



[Ungewollte Nebenwirkung >](#)

[< Medikamentenabhängigkeit - die schleichende Sucht](#)

## Medikamentenmissbrauch

### Ein echtes Problem im Freizeitsport



Training allein reicht oft nicht, um solche Muskeln aufzubauen

© CC Collect

Gerade im Sport können Medikamente fatale Nebenwirkungen haben, vor allem ist vor unkontrollierter Gabe von Schmerzmitteln zu warnen: Schmerzen sind ein natürliches Warnzeichen. Sie sind zu beachten und sollten ggf. mit einem Arzt besprochen werden. Das gilt vor allem bei Gelenkschmerzen z. B. vor Marathonläufen. Auch der Schwarzmarkt mit Muskelaufbaupräparaten in Fitnessstudios ist gefährlich und kann für die Konsumenten dieser Präparate zu gesundheitlichen Schäden führen. Thomas Bach, der Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes, fasst es so zusammen: „Was Doping im Wettkampfsport ist, ist Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport und allen anderen gesellschaftlichen Feldern.“

Die Bedeutung des Medikamentenmissbrauchs im Breiten sport ist nicht zu unterschätzen. Mischa Kläber, Sportwissenschaftler der TU Darmstadt, formulierte es bei einem Symposium zu diesem Thema so: „Es ist zwar davon auszugehen, dass im Spitzensport am häufigsten gedopt werden mag, jedoch steht die Vehemenz der Missbrauchspraktiken in bestimmten Bereichen des Breitensports der des Hochleistungssports in nichts nach. So werden als Doping deklarierte Medikamente auch im Breiten- sowie Freizeitsport verwendet, um sich beispielsweise für ein abendliches Joggingprogramm zu aktivieren oder die letzten Kraftreserven für ein ambitioniertes Radfahr- oder Schwimm-Workout zu mobilisieren. „Nahrungsergänzungspräparate sowie Schmerzmittel werden beim Laufen übrigens von mehr Frauen (53,2 Prozent) als Männern (41,3 Prozent) eingenommen. Das heißt im Klartext: Mehr als die Hälfte aller Frauen, die an Marathon- und Volksläufen teilnehmen, konsumieren zur Leistungssteigerung medizinisch

teils bedenkliche Präparate. Denn nur selten geben die Hersteller die genaue Zusammensetzung ihrer Mittel preis. Zum Beispiel belasten zu viele fettlösliche Vitamine die Nieren, wenn sie über einen langen Zeitraum eingenommen werden. Aber auch eine relativ kurze Einnahme von zuviel Vitamin A kann schon zu Übelkeit, Kopfschmerzen und Haarausfall führen.

## Fitnessstudios im Fokus




Immer häufiger versuchen auch Freizeitsportler ihre Leistung durch Medikamente zu erhöhen. Besonders kritisch sieht Mischa Kläber die Situation in den Fitnessstudios: „Dort hat sich über Jahrzehnte hinweg ein Sportmilieu ausdifferenziert, in dem Jugendliche, Erwachsene und Rentner trotz der gesundheitsorientierten Mahnungen etlicher Experten und ohne medizinische Indikation auf hohem Niveau Medikamente zur sportlichen Leistungssteigerung konsumieren.“ Nach ihm vorliegenden Studien geht man von einer Quote von 13 bis 16 Prozent aus, die Muskelaufbaupräparate einnehmen. Insgesamt greifen mehrere hunderttausend Menschen in Deutschland beim Training missbräuchlich zu Medikamenten. Körpermodellierer geben sich ihrem Sport völlig hin: Der gesamte Tagesablauf ist nach ihrem Training ausgerichtet und straff durchstrukturiert. Die Sozialkontakte reduzieren sich nach und nach auf Menschen mit ähnlichen Interessen, denn, so Mischa Kläber: „Unter Gleichgesinnten lassen sich ernährungs- und substitutionsbedingte Verhaltensauffälligkeiten besser ausleben und müssen nicht unentwegt gerechtfertigt werden. Je intensiver sich ein Sportler als Person über die Körperoptik definiert, also seine Figur zum Identitätsaufbau nutzt, desto schwieriger wird es, den einst eingeschlagenen und meist weit fortgeschrittenen biographischen Pfad eines Körpermodellierers wieder zu verlassen.“

## Eskalationsspirale beim Medikamentenmissbrauch in Fitnessstudios

Mischa Kläber (TU Darmstadt) gliedert das Abrutschen in den Medikamentenmissbrauch beim Bodybuilding in vier sich steigernde Etappen:

- ▶ Etappe des Driftens: Nahrungsergänzungspräparate
- ▶ Etappe des Konsolidierens: Humanarzneien
- ▶ Etappe des Experimentierens: Tierarzneien
- ▶ Etappe des Eskalierens: Betäubungsmittel

### Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Doping im Job](#)
-  [Alkohol im Alter](#)
-  [Medikamentenabhängigkeit - die schleichende Sucht](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Berater zum Thema Drogen



**Jugendliche möglichst früh erreichen**

## Polizeiliche Suchtprävention in Schulen

Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen ist eine...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Cannabis, Kokain & Crystal Meth

### Illegale Drogen: Woraus sie bestehen und wie sie wirken

Die verschiedenen Drogen werden aus unterschiedlichen Rohstoffen...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Rechtlich und moralisch umstrittener Nutzen

### Babyklappen verhindern keine Kindstötung

So genannte Babyklappen, in denen Mütter ihre Neugeborenen anonym...[\[mehr erfahren\]](#)

---



So wirken Partydrogen auf deinen Körper

### Das Drogen-Radar

Hat dir auf einer Party schon mal jemand Drogen angeboten? Hier...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Gesundheitsgefahr und Sicherheitsrisiko

### Alkoholkonsum am Arbeitsplatz

Der auszubildende Handwerker, der schon in der Mittagspause das erste...[\[mehr erfahren\]](#)

---

## Cookie Einstellungen

- Statistiken
- Essentiell

Wir nutzen Cookies auf unserer Website, die in unserer [Datenschutzerklärung](#) beschrieben sind. Wir verwenden anonyme Statistiken, um unsere Website zu verbessern. Bitte unterstützen Sie unsere wichtige Präventionsarbeit und akzeptieren Sie alle Cookies. Vielen Dank!

Nur essentielle Cookies akzeptieren  Alle akzeptieren