

Anabolika für den perfekten Body

Jugendliche und junge Erwachsene spritzen sich Testosteron, Trenbolon oder andere anabole Steroide, um sich ihrem idealen Körperbild immer mehr anzunähern. Dabei gehen sie grosse gesundheitliche Risiken ein. Sind dies Ausnahmerecheinungen? In der Schweiz gibt es zu diesem Phänomen (noch) keine genauen Zahlen. Unsere Recherchen in den Medien und in einschlägigen Fitnesscentern zeigen jedoch: Die Suchtprävention muss sich dieser Thematik annehmen und handeln.

Doping, nicht nur im Leistungssport?

In den Medien tritt das Thema Doping meist als Skandal im Bereich Leistungssport in Erscheinung: Profisportlerinnen und -sportler greifen zu verbotenen Substanzen und erhoffen sich damit einen Wettbewerbsvorteil. Im Schatten des medialen Rummels blüht allerdings noch eine ganz andere Dopingkultur, und zwar bei Freizeitsportlerinnen und Freizeitsportlern. Da aber sowohl Medien wie auch die Wissenschaft hauptsächlich auf den Leistungssport fokussieren, könnte vermutet werden, Doping sei nur bei Hochleistungssportlern aktuell. In der Realität zeigt sich jedoch ein anderes Bild – auch wenn es dazu nur wenig statistisches Material gibt und dieses leider zum grössten Teil nicht aus der Schweiz stammt.

Laut einer Umfrage des Bundesamtes für Sport nimmt die sportliche Aktivität der 15- bis 19-Jährigen zwar generell ab, gleichzeitig betreiben aber immer mehr junge Menschen Kraftsport. Auch Inhaber von Fitnesscentern bestätigen, dass der Anteil an jugendlichen Kunden und jungen Erwachsenen stetig zunimmt. Eine Studie in den EU-Ländern Belgien, Portugal, Italien und Deutschland, bei der Fragebögen an Mitglieder von Fitnessstudios verteilt wurden, zeigt auf, dass 6% aller Sportlerinnen und Sportler in kommerziellen Fitnesscentern zwecks Muskelaufbau zu (verschreibungspflichtigen) Dopingmitteln wie anabol-androgenen Steroiden – kurz Anabolika – greifen. Die Dunkelziffer der Konsumenten und Konsumentinnen solcher Substanzen wird jedoch auf bis zu 20% der Kunden in den Fitnessstudios geschätzt. Dies vor dem Hintergrund, dass in Europa jährlich für mehrere 100 Millionen Euro Dopingpräparate über den Schwarzmarkt verkauft werden. Auch in den stichprobenartigen Kontrollen der Schweizer Zoll- und Strafverfolgungsbehörden bleiben je länger, je mehr Pakete mit Dopingsubstanzen hängen. Wurden 2016 noch 488 solche Postsendungen aufgespürt, waren es 2017 bereits 624. Und dies ist, wohlgermerkt, nur ein sehr kleiner Prozentsatz aller in die Schweiz eingeführten Sendungen mit Dopingsubstanzen.

Was sind Anabolika?

Anabolika sind synthetische Abkömmlinge des männlichen Sexualhormons Testosteron, eines der wichtigsten Geschlechtshormone beim Mann. Es wird in den Hoden produziert und sorgt dafür, dass der Junge zum Mann, die Stimme tiefer und das Wachstum der Körperbehaarung angeregt wird. Testosteron hat eine androgene (vermännlichende) Wirkung. Androgene haben aber auch eine geschlechtsunspezifische, anabole Wirkung. Sie beeinflussen unter anderem das Wachstum des Körpers, die Knochenreifung und den Aufbau der Skelettmuskulatur. Man spricht deshalb bei Anabolika auch von anabol-androgenen Steroiden.

Wirken Anabolika bei jedem?

Der Konsum von Anabolika kann Muskelmasse und Kraft tatsächlich erhöhen. Allerdings sind daneben auch eine protein- und kalorienreiche Diät sowie ein intensives Körpertraining nötig. Und natürlich spielt auch die genetische Disposition eine Rolle.

Machen Anabolika abhängig?

Ob sich beim Konsum von Anabolika eine körperliche Abhängigkeit einstellt oder nicht, ist unklar. Die vorhandenen Studien legen aber den Schluss nahe, dass Anabolika psychisch abhängig machen kann. Ausserdem führt der anerkannte Diagnostische und statistische Leitfadens psychischer Störungen (DSM-5) die psychische Abhängigkeit von Anabolika in seinem Kriterienkatalog auf.

Wie sieht die rechtliche Situation aus?

Anabolika sind rezeptpflichtig und somit nur in der Apotheke oder beim Arzt legal erhältlich. Der illegale Handel verstösst gegen das Gesetz. In Art. 11f des Bundesgesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung steht, dass Herstellung, Einfuhr, Vermittlung, Vertrieb, Verschreibung und Abgabe von Mitteln zu Dopingzwecken sowie die Anwendung von Methoden zu ebensolchen an Dritten unter Strafe steht. Der Eigengebrauch von Dopingsubstanzen ist jedoch straffrei. Recherchen zeigen, dass in einschlägigen Fitnesscentern (unter anderem auch im Kanton Zürich) mit Dopingsubstanzen gedealt wird, was eigentlich verboten wäre. Aber wo kein Kläger ist, da ist eben auch kein Richter.

Über welche Kanäle werden die Dopingsubstanzen bezogen?

Zum Teil werden anabole Steroide im Internet oder im Darknet bestellt und gelangen per Post zum Endverbraucher oder zur Endverbraucherin. Da diese Bezugsart mit dem Risiko verbunden ist, dass die Postsendung beim Schweizer Zoll in einer Kontrolle hängen bleibt, werden die Dopingsubstanzen für den Muskelaufbau aber bevorzugt über einen verlässlichen Mittelsmann bestellt. Dieser ist entweder in der Schweiz ansässig oder im nahen Ausland. In letzterem Fall werden die Pakete mit den Dopingsubstanzen an eine grenznahe Paketstation geliefert (z. B. in Konstanz) und vom Endverbraucher zu Fuss über den kaum kontrollierten Fussgänger-Zollübergang abgeholt. Auch wer in einschlägig bekannten Fitnesscentern nach anabolen Steroiden fragt, kommt leicht an die Substanzen heran.

Welches sind die Gesundheitsrisiken des Anabolikakonsums?

Die Einnahme von Anabolika vergrössert die Muskelmasse – das ist erwünscht. Nicht erwünscht sind die erheblichen Gesundheitsrisiken und die unästhetischen Folgen wie etwa die sogenannte Anabolika-Akne. Anabolika wirken direkt auf das zentrale Nervensystem ein. Die Dopingsubstanzen können aggressiv machen oder in schlimmen Fällen gar die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Bei verschiedenen Patientinnen und Patienten der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich zeigte sich zum Beispiel erst bei genauerer Abklärung, dass eine Depression oder eine Aggression wahrscheinlich durch den Konsum von Anabolika ausgelöst wurde. Häufige Nebenwirkungen sind ausserdem die Vermännlichung von Frauen oder das Brustwachstum und die Hodenverkleinerung bei Männern. Auch die Langzeitfolgen sind verheerend: Zu den besonders gefährlichen Nebenwirkungen von Anabolika und anderen Dopingmitteln gehören Potenzstörungen sowie Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen. Im Universitätsspital Zürich werden zum Beispiel jedes Jahr einige junge Anabolikakonsumenten mit einem Herzinfarkt eingeliefert. Beim Konsum von Anabolika sind die Zahl der Wirkstoffe und vor allem die Kombination entscheidend. Wenn mehrere Präparate kombiniert werden, potenzieren sich die gefährlichen Nebenwirkungen. Da diese Substanzen häufig über das Internet von dubiosen Quellen gekauft werden, sind die meist ungetesteten Wirkstoffe oft falsch oder gar nicht deklariert. Zudem sind viele Präparate verunreinigt oder die Dosierungsangaben stimmen nicht.

Welches sind die Risikopersonen?

Da der Konsum von Anabolika an eine Subkultur gebunden ist, kann sein Ausmass nur schwer abgeschätzt werden. Es gibt jedoch Hinweise, dass unter den Konsumenten die 16- bis 30-jährigen Männer, die Kraftsport betreiben, überwiegen. Obwohl Frauen den deutlich kleineren Anteil der Konsumierenden stellen, ist Anabolika auch bei Bodybuilderinnen ein brisantes Thema.

Warum nehmen jugendliche Menschen diese hohen Risiken in Kauf?

Dass sich Körperbild und Körperideal in den vergangenen Jahrzehnten gesellschaftlich stark gewandelt haben, sieht man besonders gut an den Helden von Actionfilmen wie z. B. James Bond. Genügte in den 60er- und 70er-Jahren für die Hauptrolle noch ein durchschnittlich muskulöser Körper (wie ihn z. B. Sean Connery hatte), brauchte es in neuerer Zeit schon einen sehr muskulösen Körper mit Waschbrettbauch, um überhaupt für die Rolle des James Bond gecastet zu werden (wie etwa Daniel Craig).

Schaut man die Werbung für Rasierapparate, Bodylotion oder Duschgels an, sieht man auch dort: Ohne einen muskulösen Körper geht – vor allem beim Mann – gar nichts. Dies hinterlässt auch Spuren in unserem Alltag. «Lauch» ist ein aktuelles, abwertendes Schimpfwort für wenig muskulöse männliche Jugendliche. Aber bereits kleine Kinder werden beim Spiel mit ihren Barbie- und Ken-Puppen mit dem neuen Männerideal konfrontiert, wie die Gegenüberstellung der Puppen von 1962 und 2017 zeigt.

Kein Wunder also, breiten sich Fitnessstudios in der Schweiz und in ganz Europa geradezu explosionsartig aus. Bei den muskelbegeisterten jungen Menschen wird die Inszenierung ihres Körpers zu einem wichtigen Teil ihrer Identität, als Zeichen von Willenskraft, Stärke, Disziplin und vor allem auch Attraktivität. Ein überdurchschnittlich muskulöser Körper wird über die Grenzen des Fitnessstudios hinaus als Vorbild angesehen.

Was hält die Suchtprävention bzw. die ZFPS dieser Entwicklung entgegen?

Im Jahr 2016 verschickte die ZFPS an alle rund 130 Fitnesscenter im Kanton Zürich den Informationsflyer «Bodytuning – Die Risiken», der interessierte Kundinnen und Kunden über die Gesundheitsrisiken von Anabolika informierte. Der Flyer – den die ZFPS zusammen mit der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich entwickelte – wird von einigen Fitnesscentern regelmässig nachbestellt.

Ende 2016 schaltete die ZFPS als Ergänzung zum Informationsflyer die Website www.bodytuning-check.ch auf, die über die Risiken des Anabolikakonsums sowie über Mythen und Fakten zu diesem Thema aufklärt und Adressen von Beratungsstellen aufführt. Diese Website wurde in Zusammenarbeit mit einem Spezialisten für Muskelplastizität der Universitätsklinik Balgrist entwickelt.

Da fast alle Jugendlichen eine Berufs- oder Kantonsschule besuchen, lag es auf der Hand, ein Schulungstool zu dieser Thematik speziell für diese Zielgruppen zu entwickeln. Seit Mai 2019 steht das Tool «Anabolika für den perfekten Body» allen Lehrpersonen von Berufs- und Mittelschulen im Kanton Zürich auf der Website der Fachstelle Suchtprävention Mittelschule und Berufsbildung (sie finanzierte das Tool mit) für den Download zur Verfügung. Neben einem rund 30-minütigen Film können Lehrpersonen zudem ein Faktenblatt und methodische Vorschläge für die Bearbeitung des Themas im Unterricht herunterladen.

Sinn und Zweck des Schulungstools «Anabolika für den perfekten Body»

Wie eingangs erwähnt, zeigen Recherchen, dass das Thema jugendlicher Konsumentinnen und Konsumenten von Dopingsubstanzen sehr aktuell ist und die Konsumierenden immer jünger werden. Das Schulungstool «Anabolika für den perfekten Body» wurde mit dem Ziel erstellt, dass Lehrpersonen der Mittel- und Berufsschulen mit ihren Schülerinnen und Schülern über die hohen Risiken des Konsums von Dopingsubstanzen diskutieren und sie für das Thema sensibilisieren. In dem rund 30-minütigen Film interviewen eine Berufsschülerin und ein Kantonsschüler Anabolikakonsumierende (3 Männer und 1 Frau), einen Sportarzt bzw. Kardiologen des Universitätsspitals Zürich und einen Psychiater der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Der Film soll als Einstieg in die Diskussion und Auseinandersetzung im Klassenverband mit den Themen «Risiken des Anabolikakonsums» und «Körperbild» dienen. Bei seiner Konzipierung wurde darauf geachtet,

dass die jugendlichen Interviewer ihre Fragen den Anabolikakonsumierenden «wertfrei» stellen und diese ihre Sicht des Substanzenkonsums mit allen Vor- und Nachteilen darlegen können. Die beiden medizinischen Fachpersonen ihrerseits zeigen anhand von Fakten oder Beispielen aus ihrem Arbeitsalltag im Universitätsspital oder an der Psychiatrischen Universitätsklinik auf, welche Folgen der Konsum von Anabolika haben kann. Die Berufs- und Kantonschülerinnen und -schüler hören so beide Seiten und werden mit Unterstützung der Lehrperson zur Reflexion darüber angeregt.

Zürich, Juni 2019 / Das ZFPS-Team



Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich, Telefon 044 271 87 23, info@zfps.ch, www.zfps.ch