

ZFPS-Newsletter | November 2025

Doping im Freizeit-, Breiten- und Spitzensport

Wohin führt die Entwicklung?

Gedopt wird nicht bloss im Spitzensport – eine Erkenntnis, die nicht neu ist. Bereits 2005 stellte ein Bericht im belgischen Senat fest, dass weltweit 80 Prozent des Medikaments Epo und 84 Prozent der Wachstumshormone von Sportlerinnen und Sportlern konsumiert wurden, nicht etwa von erkrankten Menschen. Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) schätzte 2007 die Anzahl Dopingkonsumierender auf 31 Millionen.

Die Doping-Palette ist breit und es lauern viele Gefahren. Immer wieder werden neue Mittel eingesetzt, mit unberechenbaren Auswirkungen: So kam es Ende der 1980er-Jahre nach der Einführung von Epo zu Schlaganfällen mit Todesfolge unter jungen Radfahrern. Ein aktuelles Beispiel stellen die Abnehmmittel Wegovy und Ozempic dar, die in den USA rasch Eingang in die Bodybuilder-Szene fanden. Studien haben aufgezeigt, dass die Medikamente zwar zu Gewichtsverlust, gleichzeitig aber auch zu Muskelabbau führen, wie der Pharmakologe und Anti-Doping-Experte Fritz Sörgel schildert. Er zeigt sich erstaunt, «wie empfänglich Menschen dafür sind, ihren Körper mit allen Mitteln verbessern zu wollen» - und bezieht sich dabei auch auf harte Dopingmittel wie Anabolika im Umfeld von Sportvereinen.

Aktuelle Studien zeigen, dass der Konsum von Anabolika im Freizeitsport in der Schweiz weit verbreitet ist. Schätzungen zufolge nutzen über 200'000 Personen Anabolika, wobei bis zu 30 Prozent der Fitnessstudiobesucher und -besucherinnen betroffen sein könnten. Hauptmotive für den Gebrauch dieser Substanz sind die Verbesserung des Aussehens, die Zunahme an Muskeln sowie die Steigerung des Selbstwertgefühls. Typischerweise sind Konsumierende 20- bis 40-jährige Männer, die Krafttraining ausserhalb des Wettkampfsports betreiben.

Eine internationale Analyse von über 200 Studien zum Konsum von Dopingmitteln hat ergeben, dass dieser nicht immer auf die Verbesserung der sportlichen Leistung abzielt. Auch die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper, die Exposition gegenüber Fitnessposts in den sozialen Medien oder allgemein ein schlechtes Befinden können die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass zu Dopingsubstanzen gegriffen wird. Dieser Schritt ist zudem positiv assoziiert mit der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und einer Umgebung, in der Pro-Doping-Haltungen vorherrschen.

Sport als wichtiger Teil der Gesundheitsförderung

Es steht ausser Zweifel, dass Bewegung und Sport in vielerlei Hinsicht äusserst positive Auswirkungen sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit haben. Dies ist vielen in ihrer Freizeit aktiven Menschen unterschiedlichsten Alters und auch vielen im Breitensport freiwillig Engagierten zu verdanken, die u. a. Kindern und Jugendlichen die Freude an Bewegung und Sport vermitteln und ermöglichen. Oft gehört auch ein gesunder Ehrgeiz dazu. Das Ziel, ein Spiel zu gewinnen oder eine neue persönliche Bestzeit zu erreichen, kann motivieren und auch lehren, Herausforderungen anzugehen und Hindernisse zu überwinden. Dabei sollte die Freude am Erlebnis stets im Vordergrund stehen.

Problematisch wird es, wenn das Ergebnis das Erlebnis verdrängt, dieses zweitrangig werden lässt. Besonders ausgeprägt ist dies im Spitzensport, der immer stärker dem Kommerz unterworfen ist. Da er mit all seinen Idolen für viele - gerade jüngere - Breitensportlerinnen und -sportler eine Vorbildfunktion hat, ist die jüngste Entwicklung mit Sorge zu betrachten: Im kommenden Jahr finden die ersten «Enhanced Games» statt

Dopingspiele à la Trump in Las Vegas

Die «Enhanced Games» finden vom 21. bis 24. Mai 2026 in Las Vegas statt. Obwohl sie sich auf wenige Disziplinen beschränken - vier Kurzstrecken im Schwimmen, drei Sprintdisziplinen in der Leichtathletik und drei Wettbewerbe im Gewichtheben -, kommt ihnen eine besondere Bedeutung zu. Denn erlaubt sind alle Substanzen, die von der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) zugelassen sind. Damit ist der Gebrauch von im Sport normalerweise verbotenen Mitteln freigegeben.

Die «Dopingspiele» werden von mächtigen Investoren privat finanziert, angeführt von Donald Trump Jr. Auf der Website der «Enhanced Games» wird unverblümt dargestellt, welche Ziele damit verfolgt werden:

- Der Beginn einer neuen Ära im Elitesport («The beginning of a new era in elite sport: a fearless stage for athletes to defy limits, rewrite records, and reimagine the future of sport.»)
- Das Übermenschliche soll möglich gemacht werden. («Donald Trump Jr. And Partners Join The Mission To Build Superhumanity»)

Ebenso unverblümt, aber mit einer ganz anderen Note, äussert sich Jan Pommer, der Vorstandsvorsitzende des Deutschen Schwimm-Verbandes (DSV), zu diesem Vorhaben: «Das sind perverse Menschenversuche von Tech-Bros, die nach dem ewigen Leben streben.»

Das Argument der Veranstalter, dass sie vor den Wettkämpfen ein hochmodernes medizinisches Profiling durchführen, das auch die Überwachung von Herzrisiken ermögliche, hält der Kritik Forschender nicht stand. Die beiden Sportwissenschaftler Martin Chandler und Ian Boardley von der Universität Birmingham weisen darauf hin, es gebe «derzeit keine solide Evidenzbasis, die die vorgeschlagenen Sicherheitsprotokolle der Enhanced Games stütze». So ist bekannt, dass der Konsum anaboler Steroide das Risiko von Herzinfarkten erhöhen kann. Es fehlen jedoch detaillierte Kenntnisse darüber, «wie verschiedene Arten von Anabolika, spezifische Dosierungsschemata und Konsummuster mit diesen kardialen Auswirkungen zusammenhängen».

Die hohen Prämien - 250'000 Dollar für einen Sieg, eine Million Dollar für einen Weltrekord - dürften mit ein Grund sein, weshalb unter den Teilnehmenden auch bekannte Namen figurieren wie der US-Leichtathlet Fred Kerley, Bronzemedailleur-Gewinner über 100 Meter an den Olympischen Sommerspielen 2024 in Paris, oder der britische Schwimmer Ben Proud, der am selben Anlass über 50 Meter Freistil Silber gewann. Prouds Aussage, er wolle die heutigen Mittel und Möglichkeiten dazu nutzen, die Grenzen des menschlichen Potenzials auszuloten, deckt sich mit dem Diskurs der Organisatoren. Der BBC gegenüber meinte er: «Realistisch gesehen habe ich alles erreicht, was ich erreichen konnte, und jetzt bietet mir Enhanced

eine neue Chance.» Dieser Satz bringt auf den Punkt, was auch für Freizeit- und Breitensportlerinnen und -sportler eine grosse Gefahr darstellt: Wenn eine Leistungsgrenze erreicht, aber nicht akzeptiert wird, und gesundheitsschädliche Substanzen als Chance angesehen werden, um über sich hinauszuwachsen, handelt es sich um ein Experiment, ein Spiel mit dem Feuer. Aus Sicht von Gesundheitsförderung und Suchtprävention muss vor allem das Signal zu denken geben, das hier vom Spitzensport als Orientierungspunkt für viele Freizeit- und Breitensportlerinnen und -sportler ausgeht.

Bleibt noch das Argument der «Enhanced Games»-Veranstalter, dass die allermeisten Athletinnen und Athleten, die im Spitzensport dopen, nicht erwischt werden - das hat sehr wohl etwas für sich. In dieser Hinsicht ist vor allem die WADA gefordert, die in der Vergangenheit oft sehr inkonsequent gehandelt hat. Daraus den Schluss zu ziehen, dass praktisch alle Dopingmittel und -formen freigegeben werden sollten, wie es sich Trump Jr. & Co. wünschen, wäre jedoch fatal - wiederum auch mit Blick auf den Freizeit- und Breitensport. Entsprechend ist es auch aus der Perspektive der Gesundheitsförderung und der Suchtprävention von Bedeutung, ob sich das Modell der «Enhanced Games» mit seinen finanziestarken Investoren künftig erweitern und etablieren lässt und auf grosse Namen aus der Welt des Sports zählen kann.

Die Risiken im Freizeit- und Breitensport

Zu den bereits erwähnten Risiken für den Freizeit- und Breitensport kommen weitere hinzu:

- Der Einfluss von Social Media, über die «Ideale» von teils wirklichkeitsfremden Körperbildern propagiert werden, ist ein zentraler Faktor. Der soziale Druck, den sie erzeugen, wirkt durch die permanenten Vergleichsmöglichkeiten besonders stark, was sich auch im Gebrauch von Steroiden in der Bodybuilding-Szene und im Freizeitsport niederschlägt.
- Der Konsum von Anabolika kann zu erheblichen gesundheitlichen Risiken führen, darunter körperliche, psychische und soziale Probleme. Nebenwirkungen sind häufig und können gravierend sein. Zudem entwickelt etwa ein Drittel der Konsumierenden eine Abhängigkeit von der Substanz.
- Die Beschaffung von Anabolika oder anderer Substanzen aus unsicheren Quellen erhöht das gesundheitliche Risiko zusätzlich.

In der Schweiz beschaffen Konsumentinnen und Konsumenten anabolische Steroide und andere leistungssteigernde Substanzen hauptsächlich über das Internet, oft auch über das Darknet. Eine Studie der Arud, des Zentrums für Suchtmedizin, in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich hat gezeigt, dass der Hauptbeschaffungsweg für solche Substanzen das Internet ist. Viele der online erworbenen Produkte sind Fälschungen, was ein erhebliches Gesundheitsrisiko darstellt. Swissmedic, die Schweizerische Zulassungs- und Aufsichtsbehörde für Heilmittel, warnt ebenfalls vor illegal importierten Arzneimitteln zum Muskelaufbau, die oft gesundheitsschädliche und nicht deklarierte Wirkstoffe enthalten. Dabei muss betont werden, dass die Einfuhr von Dopingmitteln in die Schweiz verboten ist. Dennoch ist es ohne Weiteres möglich, Anabolika über das Internet aus dem Ausland zu bestellen. Seit Oktober 2012 verfügt die Schweiz mit dem Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung über eine gesetzliche Grundlage zur Bekämpfung des Dopings.

Handlungsbedarf

Gemäss Arud besteht ein dringender Bedarf an interdisziplinären Strategien in Prävention, Schadensminderung und Therapie, um den wachsenden Risiken durch Anabolikakonsum für

die individuelle und die öffentliche Gesundheit entgegenzuwirken. Aktuell liegt der Fokus auf der Regulierung und Strafverfolgung. Zwar gibt es in der Schweiz spezialisierte Angebote für Anabolika-Konsumierende, die respektvolle und diskrete Unterstützung bieten. Sie umfassen medizinische, psychiatrische und suchtmedizinische Betreuung, um individuelle Bedürfnisse zu adressieren. Gezielte Präventions- und Schadensminderungsstrategien sowie therapeutische Programme sind in der Schweiz hingegen rar.

Quellen:

Deutsches Ärzteblatt, 26.7.2024: Neue Schutz- und Risikofaktoren für Doping im Sport identifiziert. Online.

Deutsches Ärzteblatt, 23.5.2025: «Gefährlich und unverantwortlich»: Sportverbände außer sich wegen geplanter «Dopingspiele». Online.
enhanced.com

Aumüller, Johannes: Die ersten offiziellen Spiele für Doper sind gar nicht so absurd. In: Tages-Anzeiger, 6.6.2025, S. 33.

Hunziker, Adrian: Der Olympia-Silbermedaillengewinner will an den Doping-Spielen teilnehmen. In: Tages-Anzeiger, 11.4.2025, S. 33.

Knuth, Johannes: «Ich staune, wie sehr Menschen ihren Körper mit allen Mitteln verbessern wollen». In: Tages-Anzeiger, 12.9.2025, S. 33.

Kruijver, Muriel, Bruggmann, Philip, Magnolini, Raphael: Evidence of use and users of image- and performance-enhancing drugs in sports in Switzerland: a scoping literature review and implications for Swiss drug policy. In: Swiss Medical Weekly, Nr. 5, 17.5.2023.

Walz, Robin: «Ich war schockiert, muss ich ehrlich sagen». In: St. Galler Tagblatt, 22.9.2025, S. 27.



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch, www.zfps.ch