

Fitness bis der Arzt kommt – Mythen und Fakten zu Anabolika & Co.

Domenic Schnoz, Soziologe, lic. phil.



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Ein paar Mythen zu AAS

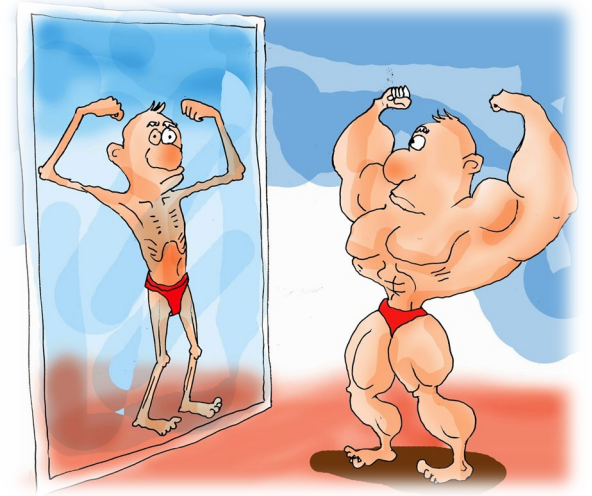
- Mit AAS kann die Muskelmasse bei jedem/jeder fast unbegrenzt vergrößert werden.
- Die mit Hilfe von AAS zusätzlich erlangte Muskelmasse bleibt nach dem Absetzen von AAS für längere Zeit erhalten.
- Mit der Wahl des richtigen Absetzzeitpunkts können Nebenwirkungen kontrolliert werden und verschwinden wieder.
- Mit der Wahl der richtigen Zusatzmedikamente können Nebenwirkungen fast gänzlich vermieden werden.

Und die entsprechenden Fakten

- Die Wirkung ist sehr unterschiedlich.
- Die durch AAS zusätzlich gewonnene Muskelmasse verschwindet relativ schnell wieder. Es sind immer wieder neue Applikationen notwendig, um sie zu erhalten.
- Viele Nebenwirkungen bleiben auch nach Absetzen längere Zeit erhalten. Gewisse Schäden können gar irreversibel sein (z. B. Herz- und Gefäße, Fruchtbarkeit).
- Die Nebenwirkungen können auch mit Zusatzmedikamenten nicht gänzlich vermieden werden und sie bergen weitere Risiken für Neben- und Wechselwirkungen.

Warum?

- Entwicklungspsychologie (survival of the fittest)
- Psychopathologie (Muskeldysmorphie-Syndr.)
- Kommunikation (soziale Medien)
- Medikalisierung der Gesellschaft
- Verfügbarkeit (Internet)



(Erwünschte) Wirkung

- Anabole Wirkung = Muskelaufbauend
 - Begünstigt Eiweissaufbau in Muskulatur
- Androgene Wirkung = Ausbildung und Entwicklung männlicher Geschlechtsmerkmale
- Vergrößerung der Muskelmasse
- Reduktion des Fettgehalts
- Vergrößerung der Leistungsfähigkeit
- Bildung roter Blutkörperchen (Erythropoiesis)

Gründe für den Konsum gemäss Selbstangaben

- Mehr Muskeln / Kraft → klassischer Grund, oft in Assoziation mit Sport
- Neuere Forschung zeigen weitere Motive (nicht abschliessend):
 - Verbessertes Erscheinungsbild
 - Sexuelle Attraktivität
 - Psychisches Wohlbefinden (insb. Selbstwert und Selbstvertrauen)
 - Überwindung von Depressionen
 - Neugierde
 - Persönliche Sicherheit
 - Einfluss von Familie, Peers und Medien

Herstellung und Handel

- Herstellung und Handel erfolgen oft innerhalb krimineller Strukturen, die partiell mit dem illegalen Drogenhandel vergleichbar sind
- Weltweiter Umsatz durch Dopingmittel wird auf 15 Milliarden jährlich geschätzt
- Die erzielten Margen betragen teils bis zum 100-fachen des eingesetzten Geldes
- Durch die Illegalität die gleichen Probleme wie beim illegalen Drogenhandel:
 - Keine Qualitätskontrolle
 - Kaum Prävention
 - Tabuthema

Handlungsalternativen - Präventionsansätze



Wunsch nach mehr Muskelmasse bei Jungen

- 77% der Jungen (13 – 17-Jährige) möchten mehr Muskel haben.
 - 48% ein bisschen mehr
 - 29% viel mehr
- In Bezug auf das Körpergewicht zwar relativ zufrieden, nicht aber bezüglich Muskelmasse.

Strategien für mehr Muskelmasse

- 54% machen etwas dafür:
 - 90% Sport
 - 24% Kalorien
 - 13% Nahrungsergänzung
 - 1% Kreatin
 - **4% Anabolika**

Hauptmessage

Bodytuning ok – aber der Gesundheit zuliebe «natural»



Handlungsalternativen - Präventionsansätze

- Akzeptierende Grundhaltung für Muskelaufbau ist das Fundament
- Informationen zu Risiken – Aufklärung
 - Social Media (Kampagnen)
 - Fitness-Studios
- Schulung der Multiplikator*innen (Hausärzte/-ärztinnen) am besten in Kooperation mit ihnen
- Schulungstools für Schulen



Bodybuilding: mit oder ohne?

Ein muskulöser, gut geformter Körper wird heute von vielen als attraktiv und erstrebenswert erachtet. Dies kann mit der richtigen Ernährung und geeigneten Trainingsprogrammen erreicht werden – z. B. mit Bodybuilding, um die Muskelmasse aufzubauen. Aber natürlich braucht es auch einen starken Willen, um seinem physischen Idealbild näher zu kommen.

Um die Resultate von Bodybuilding zu verbessern und zu beschleunigen, sind Hunderte von

Risiken von Anabolika:

- Lebererkrankungen, Leberkrebs
- Herzkreislaufprobleme und Schlaganfall
- Wachstumsstörungen bis Wachstumsstopp
- Anabolika-Akne, Gynäkomastie, Haarausfall
- Unfruchtbarkeit, Prostatakrebs
- Zysten an Gebärmutter, Schrumpfen der Brüste
- Persönlichkeitsstörungen
- Bei unsachgemässer Anwendung Verletzungsgefahr

Die informative Website zum Thema:

www.bodytuning-check.ch

Kontakt

ZFPS, Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Telefon 044 271 87 23
info@zfps.ch, www.zfps.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Dr. sc. nat. Marco Toigo, Labor für Muskelplastizität,
Universitätsklinik Balgrist, Zürich



BODY- TUNING

Die Risiken

Stay natural!

Dieser Flyer kann dir nur einen groben Überblick über leistungssteigernde Substanzen geben. Bevor du etwas einnimmst, um dein Training zu unterstützen, solltest du dich seriös über Vor- und Nachteile informieren. Wir empfehlen die folgenden Websites:

www.antidoping.ch: Website zu Doping im (Spitzen-) Sport mit umfangreicher Datenbank zu Substanzen (auf Supplementguide klicken).

www.forumsportnutrition.ch: Das Swiss Forum Sport Nutrition betreibt die älteste unabhängige Internetplattform zur Sporternährung Europas. Du findest hier Informationen zur richtigen Ernährung wenn Du Sport betreibst.

www.info-shop.ch: Die Anlaufstelle für Jugendliche in Zürich. Hier findest du mehr Informationen zum Projekt «Muskelprotz».



«Muskelprotz» ist ein Projekt von INFO SHOP und dem Verein OJA- Offene Jugendarbeit Zürich. Dieser Flyer wurde ermöglicht durch die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.

JOBSHOP INFOSHOP



Stadt Zürich
Suchtpräventionsstelle

Stay natural!



Die meisten Menschen finden einen sportlichen, gut trainierten Body schön und es ist auch gesund, seinen Körper mit Sport und ausgewogener Ernährung fit zu halten. Um den Weg zum «idealen Körper» zu unterstützen, wird eine Vielzahl von Substanzen angeboten, die angeblich Wunder wirken. Dieser Flyer soll dir dabei helfen, die Übersicht zu behalten und dich vor unerwünschten Nebenwirkungen zu schützen.

**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**



Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Suchtmittelmissbrauchs

Literatur

- Bjørnebekk A., Walhovd K., Jørstad M., Due-Tønnessen P., Hullstein I., Fjell A. Structural Brain Imaging of Long-Term Anabolic-Androgenic Steroid Users and Nonusing Weightlifters. *Biological Psychiatry*. 2017;82:294–302.
- Fink J., Schoenfeld B., Hackney A., Matsumoto M., Maekawa T., Nakazato K., Horie S. Anabolic-androgenic steroids: procurement and administration practices of doping athletes. *The Physician and sportsmedicine* 2019;47:10-14.
- Harvey O., Keen S., Parrish M., van Teijlingen E. Support for people who use Anabolic Androgenic Steroids: A Systematic Scoping Review into what they want and what they access. *BMC Public Health*. 2019;19: 1024.

Literatur

- Gähwiler R (2021) Doping im Sport. Die andere Pandemie. Suchtmagazin, 1, 30-25.
- Kanayama G, Brower KJ, Wood RI, Hudson JI, Pope M Jr, Harrison G (2009b) Issues for DSM-V: clarifying the diagnostic criteria for anabolic-androgenic steroid dependence. Am Psychiatric Assoc, Philadelphia.
- Kläber M (2018) Muskeln per Mausclick. Doping 2/2018.
- Posch, W. (2009). Projekt Körper: Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt. Frankfurt/Main: Campus Verlag.
- Piacention, D. et al. (2015). Anabolic –androgenic Steroid use and Psychopathology in Athletes. A Systematic Review. Current Neuropharmacology, 13, 101-121.

Literatur

- Raschka C. (2013) Wie verbreitet ist Doping bei Freizeitsportlern. MMW-Fort. Med. 155(14).
- Sagoe D., Pallesen S. Androgen abuse epidemiology. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes and Obesity. 2018;25:185-194.
- Schär, M.; Weber, S. (2015): Das Körperbild von Jugendlichen in der Deutschschweiz. Ergebnisse einer Befragung. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 35, Bern und Lausanne.
- Schulte-Abel B., Testera Borrelli C., Schär, C., Schneiter Q. (2013). Gesundes Körperbild – Healthy Body Image. Gesundheitsförderung Schweiz Arbeitspapier 3, Bern und Lausanne.

Literatur

- Striegel H., Simon P., Frisch S. Roecker K., Dietz K., Dickhuth H., Ulrich R. (2006). Anabolic ergogenic substance users in fitness-sports: A distinct group supported by the health care system. In: Drug and Alcohol Dependence 81: 11–19.
- Weber C., Krug O., Kamber M., et al. Qualitative and semiquantitative analysis of doping products seized at the Swiss Border. Subst Use Misuse. 2017;52:742–753.