

Prävention von Cybermobbing im Schulkontext >
< Erste Hilfe leisten nach Drogenkonsum

Medikamentenmissbrauch im Fitnessstudio

Projekt „No roids inside" klärt auf und bietet Hilfe



Training ja – Anabolika nein!
© zorandim 75, fotolia

Den Begriff „Doping" verbinden viele Menschen ausschließlich mit dem Profisport – dass jedoch auch Freizeitsportler häufig leistungssteigernde Substanzen einsetzen, ist vielen nicht bewusst. Vorsichtigen Schätzungen zufolge greifen in Deutschland jedoch rund 450.000 Freizeitsportler zu verbotenen Anabolika oder anderen gesundheitsschädlichen Substanzen, um leistungsfähiger zu werden, ihre Muskelmasse zu erhöhen oder den Körperfettanteil zu senken. Im Jahr 2013 startete Prof. Dr. Dr. Martin Hörning an der Katholischen Hochschule Nordrhein-Westfalen in Paderborn daher das Studienprojekt „No roids inside – ein Programm zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitnessstudios". Es bietet Hilfe und Beratung für Betroffene sowie alternative Trainingsmethoden.

Anabolika sind leicht zu beschaffen

Das Problem des Medikamentenmissbrauchs in Fitnessstudios ist nicht neu. Dort hat sich ein Milieu etabliert, in dem verbotene Substanzen wie anabole-androgene Steroide für jeden leicht zugänglich sind – abseits der öffentlichen Wahrnehmung. „Das kommt nicht nur bei den Billigketten vor, sondern durchaus auch in eher Reha- oder wellnessorientierten Fitnessstudios", erklärt Hörning. Wer illegale leistungssteigernde Mittel suche, der bekomme sie auch. Sei es über das Internet, über andere Trainierende oder sogar über die Trainer der Studios. Tipps zur möglichst effektiven Anwendung gebe es gleich mit dazu. Die meisten Anabolika werden aus Asien importiert oder stammen aus Untergrundlaboratorien in Europa. Konsumenten sind in der Regel junge Männer – allerdings nicht

ausschließlich. Während die Einnahme von Anabolika an sich nicht strafbar ist, ist das Inverkehrbringen, das Verschreiben oder die Anwendung bei anderen nach dem Arzneimittelgesetz in Deutschland verboten.

Fatale Nebenwirkungen

Besonders Anabolika, auch anabole Steroide oder kurz „Roids“ genannt, haben starke Nebenwirkungen. Diese werden häufig unterschätzt, manchmal aber auch bewusst in Kauf genommen. Von schwerer Akne („Steroid Akne“), starkem Schwitzen, Haarausfall, Schlafstörungen, aggressivem Verhalten, Bluthochdruck, Leberschäden, Herzrhythmusstörungen bis hin zu Herzinfarkt reicht die Palette. Eine weitere typische Nebenwirkung bei Männern: schrumpfende Hoden oder Erektionsstörungen. „Was viele nicht wissen: Als Abbauprodukt von Anabolika bzw. dem darin enthaltenen künstlichen Testosteron, entsteht unter anderem das weibliche Sexualhormon Östrogen. Das kann bei Männern zur Bildung von Brüsten führen, die dann in der Regel nur operativ wieder entfernt werden können“, erklärt Hörning. Die eigene Hormonproduktion wird während der Einnahme von Anabolika zum Teil komplett eingestellt. Setzt man die Mittel ab, fällt man zunächst in ein „Hormonloch“, denn es kann mehrere Wochen dauern, bis die eigene Hormonproduktion wieder anläuft. Hörning: „In dieser Zeit sind die Betroffenen hormonell wie ein Säugling eingestellt. Sie leiden sehr unter den Entzugserscheinungen. Häufig kommt es zu Depressionen oder extremen Stimmungsschwankungen.“

Kaum Präventionsangebote



Prof. Dr. Dr. Martin Hörning

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen © privat

„No roids inside“ will da ansetzen, wo die meisten Konsumenten trainieren – direkt in den Fitnessstudios. Während der zweijährigen Projektphase besuchte das Team von Martin Hörning 15 Studios in ganz Deutschland und führte dort eine Seminarreihe rund um das Thema „Natural Training“ durch, bestehend aus Theorie und Praxis. Auch nach Beendigung der Studie läuft das Projekt weiter. „Wir bieten in den Seminaren Infos rund um das „natürliche Training“ ohne illegale Substanzen sowie zur gesunden Ernährung an. Begleitet werden die Seminare außerdem von Sportlerinnen und Sportlern, die selbst auf gesunde Weise trainieren und den Teilnehmern wichtige Tipps geben können“, so Hörning. Als einziges niederschwelliges Angebot in Deutschland liefert außerdem die Webseite „noroids.de“ wichtige Hintergrundinfos zum Thema Medikamentenmissbrauch, Nebenwirkungen sowie Hilfsangebote für Betroffene. „Man kann sich anonym per E-Mail oder telefonisch bei uns melden, wenn man konkrete Fragen hat oder Unterstützung beim Absetzen der Substanzen benötigt“, so der Experte.

Gefährliche Tipps aus dubiosen Internetforen

Die eigene Webseite soll mit harten Fakten außerdem einen Gegenpol zu den vielen gefährlichen Tipps bilden, die rund um den Konsum von Anabolika im Internet kursieren. In einschlägigen Foren mit zum Teil mehreren hunderttausend Usern finden sich dubiose Ratschläge und viele Falschinformationen. Dadurch wiegen sich viele Konsumenten in trügerischer Sicherheit. „Oft werden dort die Nebenwirkungen heruntergespielt oder es wird suggeriert, dass ein sicherer Konsum möglich ist. Das ist aber falsch. Die Schädlichkeit von Anabolika kann weder kontrolliert werden, noch gibt es einen Konsum ohne Nebenwirkungen. Wer zu Anabolika greift, muss immer mit gesundheitlichen Problemen rechnen“, betont Hörning. Weit verbreitet sei auch die Meinung: „Ich kann mir den Konsum leisten, weil ich ja ansonsten gesund lebe – ich rauche nicht, ich trinke nicht, ich ernähre mich gesund und treibe Sport.“ „Auch das ist ein Trugschluss. Eine ansonsten gesunde Lebensweise kann den Anabolika-Konsum in keiner Weise „ausgleichen“. Er ist und bleibt schädlich.“

Fortbildungen für Ärzte und Apotheker

Im Rahmen des Projekts werden auch Fortbildungen für Apotheker und Ärzte angeboten, um für das Thema Medikamentenmissbrauch im Sport zu sensibilisieren – auch in diesem Jahr soll es wieder Online-Fortbildungen für Ärzte geben. „Hintergrund ist, dass sich viele Betroffene mit typischen Nebenwirkungen an ihren Hausarzt wenden. Dieser erkennt dann aber oft nicht den Zusammenhang zwischen den ihm geschilderten Symptomen und dem Anabolika-Missbrauch. Wenn aber ein durchtrainierter junger Mann mit Bluthochdruck und massiver Akne vor mir sitzt, sollte ich das als Arzt auf jeden Fall genauer hinterfragen“, erklärt Hörning.



Durch vernünftiges Training und gesunde Ernährung lassen sich gute Effekte erzielen.

© Mariusz Szczygiel, fotolia

Umdenken nötig

Um langfristig an der Situation etwas zu ändern, ist die gesamte Gesellschaft gefragt. So sollte das Thema Medikamentenmissbrauch etwa verpflichtender Bestandteil der Trainerausbildung sein. „Viele Studios wollen das Problem nicht wahrhaben und spielen es herunter. Hier muss ein Umdenken stattfinden“, so Hörning. Auch sollte das Thema in die bestehenden Drogen-Präventionsangebote der Schulen und anderen öffentlichen Einrichtungen integriert werden, um Jugendliche möglichst früh für das Thema zu sensibilisieren. Auch in der Jugend- und Suchthilfe sollte der Missbrauch von leistungssteigernden Mitteln ihren Platz finden und wie eine klassische Sucht behandelt werden. „Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr viel Wert auf das Aussehen legt. Junge Menschen geraten dadurch zunehmend unter Druck und ihr Selbstbewusstsein leidet, wenn sie nicht als „perfekt“ gelten. Auch hier muss man gegensteuern“, so Hörning. SW (28.01.2016)

Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

- Der Zoll im Kampf gegen illegale und gefälschte Arzneimittel
- Wenn Medikamente abhängig machen
- Doping im Spitzensport
- Alkohol, Drogen, Glücksspiel
- Gesundheitsgefahr aus dem Netz

Alle Artikel dieser Kategorie

Kurztipps



5 Tipps für...

...Zivilcourage im Alltag

Das sollten Sie beachten, wenn Sie in der Öffentlichkeit eine...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...sicheres Homeschooling/digitales Lernen

Darauf sollten sie achten, wenn der Unterricht Ihrer Kinder zuhause...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...den Verdachtsfall auf Kindesmissbrauch

So sollten Sie sich verhalten, wenn Sie in ihrem Umfeld einen...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...ein sicheres Internet für Kinder

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie Ihre Kinder oder Schüler vor...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...sicheres Online-Dating

Darauf sollten Sie bei der Partnersuche im Netz achten.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...das Baden in offenen Gewässern

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie in offenen Gewässern wie...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...eine sichere Fahrt auf dem E-Scooter

Darauf sollten Sie achten, wenn Sie mit dem Elektroroller unterwegs...

Tipp lesen



5 Tipps für...

...den Umgang mit Sozialen Medien

Diese Tipps helfen Ihnen, Social-Media-Kanäle sicher zu nutzen.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...die Karnevalszeit

Ob Karneval, Fasching oder Fastnacht – darauf sollten Sie achten.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...ein sicheres Passwort

Darauf sollten Sie bei der Passworterstellung achten.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...die App-Nutzung

Das sollten Sie beachten, wenn Sie Apps herunterladen und nutzen.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...ein sicheres Fahrrad

So machen Sie Ihr Fahrrad fit für den Frühling.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...einen sicheren Computer

So schützen Sie Ihren PC vor Viren, Trojaner und „Phishing“

Tipp lesen



5 Tipps für...

...ein sicheres Smartphone

So schützen Sie Ihr Smartphone und Ihre Daten vor Hackern und Betrug.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...das richtige Verhalten im Notfall

Was Sie tun sollten, wenn Sie einer verletzten Person helfen wollen.

Tipp lesen



5 Tipps für...

...sicheres Online-Shopping

Worauf Sie beim Einkauf im Internet achten sollten

Tipp lesen

Weitere Infos für Lehrer / Erzieher



Gewaltprävention in jungen Beziehungen

Portal was-geht-zu-weit.de unterstützt Jugendliche

Wenn man Schmetterlinge im Bauch hat, sieht man über Einiges hinweg....[mehr erfahren]



Der Einsatz von V-Männern ist umstritten

Der Einsatz von V-Männern

Können V-Männer den Staat bei der Aufklärung von rechtsextremen...[mehr erfahren]



Was tun, wenn es brennt?

Vorsorge und Verhalten im Katastrophenfall

Katastrophenfälle können jeden persönlich treffen: ob beim Hochwasser...[mehr erfahren]



Maßnahmen gegen Online-Attacken

Schutz vor Cybermobbing

Cybermobbing oder Cyberbullying, also das Schikanieren per E-Mail,...[mehr erfahren]



Streben nach dem Gottesstaat

Salafismus in Deutschland

Anhänger von salafistischen Vereinigungen gelangen immer wieder in...[mehr erfahren]

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur

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!

AblehnenAlle akzeptieren