

Reportage

Kurz nach dem Wiegen. Einige Männer am Spielfeldrand. „Echt? Gar nichts?“ „Ich schwör' dir.“ „Das ist unmöglich!“ „Bei mir war total viel los, und ich habe trotzdem 1,2 Kilo abgenommen.“ „Ich nur knapp 800 Gramm.“ „Immerhin!“ „Stellst euch nicht an. Dann hat's halt einer nicht geschafft. Ich habe noch nie so viel Gewicht verloren wie in dieser Woche und bin trotzdem nicht fett.“ „Stimmt. Du bist irre fett.“ „Miststücke!“

Die Männer schlagen sich gegenseitig auf den Rücken, ziehen ihre Schienbeinschoner hoch und die Sportschorts zurecht. Laufen auf das Feld. Nicht schnell, aber sie laufen. Bald geht das Spiel los. Auf vier Plätzen treten acht Mannschaften an. Sie heißen „XL Legends“ oder „Phoenix X(X)“. Die Fußballspieler sind füllig, einige stark übergewichtig. Die Meisten von ihnen haben sich noch nie zuvor über ihr Körpergewicht unterhalten. Doch seit ein paar Wochen ist alles anders.

Neben dem Spielfeld steht ein Flachbau: das Gemeindeparkzentrum von Solihull, einem Ort nahe Birmingham. Wer die stickige Eingangshalle durchquert, sieht als Erstes durch eine Glastür gut dreißig Frauen im Bauch-Beine-Po-Kurs schwitzen. Die Musik wummert bis ins Obergeschoss. Dort sitzt Ben Gallon in einem schmalen Büro, wippt leicht mit seinem Kopf im Takt. Vor ihm auf dem Tisch steht ein Laptop mit einer geöffneten Excel-Tabelle, neben ihm auf dem Fußboden eine große blaue Waage. Davor steht ein Mann, der zögert, sie zu besteigen.

Verlieren die Spieler an Gewicht, bekommt die Mannschaft Extratore

Gallon, 31, ist Trainer beim erfolgreichsten Diätprogramm, das es derzeit für Männer in Großbritannien gibt. „Man v Fat Football“ steht auf seinem T-Shirt. Männer gegen Fett. Mit Fußball. Der Name sorgte schon vor dem Start für Aufregung. Behörden rieten den Organisatoren, das Wort Fett besser zu streichen und lieber mit Gesundheit oder Vitalität zu werben. Das ungute Wort blieb. „Unsere Spieler sind eben fett, und es tut ihnen gut, sich das einzugestehen“, sagt Gallon. Es ist ihnen auch nicht mehr so peinlich, wenn alle aus der Mannschaft ebenfalls zu viel wiegen.

Wer sich für ungerneht knapp 90 Euro „Man v Fat“ einschreibt, bekommt Ernährungs-Coaching und spielt 14 Wochen lang „Footy“. Das Abnehmprinzip Diät und Sport ist nichts Neues, funktioniert aber bei diesem neuen Programm besonders gut. Und zwar durch einen speziellen Trick: Vor jedem Fußballspiel werden alle Teilnehmer gewogen. Haben die Spieler Gewicht verloren, wird das der Mannschaft vergütet: mit Extratoren. So können Spieler nachträglich gewonnen werden. Die Männer nehmen also nicht nur für sich, sondern gleichzeitig für ihr Team ab. Und deshalb fangen sie auch an, sich über ihr Gewicht zu unterhalten.

Der Mann, der vor Gallon steht und auf die Waage starrt, ist Pete West, 47. Die Längstreifen seines rot-schwarzen Trikots wölben sich über seinem Oberkörper. Seine Beine bilden ein X, die Schultern hängen. „Wass schüttelt den Kopf, murmelt, dass das nicht gut ausgehen wird, und schaut Ben Gallon zum ersten Mal an diesem Nachmittag richtig in die Augen.“ „Hast du dir denn Mühe gegeben?“ „Ich habe mir eher zu viel Mühe gegeben.“ „Dann hast du nichts zu befürchten.“ „Ich hab' aber so ein Gefühl!“ „Was für ein Gefühl?“ „Nichts abgenommen.“ „Das kann immer sein. Vernünftig zu essen, ist aber auch für deinen Körper gut, wenn du nicht abnimmst.“

„Aber...“ „Jeder kommt mal an diesen Punkt. Los, rauf da.“

Es ist jetzt still im Raum. Pete West steigt auf die Waage, er und Ben Gallon schauen auf die blinkende Digitalanzeige. Die fünf Männer im angrenzenden Wartebereich haben aufgehört, sich zu unterhalten, und schauen an Pete West.

Weltweit ist der übergewichtige Mann längst eine Risikogruppe. Besonders anfällig für zum Beispiel Herzinfarkte, Schlaganfälle und Diabetes. Trotzdem gibt es kaum Diätprogramme, die sich gezielt an Männer richten. Seit Anfang der Sechzigerjahre die modernen Diäten erfunden wurden und unter anderem das amerikanische „Weight Watchers“-Programm startete, ist die Gewichtsindustrie nahezu exklusiv auf Frauen ausgerichtet. Der männliche Bauch blieb dagegen lange Zeit eher ein Symbol für Wohlstand und Erfolg. Also nicht unbedingt etwas, das es zu bekämpfen gilt. Dünn zu sein, ist zwar inzwischen erwünscht, aber oft trotzdem gleichgesetzt mit Schwäche, also ziemlich un männlich. In Männermagazinen stehen selbst Abnehmtipps, sehr viel häufiger aber Anleitungen für einen Waschbrettbauch.

Pete West steht etwas vorgebeugt, um über seinen Bauch schauen und die Anzeige auf der Waage lesen zu können. Das Blinlein wird zu einer Zahl: 148,4 Kilogramm. „Yeah!“ West reißt die Arme in die Höhe. Er hat in den vergangenen sieben Tagen 900 Gramm abgenommen. Die anderen applaudieren. „Super, du kannst stolz auf dich sein“, ruft einer. Gallon lächelt und trägt die Zahl in die Tabelle ein. Wests Gesicht ist nun fast so rot wie sein T-Shirt. Er erzählt jetzt ganz schnell und viel. Zum Beispiel, dass er mit seiner Frau spazieren war, wo er doch früher nicht mal bis zum Supermarkt an der Ecke ging. In seinem Bürojob habe er Jahre nur gessen, abends dann immer vor dem Fernseher. Er erzählt, dass er wieder singt, im örtlichen Chor, denn er bekommt inzwischen genug Luft, um ein ganzes Lied durchzuhalten. Er erzählt, wie sein Vater mit 58 an Krebs starb. Er sei so dick gewesen, dass die Tumore nicht entdeckt wurden. „Irgendwann dachte ich, ich bin nun 47 und dicker als er. Habe ich nur noch elf Jahre?“

West sah einen Fernsehreporter mit den fetten Fußballern. Am nächsten Tag meldete er sich an. 16,5 Kilo hat er seitdem abgenommen. Nun legt er Gallon kurz seine große Hand auf die Schulter, greift dann seine Sachen und geht raus auf den Fußballplatz. Bald packt auch Gallon zusammen, scheucht die Fetzen der heute insgesamt 80 Männer nach draußen. Jeder von ihnen hat er gewogen. Jedem hat er zugehört, jedem Mut zugesprochen. „Es ist unglaublich“, sagt er. „Wenn sie erst mal anfangen, offen mit dir über ihre Gewichtsprobleme zu reden, hören sie kaum noch damit auf.“ Auf der „Man v Fat“-Website und dem dazugehörigen Forum diskutieren inzwischen an die 400 000 Männer täglich über alles rund ums Abnehmen. Dazu kommen unzählige WhatsApp-Gruppen, in denen sich die Fußballer Fotos von ihren neuen Sportschuhen, aber auch von selbstgemachten Salaten hin und her schicken.

Für die Männer ist das alles neu und aufregend. Es war ihnen nie möglich, über ihre Problemzonen zu sprechen. Zwei Kerle, die sich beim Bier erzählen, dass sie sich zu dick fühlen? Oder dass sie bald auf dieser Hochzeit eingeladen sind, aber nichts Passendes mehr zum Anziehen haben? Nicht. Was bei Frauen als völlig normal und vor allem als weiblich gilt, ist für Männer noch immer ein Tabu. Wer abnehmen will, muss sich sogar oft den Spott der Kumpels anhören. Das lässt die übergewichtigen Jungs nicht nur allein zurück. Es ist auch gefährlich, denn neben all dem ungenuten Körperwahrnehmung und der neuen Selbstoptimierungspflicht werden Frauen wie Männer tatsächlich immer dicker. So sehr, dass es nicht gesund ist.

Derzeit leben mehr Übergewichtige als Untergewichtige auf der Erde. Das war noch nie zuvor so. Im Jahr 2014 gab es rund 641 Millionen adipöse, also krankhaft fettleibige Menschen. Das sind mehr als sechs Mal so viele wie noch Mitte der Siebzigerjahre. Ähnlich wie in Großbritannien sind in Deutschland gut zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen ist adipös. Seit zwei Jahrzehnten werden stetig immer mehr Menschen krankhaft dick. Insbesondere Männer in Industrieländern.

Der Erfinder von „Man v Fat“ hat die Diät entwickelt, weil er selbst mehr als hundert Kilo wog und keine Hilfe fand. Andrew Shanahan, 39, sitzt in einem Café in Manchester. Er ist nun schlank und bestellt grünen Tee, „gegen den Stress“. Anfang des Jahres, als er mit „Man v Fat Football“ anging, ist er noch zu allen Spielen gefahren. Das geht jetzt nicht mehr, es gibt zu viel zu tun. Schon für die erste Diät-Liga in dem kleinen Ortschaften Solihull hatte er 1000 Anmeldungen für nur 80 Plätze. Als dann tatsächlich 95 Prozent der Spieler abnahm, mehr als die Hälfte sogar mindestens fünf Prozent des eigenen Körpergewichts, bot Shanahan sein Programm in ganz Großbritannien an. Seit Anfang September spielt nun die dritte Diät-Liga an zwischen 25 Standorten landesweit.

Es hilft den Männern beim Abnehmen, dass auf dem Spielfeld alle dick sind

Shanahan wurde zu einer Art Guru der Männerdiät. Seine Idee entwickelte er, nachdem er selbst in einer „Weight Watchers“-Gruppe abnehmen wollte – ohne Erfolg. Als einziger Mann unter dreißig Frauen hatte er dort versucht, sich in den Vorträgen über Bikinifigur und Perioden-Fressschüben wiederzufinden. „Da gab es aber nicht wirklich Interesse an mir als männlichem Kunden.“ Er muss mehrmals herzlich lachen, wenn er davon erzählt. Auch wenn er von seinem Irrtum berichtet, zum Start der Diät-Liga einen Sportplatz zu suchen, wo die Spieler in einem separaten Raum gewogen werden könnten. „Sie mögen es nämlich viel lieber, wenn ihre Kumpels beim Wiegen zusehen“, sagt Shanahan. „So sind sie nicht ganz allein mit sich und ihrem Gewicht.“ Andrew Buck, 28 Jahre, 1,93 Meter, 210 Kilogramm, hat sich im Strafraum ins



Schweres Spiel
In Großbritannien gibt es ein neues Diätprogramm nur für Männer. In Fußballteams nehmen sie ab, sind aber vor allem nicht mehr allein mit ihrem Gewicht

VON ANNE BACKHAUS



Was sind denn Kalorien? Unwissenheit gehört zu den größten Problemen

Es läuft die 26. Minute. Die Spieler blocken sich in dem Kampf um den Ball mit ihren ausladenden Körpern. Rollt er zwischen sie, können sie ihn kaum sehen und müssen ihren Kopf recken, wie Pete West zuvor auf der Waage. Manche stehen einfach nur da und verschnaufen etwas. Anschießen tun sich die Männer aber zusehrend wie Fußballer überall auf der Welt. „Tough love“, harte Liebe, sagt Gallon, der alle Teams gleichzeitig coacht und mal dem einen, mal dem anderen Kommandos zu ruft. Er zeigt auf Andrew Buck, der gerade wieder ein paar Meter über den Platz rennt. „Buck hat abends manchmal sechs Liter Bier getrunken“, sagt Gallon. Wie viele andere Männer habe er keine Ahnung gehabt, dass man auch vom Trinken zunehmen kann. Deshalb lässt Gallon jeden Spieler ein Ernährungstagebuch führen. „Es bringt nichts, einem 150-Kilo Mann zu sagen, dass er einfach weniger essen soll. Man muss die Unwissenheit bekämpfen“, sagt Gallon, der selber in der Diätliga „26 Kilo schlechtes Leben“ verlor.

Abpfiß. Hinter Gallon schlagen die Männer zum Abschied ein. Viele von ihnen haben nie gekocht oder zumindest auf ihren Fertigkeiten die Kalorienangaben gelesen. Manche wussten nicht mal, dass es überhaupt gibt. Ernährungswissen ist noch immer Sache der Frauen. Lange genug waren sie es, die für die Familie kochten. Lange genug wurden sie stärker über ihr Aussehen beurteilt und haben sich in Verzicht geübt. Selbst die Nahrung ist in Geschlechter aufgeteilt: Salat ist Essen für Frauen, Steak für Männer. Das mag nicht mehr modern sein, verankert in unserem Denken und Handeln ist es aber immer noch.

Buck sitzt wieder im Gras, seine Stirn voller Schweißperlen. Sein Team hat kein einziges Tor gemacht. 0:3. Buck sagt, dass das nicht schlimm ist, sieht aber nicht so aus, als würde das stimmen. Er blickt auf die Schuhe an seinen Füßen, dann wippt er aber zuerst ein Handy aus seiner Sportschleife. Das Display ist voller Nachrichten. Alle diskutieren jetzt digital die Spiele. Einige Stunden später wertet Gallon die Gewichtstabellen aus. Pete Wests 900 Gramm entsprechen einem halben Tor. Buck hat ebenfalls für die Mannschaft abgenommen. Hier am Ende mit dem höchsten Gewinn: Durch die zusätzlichen Tore liegt Phoenix X(X) mit 14:5 vorn. „Ist eigentlich aber nicht so wichtig, wer nun gewonnen hat“, sagt Gallon. Er klappt den Laptop zu.

Am Ende zählt ja vor allem, wer wie viel verloren hat.



Die Mannschaft wärmt sich auf, Andrew Buck müht sich noch, seine Fußballschuhe anzuziehen. Drinnen warten Spieler darauf, gewogen zu werden. Einige haben schon viel Gewicht verloren. Pete West (rechts im Bild) ist noch am Anfang. FOTOS: ANNE BACKHAUS