

Doping im Breitensport – die unterschätzte Gefahr durch Anabolika & Co.



Das Wort Doping geht auf das englische Substantiv «dope» zurück, was ursprünglich so viel bedeutet wie Schmiermittel oder zähe Flüssigkeit. Das englische Adjektiv «dope» ist eine im urbanen Umfeld verwendete Bezeichnung für jemanden, der cool oder entspannt ist. Heute versteht man unter «to dope» oder «Doping» die Anwendung unerlaubter Substanzen und Verfahren zur Leistungssteigerung.

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 teilweise auch die Wissenschaft hauptsächlich auf den Leistungssport fokussieren, könnte vermutet werden, der Gebrauch von Anabolika und andern Dopingsubstanzen stelle ein auf den Spitzensport begrenztes Phänomen dar. Es ist allerdings ausreichend bekannt, dass auch im ambitionierten Breitensport – insbesondere im Fitnessbereich – der Einsatz zum Beispiel von Anabolika zur Leistungssteigerung (und zur Optimierung des Erscheinungsbildes) verbreitet ist.

Im professionellen Leistungssport werden Vergehen gegen das Dopinggesetz streng geahndet, wenn Fehlbare erwischt werden. Anders sieht es im Breiten- oder Freizeitsport aus – hier galt bislang das Motto: Erhebt niemand Klage, gibt es auch keine Ermittlung und folglich keine Strafe.

Es geht auch anders: Vorbild Dänemark

In Dänemark kann die nationale Anti-Doping-Behörde (ADD) in Fitnesscentern unangemeldete Dopingproben durchführen – sofern das Center zuvor eingewilligt und seine Mitglieder informiert hat. Sollten Trainierende den Urintest trotzdem ablehnen oder positiv getestet werden, verweist man sie des Centers. Das skandinavische Land könnte in diesem Bereich ein Vorbild sein: Weder in der Schweiz noch in den restlichen europäischen Ländern gibt es momentan ein vergleichbares System.

Kaum Kontrollen trotz hoher Gesundheitsrisiken

Bislang gibt es im Breitensport kaum Kontrollen bezüglich Doping. Die gesundheitlichen Risiken für Dopingsünderinnen und -sünder sind jedoch erheblich. Swissmedic warnt seit Jahren vor illegalen Substanzen und weist darauf hin, dass über das Internet aus dubiosen Quellen gekaufte Dopingmittel zum grossen Teil keinen seriösen Qualitätskontrollen unterliegen und Wirkstoffe auf der Packungsbeilage falsch oder gar nicht deklariert werden. Viele Präparate sind zudem verunreinigt oder die Dosierungsangaben stimmen nicht.

Für dich als Jugend+Sport-Leiterin oder -Leiter ist es deshalb wichtig, diese Risiken zu kennen und Sportlerinnen und Sportler dafür zu sensibilisieren. Nebenstehend sind die gängigsten Dopingmittel im (Breiten-)Sport aufgeführt. Anabole androgene Steroide (kurz Anabolika) spielen dabei eine zentrale Rolle, weshalb sie ausführlicher beschrieben sind.

Beliebte Dopingmittel und ihre Nebenwirkungen

1. Anabolika

Da sie gezielt den Muskelaufbau fördern, gehören Anabolika zu den am meisten verbreiteten Dopingmitteln, speziell in Kraftsportarten. Ihre oft massiven gesundheitlichen Nebenwirkungen sind teilweise irreversibel.

Risiken von anabolen androgenen Steroiden (AAS)

BEREICH / ORGAN	POTENZIELLE NEBENWIRKUNGEN
Herz-Kreislauf-System	▪ Blutdruckerhöhung und somit Erhöhung des Schlaganfall- und Herzinfarktrisikos ▪ Verminderung des HDL-Cholesterins («gutes Cholesterin») ▪ Erhöhung der Blutviskosität durch Vermehrung der roten Blutkörperchen und verstärktes Risiko für Thrombosen und Embolien ▪ Herzmuskelvergrößerung und Erhöhung des Risikos für Herzrhythmusstörungen
Leber	▪ Leberzellschädigung, v. a. durch AAS in Tablettenform ▪ Funktionsstörung der Leber mit Gelbsucht (Ikterus) ▪ Bildung von Lebertumoren (z. B. Adenome)
Haut	▪ Akne (Steroid-Akne an Rücken- und Brustpartien) ▪ Haarausfall ▪ Abszesse/Infektionen durch Injektionen direkt in den Muskel ▪ Dehnungsstreifen an der Haut wegen zu schnellem Muskelwachstum
Reproduktionssystem	▪ Verminderung der Libido ▪ Einschränkung der Fruchtbarkeit (Mann), Unfruchtbarkeit (Frau)
Geschlechtsspezifische Nebenwirkungen	Mann: ▪ Hodenatrophie (Schrumpfhoden) ▪ Verminderte Spermatogenese (Bildung von Spermien) ▪ Erektile Dysfunktion/Impotenz ▪ Prostatavergrößerung ▪ Brustdrüsenwachstum (nur operative Entfernung möglich) Frau: ▪ Hirsutismus (männliche Körperbehaarung) ▪ Stimmvertiefung (irreversibel) ▪ Menstruationsunregelmässigkeiten ▪ Vergrößerung der Klitoris ▪ Verminderung der Brustgrösse
Psychiatrie	▪ Stimmungsschwankungen ▪ Manie/Hypomanie/Depression (v. a. in der sogenannten Post-Cycle-Phase) ▪ Entwicklung einer AAS-Abhängigkeit/Suchtproblematik ▪ Seltener: erhöhtes Aggressionspotenzial («[ste-]roid rage») bei ca. 5 % der Konsumenten

Quellen: Evans 2004; Evans 1997

2. Beta-2-Agonisten

Beta-2-Agonisten stehen als potenziell leistungssteigernde Mittel auf der Liste der verbotenen Substanzen. Sie sind in vielen Asthmamedikamenten enthalten und sorgen für eine verbesserte Atmung, indem sie die Bronchien erweitern. Diese Wirkstoffe können unter anderem ein Herzversagen auslösen.

Risiken: u.a. Schwindel, Herztod, Herzversagen, Abbau der Knochendichte, Muskelkrämpfe

3. Diuretika

Diese Arzneimittel veranlassen die Nieren zu einer vermehrten Harnerzeugung. Sie können auch dazu verwendet werden, um Dopingtests zu täuschen, da die Konzentration von im Urin nachweisbaren Substanzen durch die Verdünnung des Harns sinkt. Bodybuilder und Bodybuilderinnen nutzen Diuretika vor Wettkämpfen, um die Muskeln besser hervortreten zu lassen und den Körper zu entwässern, was zu gefährlichen Elektrolytstörungen bis hin zu Herzrhythmusstörungen führen kann.

Risiken: Kreislaufprobleme, Magen-Darm-Beschwerden, Muskelkrämpfe

4. EPO

Erythropoietin, kurz EPO, ist ein Hormon der Niere, das die Bildung roter Blutkörperchen (Sauerstofftransporter) anregt. Seit den 1980er-Jahren wird damit zur Leistungssteigerung in Ausdauersportarten gedopt.

Risiken: Kopfschmerzen, Thrombosen, tödlicher Gefäßverschluss

5. HGH

Das Wachstumshormon HGH (Humane Growth Hormone) beschleunigt die Zellteilung und kann eine Zunahme der Muskelmasse bewirken. Eingesetzt wird es vor allem im Bereich Bodybuilding.

Risiken: Diabetes Typ 2, krankhafte Vergrößerung der Akren (Akromegalie), des Kiefers (fehlerhafte Zahnstellung) und des Herzmuskels, Herztod

6. Insulin

Für Diabetikerinnen und Diabetiker ist das Hormon lebensnotwendig, Gesunde verschaffen sich damit Vorteile bezüglich Muskelwachstum, da es die Energieaufnahme in den Muskel optimiert und einen anabolen Effekt aufweist. Es senkt den Blutzuckerspiegel, was im schlimmsten Fall zu Koma und Tod führen kann.

Risiken: Hypoglykämie (Unterzuckerung); kann vom Zuckerkoma bis hin zum Tod führen

7. Narkotika

Mehr Leistung bringen, auch wenn es wehtut: Schmerzstiller werden vor allem im Kampfsport eingesetzt oder nach harten Krafttrainings bzw. zur Aufhebung der Wirkung vorher eingenommener Aufputschpräparate (siehe Stimulanzien). Während schwach dosierte Präparate im Profisport inzwischen teils erlaubt sind, können starke Schmerzmittel körperlich und psychisch abhängig machen.

Risiken: Kopfschmerzen, Psychosen, Depressionen, Übelkeit, Verstopfung

8. Stimulanzien

Psychoaktive Substanzen regen den Organismus an: Sie helfen gegen Müdigkeit, erlauben es, Leistungsgrenzen auszureizen bzw. zu überwinden, und steigern Aufmerksamkeit und Selbstbewusstsein. Allerdings begünstigen sie damit auch eine gefährliche Überanstrengung.

Risiken: u.a. Bluthochdruck, Atemlähmung, Herzversagen, Aggressivität

Quelle: Peter Schmidt-Feneberg, Gemeinsam gegen Doping; Folgen von Doping. 29.5.2019, www.fitforfun.de

9. Thyroxin (Schilddrüsenhormon T4)

Schon der Boxer Muhammad Ali und der Schnellläufer Carl Lewis sollen mit Thyroxin gedopt haben, und auch im Breitensport ist T4 ein Thema. Es steigert den Stoffwechsel und somit auch die physische und die psychische Leistungsfähigkeit, die Risiken sind jedoch erheblich.

Risiken: Insulinresistenz, Osteoporose, bei Überdosierung sogar Todesfolge

Doping im Breitensport – die Gründe

«Ein übersteigertes Körperbewusstsein ist die massgebliche Triebfeder für Doping», warnte das Berliner Robert-Koch-Institut bereits 2006 in einer Studie. Der Selfie-Boom verstärkt diese Entwicklung. Viele Menschen verbringen mehrere Stunden am Tag in den sozialen Medien. Sie wetten im Freundeskreis um das perfekte Profilbild, um die Zahl ihrer Follower oder um «Likes». Man arbeitet am eigenen Körper – etwa über die Leistung auf dem Rad oder beim Laufen –, Selbstoptimierung ist Trumpf. Gleichzeitig werden Ego und die eigene Identität dank der Anerkennung durch andere gestärkt. Die drei Kraftsportler und die Kraftsportlerin, die im Film «Anabolika für den perfekten Body» für Mittel- und Berufsschulen 2019 porträtiert wurden, erzählten alle, dass sie wegen ihrem Wunsch nach einem ausgeprägt muskulösen Körper Dopingsubstanzen zu sich nehmen, auch wenn sie um die Gefährlichkeit für die Gesundheit wissen.

Wer konsumiert Dopingpräparate?

Noch ist die Datenlage dazu in der Schweiz sehr dünn. Deshalb konzentrieren wir uns im Wesentlichen darauf, was uns Breitensportlerinnen und Breitensportler mitteilen oder was Fachleute aus Medizin und Suchtprävention beobachten. Zahlen des deutschen und des Schweizer Zolls zeigen zudem, dass in den vergangenen Jahren bei Grenzkontrollen an Flughäfen, am Strassenzoll und bei der Paketpost mehrere Tonnen verbotener Substanzen aufgegriffen wurden. Die Vermutung liegt nahe, dass der Umsatz von Dopingsubstanzen im Breitensport um einiges höher ist als im professionellen Sport. Bei einer anonymen Umfrage des Ironman Frankfurt zum Beispiel gaben 20 Prozent der befragten Athleten an, sich mit Dopingpräparaten auf den Event vorbereitet zu haben – bei etwa 3000 Teilnehmenden sind das immerhin 600 Sportlerinnen und Sportler, die meisten von ihnen Amateure. Geht man von der Menge der unerlaubten Substanzen aus, die jährlich am Schweizer Zoll hängen bleiben, dürfte sich die Situation hierzulande ähnlich präsentieren. Und dies ist nur die Spitze des Eisbergs. Obwohl der Anteil dopender Männer deutlich höher ist als jener der Frauen, ist Doping im Breitensport auch für das weibliche Geschlecht zunehmend ein Thema.

Wo kaufen Konsumierende verbotene Substanzen?

Zum Teil werden Dopingsubstanzen im Internet oder im Darknet bestellt und gelangen per Post zum Endverbraucher oder zur Endverbraucherin. Da dies aber mit dem Risiko verbunden ist, dass die Postsendung beim Schweizer Zoll in einer Kontrolle hängen bleibt, werden die Präparate bevorzugt über verlässliche Mittelsleute bestellt, die entweder in der Schweiz oder im nahen Ausland ansässig sind. In letzterem Fall werden die Pakete mit den Dopingsubstanzen an eine grenznahe Paketstation geliefert und von den Endverbrauchern 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. Egal, über welchen Bezugskanal man die Dopingmittel bestellt: Die grosse Gefahr falsch oder unzureichend deklarierter Inhaltsstoffe bleibt bestehen. Schliesslich werden die Substanzen nicht von einer Zulassungsbehörde in der Schweiz kontrolliert, sondern in (zumeist) illegalen Labors irgendwo auf der Welt hergestellt. Dabei geht es ausschliesslich um Umsatz und Gewinn, gesundheitliche Aspekte bleiben auf der Strecke.

Deine Haltung dazu ist wichtig

Die Sporttrainerin oder der Sporttrainer spielt beim Thema Doping im Breitensport eine zentrale Rolle. Bei Verdacht auf Konsum von Dopingsubstanzen vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen soll sie oder er als Ansprechperson das Gespräch mit ihnen suchen. Bestätigt sich die Annahme, nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen. Die Konsumierenden über die Risiken aufklären und gegebenenfalls Kontakt mit den Eltern aufnehmen (bei Minderjährigen).

Deine Haltung dazu ist wichtig und kann einen bedeutenden präventiven Beitrag leisten. Als Jugend+Sport-Leiterin oder -Leiter hast du zudem eine wichtige Vorbildfunktion: Es gilt, die eigenen körperlichen Grenzen und Möglichkeiten zu akzeptieren und zu respektieren – der Griff zu leistungssteigernden Substanzen ist keine Lösung. Denn Gesundheit ist das Einzige, was uns auch langfristig die Freude am Sport und eine gute Leistungsfähigkeit beschert.

Darum: Unterstütze einen sauberen Sport möglichst ohne Doping!

Allfällige Fragen kannst du gerne über die Website des Kantonsspitals Aarau, Zentrum für Sportmedizin, direkt an Dr. med. Roman Gähwiler stellen.



www.ksa.ch/kliniken-zentren/zentrum-fuer-sportmedizin/team

Herausgeberin:

Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, ZFPS, www.zfps.ch.
Dieser Informationsflyer wurde in Zusammenarbeit mit Dr. med. Roman Gähwiler, MSc Sportmedizin, Zentrum für Sportmedizin im Kantonsspital Aarau, entwickelt.

November 2021