



Alle Welt redet über das Doping der Sportprofis.

Doch Experten schätzen, dass jährlich auch mindestens 200.000 deutsche Hobbysportler leistungssteigernde Mittel einnehmen.

DOPINGFALLE FREIZEIT- SPORT



Gewinnen ist schön, aber um jeden Preis?

Unvergessen sind die Bilder von der Tour de France. Unvergessen die Tränen der Dopingsünder. Von den Kontrolleuren überführt, kam es zu wahren Massensuspendierungen von Radprofis. Der nunmehr 104 Jahre alte Klassiker im Radsport – die traditionelle Frankreichrundfahrt – verkam schließlich zur „Tour de Farce“. Spätestens seit dieser traurigen Wahrheit redet wieder alle Welt vom Doping im Leistungssport. Mancher Sportler wendet verbotene Medikamente an, um dadurch unfaire und nicht trainingsbedingte Steige-

rungen der persönlichen Leistung zu erreichen. Doch gibt es dieses Problem nicht nur bei den Sportprofis. Schneller, höher, weiter! Das gilt vielfach auch für Freizeitsportler. So nehmen in Deutschland schätzungsweise jährlich rund 200.000 Hobbysportler leistungssteigernde Mittel ein. Das geht aus der bislang einzigen wissenschaftlichen Studie über Doping im Freizeitsport hervor, die die Universität Lübeck durchgeführt hat. „Und es sind nicht nur Ausdauersportarten wie Radfahren, Laufen oder der Marathon, die auch die



Missbrauch von Anabolika im Jugendalter

Nation	Befragte	Alter	Einnahme v. Anabolika
Frankreich**	3.600	11–15	4,0%
Großbritannien*	7.722	15–17	3,2%
Schweden*	5.827	16–17	2,9%
Schweiz*	5.500	11–16	2,2%

Studien mit Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 17 Jahren in Frankreich, Großbritannien, Schweden und der Schweiz zeigen, dass schon junge Menschen Anabolika einnehmen, um sich zu dopen.

* Quelle: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 34, Doping beim Freizeit- und Breitensport
 ** Quelle: www.scoolz.de

Freizeitakteure besonders dazu verführen, die geforderte Leistung durch bewusstes Dopen zu steigern. Der moderne Körperkult – durch Werbung und Medien gefördert – verführt bereits Jugendliche zum Doping. Schon 11- bis 17-Jährige greifen für einen muskulösen Körper zu Anabolika, zu denen Hormone wie zum Beispiel das Testosteron gehören“, beklagt Professor Dr. Mario Thevis vom Zentrum für präventive Dopingforschung am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln. Das belegen auch Studien, die Wissenschaftler in Frankreich, Großbritannien, Schweden und der Schweiz mit Jugendlichen durchgeführt haben (siehe Schaubild, oben).

Es geht um schnelle Erfolge

„Viele Jugendliche möchten ein schnelles Erfolgserlebnis. Oft geht es um eine positive Bestätigung, die sie vielleicht sonst im Leben vermissen. Da kann es schon ausreichen, wenn man in der Clique mit einem großen Bizeps imponieren kann“, erläutert TK-Diplompsychologe York Scheller die Motivation der jungen Leute.



„Wer dopt, betrügt nicht nur im Wettkampf, sondern vor allem sich selbst – zulasten seiner Gesundheit.“

TK-Versicherte Claudia Tonn, DLV-Siebenkämpferin und Olympiateilnehmerin vom LC Paderborn

„Egal, ob jung oder alt – die Folgen für die Gesundheit können fatal sein. Denn die beim Doping eingesetzten Wirkstoffe werden ärztlich nicht kontrolliert und oft über einen längeren Zeitraum in hohen Dosen eingenommen“, warnt Jörg Börjesson. Der Exbodybuilder begann im Alter von 18 Jahren mit dem Training. Auch er suchte den schnellen Erfolg durch Doping.

An den gesundheitlichen Folgen leidet Börjesson, der inzwischen eine Antidopinginitiative gegründet hat (www.doping-frei.de), bis heute. So musste er sich zum Beispiel das durch Anabolika stark vergrößerte Brustdrüsengewebe (Gynäkomastie) operativ entfernen lassen. Doch anabole Steroide führen nicht nur zu Brustwachstum bei Männern und vermehrtem Haarwachstum bei Frauen. „Anabolika stören auch den Fettstoffwechsel und erhöhen so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem können Leberschäden auftreten“, erläutert Prof. Dr. Thevis. „Mediziner vermuten auch schädliche Auswirkungen dieser Mittel an Muskeln und Sehnen sowie psychologische Veränderungen.“

... WIE RUSSISCHES ROULETTE

Wie offen zum Beispiel nach Anabolika in allgemein zugänglichen Internetforen gefragt wird und Angebote diskutiert werden, zeigt der folgende von der Redaktion gekürzte Auszug aus einem Onlinedialog:

„Hallo, ich bin 18 und mache schon seit zwei Jahren Bodybuilding. Ich möchte gerne einen noch viel besseren Körper haben und schnell große Muskeln aufbauen. Ich denke mir, Anabolika wären doch ein perfektes Mittel dafür, oder?“

Eine der vielen Antworten auf diese Frage:

„Mal davon abgesehen, dass reine und gute Steroide und Anabolika ungefähr 2.500 Euro die Woche kosten, solltest Du Angebote günstiger bekommen. Aber jede Dosis kann Dich weghauen – russisches Roulette! Erkundige Dich mal, wie viele Sportler im Jahr an den Nebenwirkungen billiger Präparate verenden.“

(Quelle ist der Redaktion bekannt.)



TITEL

Doping kann tödlich sein

Besonders problematisch sei die gleichzeitige Einnahme mehrerer Substanzen, die in Einzelfällen tödliche Folgen haben kann, warnt das Robert-Koch-Institut, das in Kooperation mit dem Statistischen Bundesamt unter anderem für die Gesundheitsberichterstattung des Bundes auch beim Thema „Doping“ zuständig ist. Traurige Fälle aus der prominenten Sportszene belegen das. So wird zum Beispiel der Tod des deutschen Kugelstoßers und Vizeeuropameisters von 1974 Ralf Reichenbach (†47) sowie der 100- und 200-m-Weltrekordlerin Florence Griffith-Joyner (†38) aus den USA mit Doping in Zusammenhang gebracht.



„Doping schadet dem Körper und der Gesundheit. Das muss jeder Sportler wissen, auch wenn er kein Profi ist.“

TK-Versicherte Jana Teschke, U18-Hockeynationalspielerin vom Uhlenhorster HC in Hamburg

Doch sind es nicht nur die meist in der Bodybuilderszene verbreiteten anabolen Steroide, die gefährlich sein können. Auch das bei der Tour de France häufig analysierte EPO (Erythropoietin), Diuretika und Stimulanzien (siehe Kasten, rechts) sowie Schmerz- und Beruhigungsmittel stehen auf dem Index.

Beschaffung ist kinderleicht

Problematisch ist, dass es für Freizeitsportler nicht einmal schwierig ist, an manche Dopingmittel heranzukommen. Die Beschaffung funktioniert vom Internet in offen zugänglichen Foren (siehe Kasten, S. 15) über einschlägige Bodybuildingstudios bis hin zum Dealen auf dem Schulhof. Selbst Nahrungsergänzungsmittel sind nicht immer harmlos. So zeigte eine Studie der Sporthochschule Köln, dass im Jahr 2002 rund 15 Prozent

NICHT NUR ANABOLIKA SIND GEFÄHRLICH

Neben anabolen Steroiden können zum Beispiel auch EPO, Diuretika und Stimulanzien bei unsachgemäßem Gebrauch eine gefährliche Wirkung haben.


- **EPO** wurde ursprünglich als Medikament gegen Blutarmut entwickelt. Es fördert die Bildung von roten Blutkörperchen zur Sauerstoffaufnahme. **Gefahr:** Bei Missbrauch kann das Blut verdicken – die lebensgefährliche Thrombose droht.
- **DIURETIKA** sind Medikamente gegen Bluthochdruck, die die Wasserausscheidung und damit die Gewichtabnahme fördern. **Gefahr:** Blutdruckabfall, Mineralstoffmangel, Herzrhythmusstörungen.
- **STIMULANZIEN** wirken wie das körpereigene Adrenalin und Noradrenalin. Sie führen zu höherem Puls, schnellerer Atmung und wärmerer Körpertemperatur. **Gefahr:** Sie täuschen über natürliche Leistungsgrenzen hinweg. Unfälle aufgrund von Erschöpfung drohen.

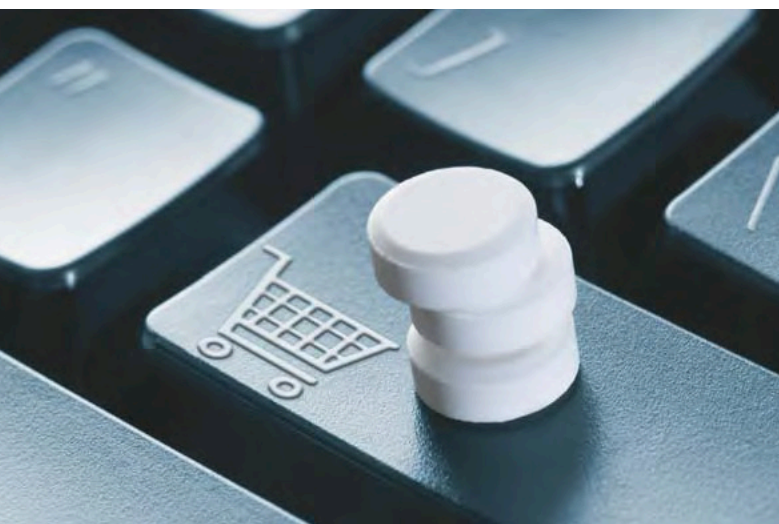
dieser in Deutschland untersuchten Ergänzungsmittel verbotene Anabolika enthielten, ohne dass dies auf der Verpackung kenntlich gemacht wurde.

Das Alltagsdoping nimmt zu

Sorge bereitet den Experten auch der bedenkenlose Griff zu legalen Medikamenten, um private Höchstleistungen zu erreichen. Dabei werden viele dieser Mittel zur Leistungssteigerung nicht mehr nur im Sport, sondern auch im Alltag eingenommen.

Nach Informationen der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) hat der Konsum von medizinischen Präparaten in Deutschland auch im Berufs- und Alltagsleben stark zugenommen. „Immer mehr Menschen nehmen Appetitzügler, Vitamintabletten und Energy-Drinks zu sich. Sei es zum Kaschieren von Problemen oder zur Steuerung der eigenen Befindlichkeit“, erläutert Suchtexpertin Renate Walter-Hamann von der DHS. Natürlich könnten Dopingkontrollen – zumindest im Bereich des Breitensports – dem Missbrauch vorbeugen. Ein solcher Test kostet jedoch einige Tausend Euro und kann somit für Veranstalter von Freizeitsportereignissen kein Thema sein.

Bleibt also der Appell, dass nur Sport ohne Doping gesund ist und ein altersgerechtes Training mehr bringt als gedopte Dauerpower. Und dies sollte auch für das Leben im Alltag gelten. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie bei www.scoolz.de, dem Partnerportal der TK. 





TITEL

Doping kann tödlich sein

Besonders problematisch sei die gleichzeitige Einnahme mehrerer Substanzen, die in Einzelfällen tödliche Folgen haben kann, warnt das Robert-Koch-Institut, das in Kooperation mit dem Statistischen Bundesamt unter anderem für die Gesundheitsberichterstattung des Bundes auch beim Thema „Doping“ zuständig ist. Traurige Fälle aus der prominenten Sportszene belegen das. So wird zum Beispiel der Tod des deutschen Kugelstoßers und Vizeeuropameisters von 1974 Ralf Reichenbach (†47) sowie der 100- und 200-m-Weltrekordlerin Florence Griffith-Joyner (†38) aus den USA mit Doping in Zusammenhang gebracht.



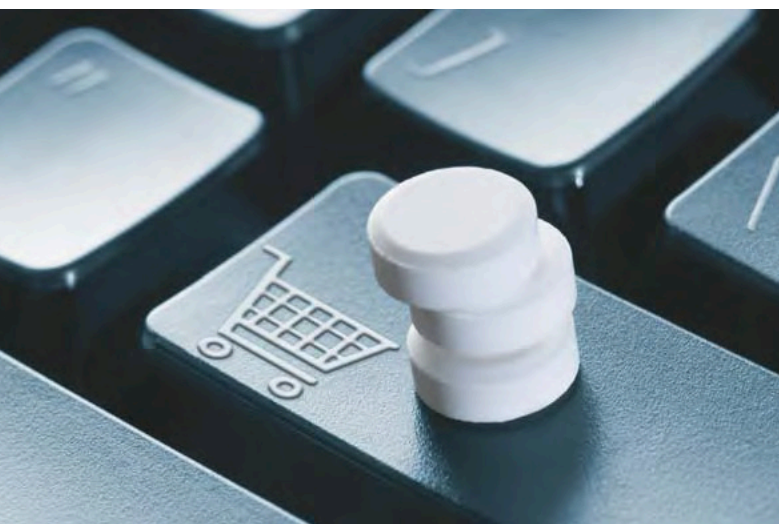
„Doping schadet dem Körper und der Gesundheit. Das muss jeder Sportler wissen, auch wenn er kein Profi ist.“

TK-Versicherte Jana Teschke, U18-Hockeynationalspielerin vom Uhlenhorster HC in Hamburg

Doch sind es nicht nur die meist in der Bodybuilderszene verbreiteten anabolen Steroide, die gefährlich sein können. Auch das bei der Tour de France häufig analysierte EPO (Erythropoietin), Diuretika und Stimulanzien (siehe Kasten, rechts) sowie Schmerz- und Beruhigungsmittel stehen auf dem Index.

Beschaffung ist kinderleicht

Problematisch ist, dass es für Freizeitsportler nicht einmal schwierig ist, an manche Dopingmittel heranzukommen. Die Beschaffung funktioniert vom Internet in offen zugänglichen Foren (siehe Kasten, S. 15) über einschlägige Bodybuildingstudios bis hin zum Dealen auf dem Schulhof. Selbst Nahrungsergänzungsmittel sind nicht immer harmlos. So zeigte eine Studie der Sporthochschule Köln, dass im Jahr 2002 rund 15 Prozent



NICHT NUR ANABOLIKA SIND GEFÄHRLICH

Neben anabolen Steroiden können zum Beispiel auch EPO, Diuretika und Stimulanzien bei unsachgemäßem Gebrauch eine gefährliche Wirkung haben.

- **EPO** wurde ursprünglich als Medikament gegen Blutarmut entwickelt. Es fördert die Bildung von roten Blutkörperchen zur Sauerstoffaufnahme. **Gefahr:** Bei Missbrauch kann das Blut verdicken – die lebensgefährliche Thrombose droht.
- **DIURETIKA** sind Medikamente gegen Bluthochdruck, die die Wasserausscheidung und damit die Gewichtabnahme fördern. **Gefahr:** Blutdruckabfall, Mineralstoffmangel, Herzrhythmusstörungen.
- **STIMULANZIEN** wirken wie das körpereigene Adrenalin und Noradrenalin. Sie führen zu höherem Puls, schnellerer Atmung und wärmerer Körpertemperatur. **Gefahr:** Sie täuschen über natürliche Leistungsgrenzen hinweg. Unfälle aufgrund von Erschöpfung drohen.

dieser in Deutschland untersuchten Ergänzungsmittel verbotene Anabolika enthielten, ohne dass dies auf der Verpackung kenntlich gemacht wurde.

Das Alltagsdoping nimmt zu

Sorge bereitet den Experten auch der bedenkenlose Griff zu legalen Medikamenten, um private Höchstleistungen zu erreichen. Dabei werden viele dieser Mittel zur Leistungssteigerung nicht mehr nur im Sport, sondern auch im Alltag eingenommen.

Nach Informationen der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren (DHS) hat der Konsum von medizinischen Präparaten in Deutschland auch im Berufs- und Alltagsleben stark zugenommen. „Immer mehr Menschen nehmen Appetitzügler, Vitamintabletten und Energy-Drinks zu sich. Sei es zum Kaschieren von Problemen oder zur Steuerung der eigenen Befindlichkeit“, erläutert Suchtexpertin Renate Walter-Hamann von der DHS. Natürlich könnten Dopingkontrollen – zumindest im Bereich des Breitensports – dem Missbrauch vorbeugen. Ein solcher Test kostet jedoch einige Tausend Euro und kann somit für Veranstalter von Freizeitsportereignissen kein Thema sein.

Bleibt also der Appell, dass nur Sport ohne Doping gesund ist und ein altersgerechtes Training mehr bringt als gedopte Dauerpower. Und dies sollte auch für das Leben im Alltag gelten. Weitere Informationen zu diesem Thema finden Sie bei www.scoolz.de, dem Partnerportal der TK. ☞