

# Muskeln auf Bestellung

„Oh mein Gott! Hast du das Foto gesehen?“. Das Kreischen der Mädchen, die neben Killian auf dem Steg sitzen, riss ihn von seinem Handy los und ließ ihn aufschauen. Mit einem Blick über die Schultern von Carina und Lea war ihm der Grund für die Freude schnell klar. Er hätte es sich gleich denken können, sie scrollen sich mal wieder durch das Instagramprofil von Elyas M'Barek und bewundern dessen Körper. „Nicht schon wieder der Typ, ich mein, so schaut doch kein normaler Kerl aus“, sagt Killian mit einem Augenrollen. „Hast du die Muskeln gesehen – schaut schon super aus“, antwortet Carina schnippisch zurück. Mit einem Kopfschütteln widmet sich Killian wieder seinem Handy.

Auf dem Heimweg vom Badeteich sieht sich Killian nochmals selbst das Profil von Elyas M'Barek an, von dem fast alle Mädchen in seiner Clique schwärmen. Auf dem Profil gibt es ein Bild nach dem anderen von ihm. Mal mit T-Shirt und mal ohne. Dazwischen sind auch ein paar Videos von ihm beim Sport, wie er seine Muskeln trainiert. Mit einem Seufzen lässt Killian sein Handy sinken und lehnt sich im Sitz zurück. „Einmal so aussehen wie er, damit die Mädels auch

mal von ihm Notiz nehmen – das wärs“ denkt sich Killian. Eigentlich sind es ja immer Mädchen, die sagen, Äußerlichkeiten sind nicht so wichtig. Aber Killians Erfahrung ist da ganz anders. Egal, was er auch macht, Carina und die anderen nehmen nie Notiz von ihm und Killian ist sich auch sicher: Das liegt an seinem Körper. Er würde sich selbst als normal beschreiben, aber eben leider mit fast keinen Muskeln. Obwohl Killian schon so gut wie alles ausprobiert hat. Sehr viel Sport, mehr Proteine, aber irgendwie klappt alles nicht und dauert überhaupt viel zu lang.

*Er will mithalten können  
und seinen Körper  
verändern – am besten  
jetzt gleich*

Auch wenn sich Killian mit den anderen Jungen in seinem Umfeld vergleicht, sind fast alle besser gebaut, haben Muskeln und kommen damit auch gut bei Mädchen an. „Wie liefs am Badeteich“ fragt Killians Vater, als dieser gedankenverloren durch den Garten zum Haus schlendert.

„Ganz gut, waren nicht so viele heute mit dabei“, antwortet Killian kurzangebunden „ich geh bis zum Essen auf mein Zimmer“, ergänzt er noch schnell. Killian ist deprimiert. Er will, dass sein Körper endlich muskulös und gut aussieht. Er will mithalten können und seinen Körper verändern – am besten jetzt gleich.

Genervt greift er zu seinem Laptop und öffnet im Netz einige Links die er sich in letzten Wochen abgespeichert hatte.

Alles rund ums Thema von Muskelaufbaumitteln, Proteinshakes und Wundermittel, die helfen sollen, schnell Muskelmasse aufzubauen. Killian hat sich schon öfters überlegt, mit den Tabletten anzufangen und seine heutige Stimmung bestärkt ihn nur noch. Die Homepage sieht ganz gut aus und es ist alles gut beschrieben. Killian überlegt nicht lange und bestellt eine Packung der Kapseln zum Muskelaufbau.

Vier Tage später kommt Killian von der Schule nach Hause, heute war Sportunterricht und wie immer ist er genervt, nachdem er seine Mitschüler in der Umkleidekabine gesehen hat. „Heute ist ein Paket für dich gekommen, Killian“ ruft seine Mutter aus der Küche, als er durch die Tür kommt. „Was hast du denn bestellt?“, fragt seine Mutter neugierig nach. „Ah nichts Wichtiges, nur etwas für ein Projekt in der Schule“, antwortet Killian kurz, bevor er sich die Box schnappt und in seinem Zimmer verschwindet. Schnell ist die Versandbox aufgerissen, die Verpackung geöffnet und die ersten Kapseln geschluckt. Killian fühlt sich gleich besser.

Die Tage vergehen und Killian nimmt weiterhin seine Tablette und Killian hat wirklich das Gefühl es zeigen sich erste Erfolge. Seine Oberarme sehen muskulöser aus und sogar Carina ist das aufgefallen, „Voll fit siehst du aus Killian“ hat sie ihm heute beim nach Hause gehen gesagt. Killian ist glücklich. Wären da

nicht die ständigen Kopfschmerzen und dass er ständig außer Atem ist. Schon die paar Stufen zu seinem Zimmer strengen ihn an. In den letzten Tagen sind auch noch starke Magenkrämpfe dazu gekommen. Seine Eltern haben sich einige Male erkundigt, ob alles ok ist, aber Killian hat das immer überspielt. Wie sollte er das auch erklären. Für seine Mutter würde eine Welt zusammenbrechen, das kann er ihr auf keinen Fall antun. Auch heute schleppt sich Killian die Treppen im Haus nach oben zu seinem Zimmer, dann wird ihm schwindelig und er muss sich an den Stufen festhalten. „Killian, was ist passiert“ ruft seine Mutter beunruhigt und stürzt zu ihm...

### **ÜBERLEGT UND DISKUTIERT:**

- Könnt ihr verstehen warum Killian die Tabletten nimmt?
- Wie ist das mit Körperbildern bei Mädchen und Jungen?
- Soll Killian mit seinen Eltern darüber sprechen?
- Kennt ihr das, wenn man Werbeanzeigen im Netz sieht, die einem helfen sollen?

### **WEITERFÜHREND:**

- Gibt es bei Burschen auch Schönheitsideale?
- Worauf ist bei Onlinebestellungen zu achten?
- Wie findet man online die richtigen Informationen oder kann falsche erkennen?