

Die Geschichte von David

Das ist David...

David ist 25 Jahre alt und von Beruf gelernter Bürokaufmann. Nach seiner Ausbildung ist er bereits mit 19 Jahren von zu Hause ausgezogen und lebt seitdem alleine. David ist Single – eigentlich schon sein ganzes Leben lang.

Ihm sieht man es nicht an, seine Leidenschaft ist jedoch der Kampfsport. Er würde gerne Kickboxen oder Thaiboxen, doch traut er sich nicht, anzufangen. Auch war er auf das Drängen seines Vaters hin einmal beim Fußballtraining – doch auch dort hinterließen die Sprüche der impulsiven Teamkameraden einen bleibenden Eindruck auf David. „Spargeltarzan“, „Knochenjunge“ und „Knochengerüst“ kombiniert mit den Ausdrücken „Lauf“, „Schieß Doch“ und „Hau ab“ haben eine bleibende negative Assoziation bei David verursacht.



Der Grund dafür liegt in seiner Figur. Lange Zeit wollte er es sich nicht eingestehen, aber er ist zu dünn und kann dagegen nichts tun. Er wiegt 65kg bei einer Größe von 1,85m. Somit hat er einen Body Mass Index (BMI) von 19 und zählt damit zu den untergewichtigen Menschen.

David macht gerne mal einen Witz über seinen überdurchschnittlich dünnen Körperbau, um sein tief in ihm sitzendes Problem damit zu kaschieren. Aber eigentlich ist ihm gar nicht zum Lachen zu Mute.

Weil er so dünn ist, wird er in allen Bereichen des Lebens benachteiligt – so kommt es ihm jedenfalls vor. Zu oft hat der 25 Jahre alte Single schon die mitleidigen Blicke und Kommentare vor allem weiblicher Mitmenschen ertragen müssen, jene unnötigen und bedauernden Sprüche der Kolleginnen im Büro und bei der Essensausgabe in der Kantine.

Besonders schlimm ist der Klassiker „Iss doch mal was, Junge!“ und das danach folgende Gelächter.

Es gab bereits mehrere Situationen in seinem Leben, wo er sich und seinen Körper so sehr gehasst hat, dass er sich weh tun wollte. Er denkt, dass sein bislang unglückliches Liebesleben etwas mit seiner Figur zu tun hat. Ebenfalls beeinflusst dieser Leidensdruck seine Konzentration und Produktivität in der Arbeit – auch hat ihn sein Chef schon darauf aufmerksam gemacht.

Er möchte kein Hänfling mehr sein und nicht immer diese fiesen Sprüche ernten. Seine Angst ist jedoch größer und so kann er sich nicht dazu aufraffen, sich im Fitnessstudio

anzumelden. Zwei Hanteln hat er damals zum 18. Geburtstag von seinem Vater bekommen, doch diese bringen bei ihm keine Veränderung.

Er ist die ganzen Ausreden, diese Tortur satt und beschließt, endlich zunehmen zu wollen. 10Kg sind das erste Ziel. Er informiert sich im Internet auf diversen Seiten und stößt öfter auf Bodybuilding-Foren und Weight-Gainer Produkte, die ihm nicht zusagen. Überall wird von Trainingssequenzen gesprochen und dass er mehr Eiweiß brauche. Dabei weiß keiner, dass er bereits isst, wie ein Fast-Food-Junkie.

Er versucht verschiedene Tipps aus dem Internet umzusetzen und trainiert zu Hause mit seinen Gewichten 3x die Woche. Dazu trinkt er mindestens 1L Milch am Tag, obwohl er davon Bauchschmerzen bekommt.

Nach zwei Wochen zeigt die Wage 66,5kg an und er ist froh – ein kleiner Erfolg.

Äußerlich hat sich noch nicht viel verändert, doch er möchte nicht aufgeben und macht weiter.

Internetseiten wie krankenkasse.de und apotheken-umschau.de, die er über Google gefunden hat, haben zwar einige Tipps, doch er ist nicht alt und krank und fühlt sich dort nicht wohl.

Als er nach einem durchzechten Wochenende Sonntag Abends im Bett mit einem Magen-Darm-Virus liegt, wird David gleich zwei mal schlecht. Einmal vom Virus, durch den er den Großteil seiner Zeit über dem Klodeckel verbringt und einmal aufgrund der Erkenntnis, dass er innerhalb von 3 Tagen wieder 3kg abnehmen wird...