



[Gesundheitsgefahr aus dem Netz >](#)
[< Doping im Job](#)

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 wellnesorientierten 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

„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 „Naturaltraining.info“ 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.



Prof. Dr. Dr. Martin Hörning

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen © privat

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.“



Gefälschte Medikamente per Mausklick

Gesundheitsgefahr aus dem Netz

Jedes zweite im [Internet](#) gekaufte Arzneimittel ist kein...[\[mehr erfahren\]](#)



Ein echtes Problem im Freizeitsport

Medikamentenmissbrauch

Gerade im Sport können Medikamente fatale Nebenwirkungen haben, vor...[\[mehr erfahren\]](#)



Besonders ältere Menschen sind betroffen

Medikamentenabhängigkeit - die schleichende Sucht

Bis zu 2,3 Millionen Erwachsene sind in Deutschland...[\[mehr erfahren\]](#)



Pillen für mehr Leistung

Doping im Job

Befristete Anstellungen, Konkurrenzkampf, Leistungsdruck: Immer mehr...[\[mehr erfahren\]](#)
