

1 of 1 DOCUMENT

Het Parool

April 25, 1998

In de wurggreep van de ijdelheid

BYLINE: FRANS VAN DEIJL

SECTION: Pg. 2

LENGTH: 1031 words

ARGWAAN EN nonchalance strijden om voorrang wanneer we het meisje achter de balie van het Amsterdamse fitness-centrum vragen hoe we, met het oog op het naderende stoere-binkenseizoen, het achterstallig onderhoud aan schouder- en bovenarmpartij zo snel mogelijk kunnen wegwerken.

In het belendende krachthonk tillen, heffen en puffen een paar mannen die dat beslist niet voor het eerst doen: benen als hammen hebben ze, armen als boomstammen, op hun buiken staan omgekeerde vormpjes uit een koekjesverpakking.

Als ze klaar zijn met hun oefeningen en er tijd is voor ontspanning, wisselen ze opgewonden tal van nieuwe records uit. Echt praten doen ze niet, ze grommen.

En op de buitenstaander die iets te quasi-argeloos informeert naar anabole steroïden, reageren zij in niet mis te verstane lichaamstaal. Apenheul aan de Amstel. Over zoiets praat de wereld van krachthonk & klerenkast - inmiddels meer dan een miljoen beoefenaren - niet zo makkelijk met een buitenstaander.

Maar volgens een onderzoek van het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo) slikt meer dan 35.000 mensen in de leeftijd van 18 tot 35 jaar dergelijke verboden middelen.

En hun aantal groeit. 'In de homoscene zijn de anabolen al wat langer zeer in trek. De laatste tijd zie je ook bij de strandbinkies en scooterjeugd de belangstelling voor die rommel toenemen. En dan te bedenken dat de meesten van hen nog maar een paar maanden trainen,' zegt de Amsterdamse socioloog Willem Koert.

Er zijn meer zorgwekkende ontwikkelingen. 'Er is sprake van hogere doseringen van verboden stimuleringsmiddelen, een groeiend aantal riskante middelen en een toename van preparaten waarvan de herkomst onduidelijk en derhalve de kwaliteit discutabel is,' zegt Rens van Kleij van NeCeDo. Hij voegt eraan toe dat middelen als groeihormonen, afslankmiddelen op amfetaminebasis en clenbuterol binnen het bereik zijn gekomen van 'grotere groepen gebruikers'.

'Die middelen hebben onder betrekkelijk grote groepen sporters het predikaat normale standaardmiddelen verworven. Er is een heuse 'pilmentaliteit' ontstaan.'

De bevindingen van Koert en het NeCeDo krijgen bijval van twee fysiotherapeuten, Karl Noten en Rosaline Offenberg, van wie deze week het boek Total Fitness verscheen. Daarin stelt het tweetal ook dat in de meeste scholen en centra verouderde en onveilige methoden worden onderricht, die de kans op blessures aanmerkelijk vergroten.

Noten en Offenberg beweren dat het bij krachttraining, cardiofitness, aerobics, steps, callanetics en dergelijke niet gaat om het perfecte figuur maar om 'het lekker in je vel zitten'. Maar ja, leg dat maar eens uit aan die gorilla's in het krachthonk !

'Anabolen steroïden worden vooral gebruikt door bodybuilders,' weet Noten. 'Voor de meesten van hen is dat de gewoonste zaak van de wereld. Zij zijn verblind door een narcistisch schoonheidsideaal en streven dat na met die troep zonder dat ze de gevaren ervan willen onderkennen. Van sommige dieetpillen kun je een hersenbloeding krijgen, van anabolen krijg je hartaandoeningen of word je impotent. Er zijn gebruikers die in een psychose terechtkomen en last hebben van waanvoorstellingen, agressieve uitbarstingen en depressiviteit.'

Hulpverleners en wetenschappers hebben intussen het fenomeen megarexia, het broertje van anorexia, tot object van studie gemaakt. Socioloog Koert hoopt hierop te promoveren.

'De mensen die daaraan lijden,' vertelt hij, 'zijn zes dagen per week in het krachthonk te vinden, trainen dagelijks zo intensief dat ze de rest van die dag niks anders meer kunnen dan rusten en eten. Aldus wordt hun leven gedictieerd door het krachthonk, worden zij in de wurggreep van de ijdelheid gehouden. De training absorbeert alles in hun leven. Ze kunnen niets anders meer dan trainen, rusten, eten.'

'Deze lieden creëren een eigen nieuwe werkelijkheid. Ze voelen zich bijzonder, als maakten zij deel uit van een sekte. De ironie van hun verhaal is dat je van zes keer in de week trainen helemaal niet breed en gespierd wordt, maar dat dat ook redelijk lukt met drie keer in de week, hooguit drie kwartier per keer, en dan hoef je helemaal niks te slikken of te spuiten.'

De vraag dringt zich op hoe het mogelijk is dat in dit van Postbus 51-spotjes vergeven tijdperk nog mensen rondlopen die op de hoogte moeten zijn van de risico's en daar kennelijk lak aan hebben.

De 39-jarige Jean uit Amsterdam is megarexia-patient, al prefereert hij de term biggerexia (van het Engelse big = groot). Bij hem stagneerde de groei van bi- en triceps na ongeveer twee jaar intensief trainen. 'Het schoot niet op,' geeft hij als verklaring voor zijn gebruik van een paar 'hulpmiddelen'. Het begon met voedingssupplementen waarbij hij soms dagenlang zes rauwe eieren per dag naar binnen diende te werken. Daarna ging hij over op het middel DHEA, een verjongingshormoon dat later uit de handel werd gehaald maar dat nu, zo beweert Jean, volop te verkrijgen is.

Ooit slikte hij Andriol, anabolen-capsules, en gebruikte hij Stromba, maar daar stopte hij mee want hij 'raakte er vreselijk opgefokt van'.

Met zijn zware schouder- en armpartij oogt Jean als een god die in de karaoke-bar zo een act van de Village People (YMCA) kan neerzetten. Zelf ziet hij dat geheel anders.

'Ik ben nog lang niet waar ik wezen wil. Ik wil niet een beetje breed worden, ik wil monsterlijk breed worden. Waarom ik niet tevreden ben met mijn huidige omvang? Dat kan ik net zo min uitleggen als zo'n anorexia-meisje van wie iedereen kan vaststellen dat ze broodmager is maar die zelf vindt dat er nog best een paar kilo'tjes afkunnen. Ik ben verslaafd geraakt aan het idee dat het altijd nog beter, mooier, strakker en groter kan. Ja, dat is een tamelijk ziekelijke obsessie. Ik ga dan ook een keer vre-se-lijk in therapie.'

Onrust in de wereld van de fitness: steeds meer mensen onder 35 jaar bedienen zich van verboden middelen. 'In de homoscene zijn de anabolen al wat langer in trek. De laatste tijd zie je ook bij de strandbinkies en scooterjeugd de belangstelling enorm toenemen.'

Bodybuilders bereiden zich voor op kampioenschappen in Den Haag. FOTO ROEL VISSER

LOAD-DATE: May 9, 2003

LANGUAGE: DUTCH