriegen.»

Mit solchen Netzberühmtheiten hat Urs Eiholzer nichts am Hut. Der Zürcher Kinderendokrinologe und Autor des Buchs «Kraft für Kids» hält das Internet in diesem Bereich als Informationsquelle für gänzlich ungeeignet. «Auf diesen Websites findet sich alles, von wertvollen Tipps bis hin zu totalem Schrott. Wer kann das eine vom anderen unterscheiden?» Abgesehen davon ist Eiholzer begeistert davon, dass immer mehr Jugendliche regelmässig Krafttraining machen. «Weil wir heute kaum mehr körperlich arbeiten, braucht unser

Körper künstliche Bewegung. Krafttraining ist die effektivste Art, Muskeln und Bewegungsapparat gesund zu erhalten.»

Erfreulich ist für Eiholzer auch, dass die Jugendlichen an Maschinen trainieren und nicht daheim mit Freihanteln experimentieren. «Gute Maschinen und regelmässige Kontrollen sind der beste Schutz vor Verletzungen und Fehlbelastungen.» Die alte Mär, dass Jugendliche vor dem 16. Altersjahr nicht trainieren sollten, sei wissenschaftlich längst überholt. Schon Kinder profitieren laut Eiholzer von regelmässigen

Kraftübungen. Wichtig sei nicht das Alter, sondern die Körpergrösse. Gängige Kraftmaschinen liessen sich unter 1,50 Meter Körpergrösse nicht richtig einstellen.

Gar nicht einverstanden ist Eiholzer hingegen mit den dichten Trainingsprogrammen der Jugendlichen. «Mehr als jeden zweiten Tag zu trainieren ist Blödsinn», sagt er. Daran ändere auch ein Splittraining

«Gefährlich ist nicht das Krafttraining, sondern der jugendliche Übermut.»

Urs Eiholzer, Kinderarzt und Buchautor

nicht viel. «Wenn man an einem Tag tatsächlich nur die Beine trainiert und am nächsten Tag nur den Oberkörper, dann geht das. Aber wer macht das schon?» Für alle anderen gelte: Ohne Pausen steigt die Verletzungsgefahr. «Gefährlich ist nicht das Krafttraining, sondern der jugendliche Übermut.» Hier würde Eiholzer gern die Fitnesscenter in die Verantwortung nehmen: «Wenn einer täglich an den Geräten hängt, gehört er nach Hause geschickt.»

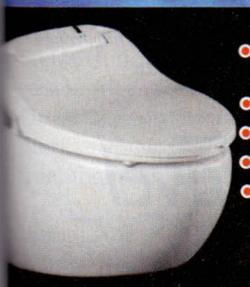
Der Körper als Lebensprojekt

Marietta Pohl* arbeitet seit zehn Jahren als Fitnessinstructorin im Grossraum Zürich. Sie versteht Eiholzers Bedenken, weiss aber auch, dass es schwierig ist, die Jungs zu erreichen. «Als Frau ist es fast unmöglich.» Den zunehmenden Körperkult bei den Jugendlichen nimmt sie gelassen: «Früher kamen nur die Mädchen, die um jeden Preis abnehmen wollten. Heute die Jungs, die unbedingt zunehmen wollen.»

Eine aktuelle Erhebung der Gesundheitsförderung Schweiz stützt ihre Wahrnehmung: Fast die Hälfte der 15-Jährigen in der Schweiz sind mit ihrem Körper unglücklich. Mädchen genauso wie Knaben.

Trotzdem ist Fitnessinstructorin Pohl überzeugt: Für die meisten ist das Training ein gesunder Ausgleich zum Alltag, eine Möglichkeit, Dampf abzulassen. Sorgen machen ihr nur jene, die, wie sie sagt, «ih-

*Name geändert



- Abnehmbar mit Klickverschluss
- Beheizbarer Sitzring
- Intensivstrahl
- Bereits ab Fr. 1'450.-
- Auch geeignet für Mietwohnungen

Mehr Lebensqualität mit dem
Dusch-WC von REKU-POOL

Testmöglichkeit in permanenter Ausstellung in Bütschwil

Dusch-WC • Badewannenlift • Toiletten- u. Waschtischlifte • Elektroscooter



REKU-POOL AG

Soorpark • 9606 Bütschwil
0848 277 277
www.reku-pool.ch

**Fr. 200.-
GUTSCHEIN**

gültig bis 24. Dezember 2013
beim Kauf eines Dusch-WC

Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten

ren Körper zum Lebensprojekt machen». Junge Männer, die für ein paar Zentimeter mehr Brustumfang ihre Gesundheit aufs Spiel setzten. Immer wieder, sagt Pohl, fände man in den Garderoben illegale leistungssteigernde Substanzen. Und einige Kunden ernährten sich fast ausschliesslich von Proteinshakes und -riegeln.

Proteindrinks mit Bedacht konsumieren

«Verdrängungseffekt» nennt das Samuel Mettler, Ernährungswissenschaftler an der ETH Zürich. «Oft meinen es Freizeitsportler mit der Dosierung von Eiweissprodukten allzu gut.» Diese könnten tatsächlich einen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Muskulatur haben, «aber mehr ist nicht immer besser». Wer drei oder vier Proteinshakes pro Tag konsumiere, habe verständlicherweise weniger Appetit und riskiere dadurch Mangelerscheinungen bei anderen Nährstoffen. «Bei diesen Produkten geht es um sehr viel Geld», warnt Mettler, die Dosierungsangaben der Hersteller seien daher mit Vorsicht zu geniessen. «Der menschliche Körper kann Proteine nicht speichern. Daher hat es keinen Sinn, mehr einzunehmen, als der Körper verbrauchen kann.»

Mettlers Faustregel: 20 Gramm während oder direkt nach dem Training. Das könne in Form eines Drinks geschehen, aber ebenso gut mittels proteinreicher Ernährung, also Fleisch oder Milchprodukten. Mettlers wichtigster Rat an Jugendliche: «Bestellt keine Nahrungsergänzungsmittel im Internet!» Nicht immer sei da wirklich drin, was draufsteht.

«Wenn man einschlägige Internetforen liest, kann es einem angst und bange werden», sagt Matthias Kamber, Direktor von Antidoping Schweiz. Der neuste Hit auf dem illegalen Dopingmarkt: Peptide, die die Produktion von Wachstumshormonen auslösen. Auch der Handel mit anabolen Steroiden boomt. Der Schweizer Zoll hat dieses Jahr dreimal so viele Anabolikalieferungen abgefangen wie noch vor fünf Jahren. Abnehmer seien meist Freizeitsportler, sagt Kamber, «auch jugendliche». Gerade für sie können diese Eingriffe in den Hormonhaushalt fatale Folgen haben: Unfruchtbarkeit, Wachstumsstopp, Schäden



Starb mit 22 Jahren an einem Herzinfarkt: Aziz «Zyzz» Shavershian

an Gelenken und Sehnen, Haarausfall und geschrumpfte Hoden, um nur einige zu nennen. Bei längerem Gebrauch drohen Leberschäden und Brustwachstum.

Lukas, 16, Schüler: «Seit ich trainiere, lebe ich viel gesünder»



«Bitchtits» heisst das im Fachjargon, und nicht selten müssen diese später in aufwendigen Schönheitsoperationen wieder entfernt werden.

Dass Anabolika auch auf die Psyche wirken können, aggressiv und egozentrisch machen, erlebt Markus Wiler* regelmässig. Wiler arbeitet in der geschlossenen Abteilung eines Jugendheims. Fällt einer der Insassen durch besonders aggressives Verhalten auf, lässt Wiler ihn auf Anabolika testen. Oft mit positivem Resultat.

Für Lukas, Robin und Murat sind Anabolika tabu. «Das ist doch krank», sagen

«Ich habe mit 15 angefangen zu trainieren. Unser Sportlehrer hat uns eingeführt. Am Anfang ging ich nur zweimal pro Woche. Dann habe ich mich im Internet informiert. Wie man trainieren soll, über den Einfluss der Ernährung. Mein Hauptmotiv ist sicher Eitelkeit. Ich will gut aussehen. Gerade weil ich sonst keinen Sport mache.

Seit ich trainiere, lebe ich allgemein viel gesünder. Ich sitze weniger vor dem Computer, und ich esse bewusster. Ich mache mir täglich einen Proteinshake: Magerquark, Haferkleie, Milch und Banane. Ich habe mir vorgenommen, es ohne Pulver und Chemie zu schaffen. Bis jetzt ziehe ich es voll durch. Wie weit ich kommen will, weiss ich noch gar nicht genau. Profi-Bodybuilder finde ich zu massig. Ich respektiere sie, die arbeiten hart für ihr Ziel. Aber das ist ohne Steroide nicht erreichbar, und so was kommt für mich nicht in Frage.

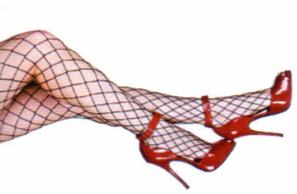
Beaufsichtigt sind wir im Krafraum nicht, aber es hat immer Leute dort, die schon länger trainieren. Die geben schon mal Tipps. Natürlich beobachtet man seine Freunde. Da gibt es schon Konkurrenz, aber nicht so, dass wir dem anderen den Bizepszuwachs nicht gönnen, wir spornen uns eher gegenseitig an, eine Wiederholung mehr zu machen oder das Gewicht ein bisschen zu erhöhen.»

sie, auch wenn der Reiz, schnelle Fortschritte zu machen, natürlich schon da sei. Aber die drei möchten gesund bleiben. Sie haben noch viel vor im Leben: «Jus studieren, vielleicht», sagt Lukas. Und Robin fügt an: «Wenn du dann an der Uni bist und daneben noch einen Job hast, interessiert dich automatisch anderes.»

Bis dann, sagt er, befänden sich auch die Frauen in einer anderen Phase. «Dann ist denen der Körper eines Mannes nicht mehr so wichtig wie jetzt.» Murat nickt und Lukas sagt: «Mit 40 noch jeden Tag im Fitness zu hängen kann definitiv nicht das Ziel sein.» ■

Internet: Ausführliche Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln und leistungssteigernden Substanzen findet man unter www.antidoping.ch. Die Rubrik «cleanwinner» bietet E-Learning-Tools zu den Auswirkungen von Dopingmitteln.

*Name geändert



Prostitution

Rheintal: Ein Dorf und seine Bordelle Seite 40



Muskelwahn

Körperkult bei Teenagern: Bodybuilding mit 15 Seite 58

Beobachter

Beobachter

beobachter.ch

15. November 2013

Nr. 23 Fr. 4.80



Wenns nicht reicht

Sie arbeiten hart, verdienen aber nicht genug:
SOS Beobachter hilft Menschen in der Armutsfalle

Seite 26