

drogeinfo

anabolika

Sportliche Leistung und Schönheit, die von Muskeln und Kraft strotzt, sind Ideale unserer Gesellschaft. Dafür ist man viel zu bezahlen bereit, und sei es durch den Verlust der Gesundheit.

Nicht nur Spitzen-, sondern auch Freizeitsportler und Bodybuilder ohne ernsthafte sportliche Ambitionen – nicht selten Jugendliche und zuweilen auch Frauen – nehmen Anabolika zu sich, um diesen Idealen zu entsprechen. Damit können sie sich allerdings zum Teil bleibende Schäden zufügen.



Was sind Anabolika?

Anabolika sind eine Gruppe von Hormonen, die natürlicherweise im Körper vorkommen. Sie sind für die Entwicklung und das Funktionieren der Geschlechtsorgane verantwortlich.

Eines der wichtigsten der Geschlechtshormone beim Mann ist das Testosteron. Es wird in den Hoden unter Mitwirkung eines anderen Hormons (Gonadotropin) produziert.

Testosteron kontrolliert zusammen mit anderen Hormonen das Wachstum, die Entwicklung und die Funktion der männlichen Sexualorgane. Diese Geschlechtshormone bewirken auch, dass ein Junge zum Mann wird; so führen sie zum Stimmbruch, zum Wachsen der Körperhaare usw. Kurz: Testosteron und die mit ihm verwandten Hormone haben eine androgene, d.h. eine vermännlichende Wirkung, sie werden deshalb auch als Androgene bezeichnet.

Androgene haben nicht nur eine geschlechts-, sondern auch eine geschlechtsunspezifische Wir-

kung. Sie beeinflussen die Knochenreifung, das Längenwachstum, die Muskulatur, die Haut und den Stoffwechsel, so besonders den Eiweißaufbau. Das heißt Androgene haben auch eine anabole, d.h. eine aufbauende Wirkung auf den Körper. Anabole und androgene Wirkung variieren je nach Hormon. Beim natürlichen Testosteron beispielsweise überwiegt der männlich machende (androgene) Effekt.

Heute werden Anabolika synthetisch hergestellt. Dabei wird versucht, die muskelfördernde gegenüber der vermännlichenden Wirkung zu verstärken. Doch haben alle synthetischen Anabolika nach wie vor einen androgenen Effekt.

Wann verwendet die Medizin Anabolika?

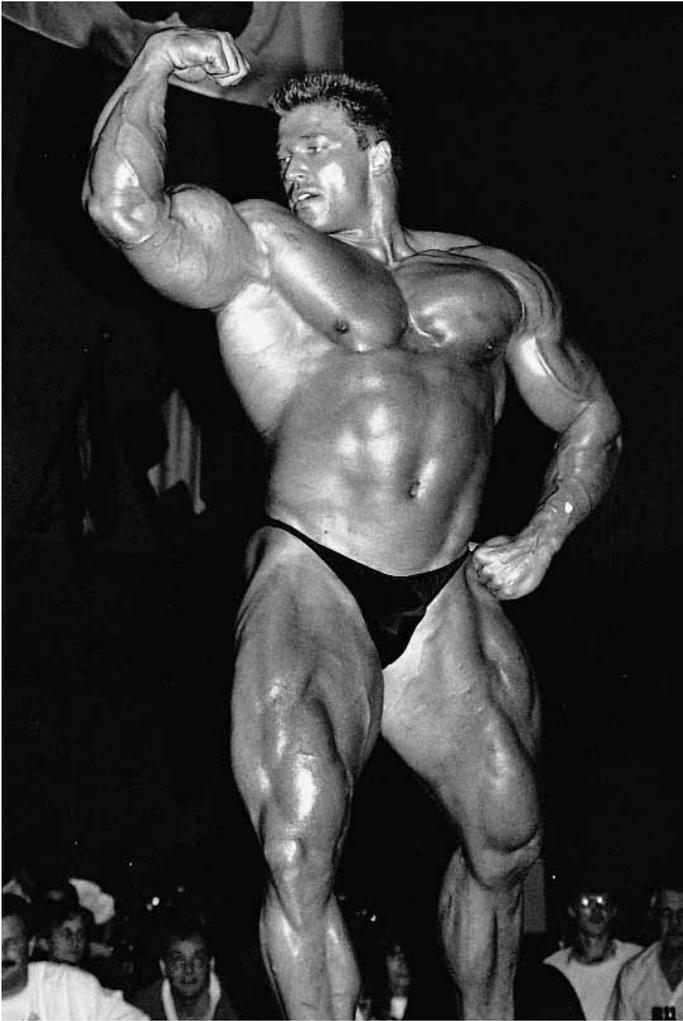
In der Medizin werden heute Anabolika nur begrenzt eingesetzt, so etwa bei bestimmten Formen der Blutarmut oder nach schweren Operationen, um den Eiweißaufbau zu fördern.

Warum werden Anabolika konsumiert?

Sportler und Sportlerinnen der verschiedensten Sportarten konsumieren Anabolika, um sich stärker, schneller, aggressiver und wettbewerbsfähiger zu machen. Der Wunsch nach Leistung und Anerkennung ist bei manchen Athleten und Athletinnen so groß, dass sie Gesundheit und Leben ohne weiteres aufs Spiel setzen. Allerdings greifen nicht nur Spitzensportler zu Anabolika oder anderen Doping-Mitteln, sondern auch gewöhnliche Freizeitsportler wenden Anabolika an.

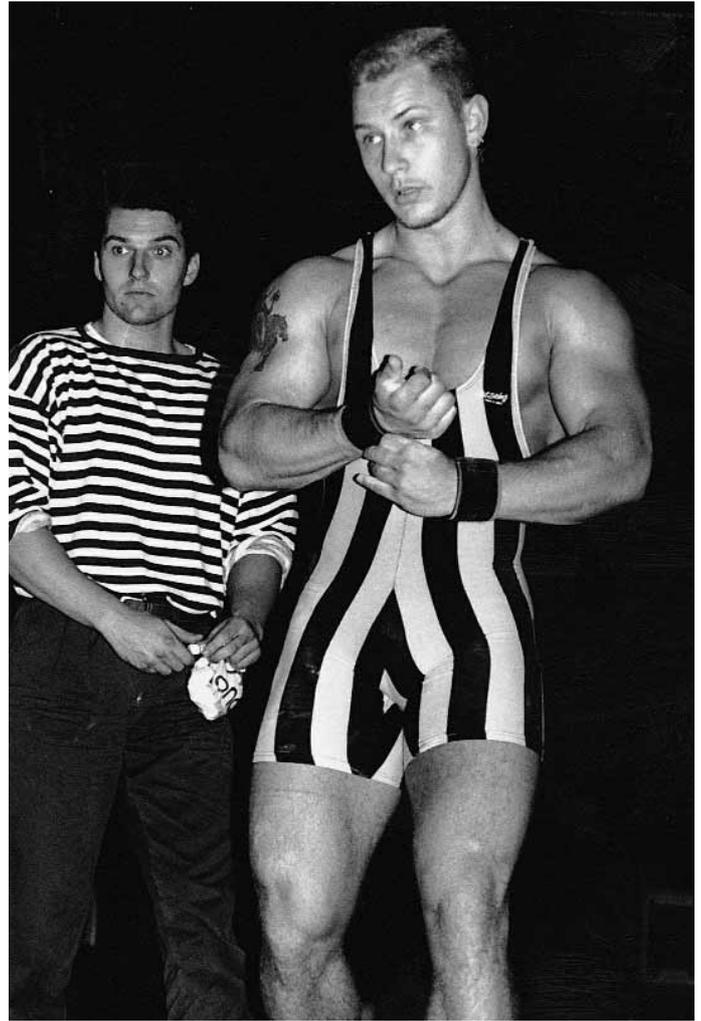
Bereits in der Antike wurden Stierhodentestesterone zur Leistungssteigerung verwendet. Dies kann als erster Fall von Hormondoping betrachtet werden.

Bodybuilder nehmen Anabolika meist nicht in erster Linie aus sportlichen Gründen ein. Sie wollen mit ihrer Hilfe ihren Körper männlicher und attraktiver erscheinen lassen und so ihr Selbstwertgefühl heben. Dies muss vor dem Hintergrund einer Kultur gesehen werden, die mit ihrem Kör-



Ein anabolisch aufgeblähter Muskelprotz, wie er bei Bodybuilding-Wettbewerben mehrfach anzutreffen ist – wirklich ein erstrebenswertes «Schönheitsideal»?

Foto: Franco Bassani



Ein Körper wie Herkules soll nicht nur die sportliche Leistung erhöhen und mithin Lob und Anerkennung bringen. Er dient ebenfalls der Errichtung einer Fassade der Supermännlichkeit. Dies gilt besonders für Jugendliche, die sich in ihrer Geschlechtsrolle noch unsicher fühlen.

Foto: Franco Bassani

perkult zunehmend das Selbstwertgefühl an das Äußere, das Aussehen einer Person bindet.

Welches sind die Risikopersonen?

Der Konsum von Anabolika ist stark an eine Subkultur gebunden. Darum ist es schwierig, das Ausmaß des Konsums abzuschätzen sowie jene Personen zu bestimmen, die besonders zum Anabolika-Gebrauch neigen. Einzelne Studien weisen darauf hin, dass unter den Konsumenten die 16- bis 30jährigen Männer überwiegen. Man findet Anabolika in allen Sportarten jeglichen Niveaus und in Berufen, wo Kraft und Muskeln von Vorteil sind. Die gefährdetste Gruppe sind aber wohl Jugendliche, die an Aktivitäten teilnehmen, wo der Gebrauch von Anabolika verbreitet ist: Hochleistungs- und Kraftsport.

Schweizer Studien an Rekruten zeigte einen klaren Zusammenhang zwischen dem Gesundheitsverhalten und dem Anabolika-Konsum: Rekruten mit hohem Konsum von Tabak und Alkohol nah-

men 4,5mal häufiger Anabolika ein als Rekruten mit niedrigem Konsum. Je gesünder sich Rekruten fühlten, desto weniger oft konsumierten sie Anabolika. Die Häufigkeit und die Intensität des Sporttreibens ergab dagegen keinen Zusammenhang mit Anabolika-Konsum.

Wie wirken Anabolika auf die sportliche Leistungsfähigkeit und die Muskeln?

Tatsächlich kann die Einnahme von anabolen Steroiden die Muskelmasse und die Kraft erhöhen. Dies ist jedoch nur unter spezifischen Bedingungen der Fall, nämlich bei einer protein- und kalorienreichen Diät sowie bei einem intensiven Körpertraining.

Einige Studien zeigen, dass Anabolika in Kraftsportarten leistungsfördernd wirken. In anderen Sportarten ist ihre Wirkung jedoch umstritten. So ist der Einfluss der Einnahme von Anabolika auf Ausdauer, Geschwindigkeit und Fitness nicht eindeutig. Zwar erhöhen Anabolika die Anzahl der

roten Blutkörperchen, die den Transport von Sauerstoff im Blut übernehmen. Doch sind die Testresultate hinsichtlich der Wirkung dieser Hormone auf Leistung und Ausdauer nicht klar.

Zweifel an der leistungssteigernden Wirkung lässt auch der Befund aufkommen, dass unter Anabolikabehandlung die Plasmaspiegel von Testosteron und Cortisol (sogenanntes Stresshormon) absinken. Forschungsergebnisse zeigen jedoch auch, dass sich Athleten unter Einfluss dieser Hormone nach dem Training weniger müde fühlen. Somit kann das Training schneller wieder aufgenommen werden. Auch die Aussage, dass Anabolika angrieffiger machen, ist nicht eindeutig. Einige Studien legen nahe, dass Athleten unter Anabolika-Einfluss tatsächlich aggressiver werden.

Andere Studien weisen darauf hin, dass es sich dabei lediglich um einen Placeboeffekt handelt, wie er bei wirkungslosen Scheinmedikamenten (Placebos) auftritt:

Die Athleten glauben lediglich, sich angrieffiger zu fühlen. Allerdings ist dabei hinzuzufügen, dass Placeboeffekte oft tatsächliche Folgen haben.

Wie viele Menschen greifen zu Anabolika?

Eine Schweizer Untersuchung an 16 000 Rekruten sowie eine Unterstichprobe von 3700 etwa gleichaltrigen Frauen und 1000 dienstuntauglichen Männern ergab folgendes Bild:

Bei den diensttauglichen Männern hatten 1,8 Prozent, bei den dienstuntauglichen 1 Prozent und bei den Frauen 0,3 Prozent Erfahrungen im Umgang mit Anabolika.

(Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, 1995)

In einer Befragung bei 5500 Schweizer Schülerinnen und Schülern von 12 bis 16 Jahren nach ihren Kenntnissen von Doping-Mitteln und deren Anwendung zeigte sich:

Die Heranwachsenden wissen nur wenig Korrektes und Konkretes über Anabolika.

Immerhin antworteten auf die Frage nach der Einnahme von Anabolika in den letzten 12 Monaten 1,7 Prozent der Schüler und 0,5 Prozent der Schülerinnen mit «ja».

(Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA), 1995)

Welche Gefahren lauern beim Dosieren?

Im Allgemeinen werden im Sport und beim Bodybuilding Anabolika viel höher dosiert als in wissenschaftlichen Studien. Auch gibt es wenig klinische Studien, die erforscht haben, wie lange diese Hormone in erhöhter Konzentration im Körper verbleiben und wie lange es dauert, bis sie abgebaut und ausgeschieden sind.

Bei illegal hergestellten Anabolika besteht zudem keine Gewähr, dass der Inhalt der Deklaration entspricht – die Dosierung wird zur Lotterie. Besonders kritisch wird die Situation, wenn verschiedene Anabolika teils geschluckt und teils gespritzt werden.

Vor allem außerhalb des Spitzensports fehlt häufig die minimalste ärztliche Kontrolle über Zusammensetzung und Dosierung.

Welche Risiken bestehen für die Gesundheit?

Inwieweit Anabolika in schwacher Dosierung und mit zeitlichen Unterbrechungen eingenommen die Gesundheit von Erwachsenen ernsthaft bedrohen, lässt sich nur schwer sagen. Bei Jugendlichen ist die Einnahme von Anabolika in jedem Fall problematisch.

Das Gesundheitsrisiko hängt von der Person, dem Zusammenwirken mit anderen Drogen und dem Stoffwechsel der einzelnen Person ab. Auch ob die Anabolika geschluckt oder in die Venen gespritzt werden, spielt eine Rolle.

So ist auch etwa der Einfluss des Anabolika-Konsums auf den Geschlechtstrieb sehr unterschiedlich. Bei den einen wird er zumindest anfänglich verstärkt, bei den anderen nicht. Klar ist, dass Anabolika in den natürlichen Hormonhaushalt eingreifen, und bei hohem und andauerndem Konsum schwerwiegende gesundheitliche Folgen ha-

ben können. Dies gilt insbesondere für Jugendliche, die sich noch im Wachstum befinden, und für Personen mit Leber- und Herzstörungen.

Woran kann man wegen Anabolika-Konsums erkranken?

Die Einnahme von Anabolika während längerer Zeit kann eine Reihe zum Teil sehr ernster Krankheiten hervorrufen:

- schwere Leber- und Nierenstörungen
- Bluthochdruck
- starke Akne
- Haarausfall

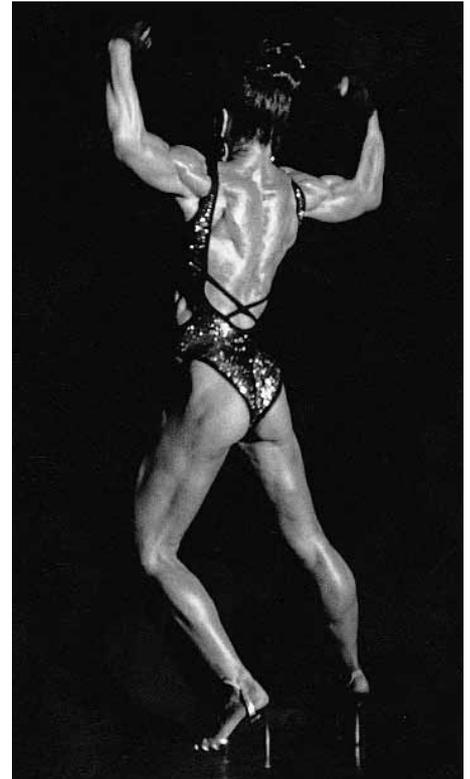
Anabolika können zu einem Anstieg des Serumcholesterins führen; dies ist ein großer Risikofaktor für arteriosklerotische Gefäßerkrankungen (Verhärtung und Verengung der Arterien).

- Psychische Störungen:

Stimmungsschwankungen, Aggressionen, Depressionen, in seltenen Fällen Psychosen.

Besonders bedenklich sind die Folgen für die Geschlechtsorgane. So reduzieren sie bei Männern die körpereigene Testosteron-Produktion. Die Qualität und Menge der Spermienproduktion wird beeinträchtigt. Testosteron- und Samenzellen ziehen sich zusammen, und die Hoden schrumpfen. Impotenz kann die Folge sein. Die Brustdrüsen wachsen.

Bei Frauen sind oft Unregelmäßigkeiten oder Ausbleiben der Menstruation zu beobachten. Bei längerdauerndem Konsum entwickeln sie typisch männliche Merkmale wie eine tiefe Stimme, einen Adamsapfel sowie eine Umverteilung des Fettgewebes. In einzelnen Fällen wird als Folge chronischen Anabolika-Konsums auch von einer Vergrößerung der Klitoris und von weiblicher Unfruchtbarkeit berichtet. Weitere unerwünschte Wirkungen bei Frauen: stärkere Behaarung der Beine und in seltenen Fällen Bartwuchs.



Frauen, die Anabolika zu sich nehmen, verwandeln sich körperlich immer mehr zum Mann. Das bekommen sie oft unangenehm zu spüren.

Foto: Franco Bassani

Besonders bei jungen Menschen ist die Einnahme von Anabolika höchst problematisch, vermögen sie doch außer der oben erwähnten Symptome auch das Wachstum der Knochen, manchmal für immer, zu stoppen.

Da Anabolika oft gespritzt werden, besteht bei gemeinsamem Gebrauch einer Nadel wie bei anderen Drogen akute Infektionsgefahr (HIV, Hepatitis).

Machen Anabolika abhängig?

Inwieweit die Einnahme von anabolen Steroiden Abhängigkeit erzeugen kann, ist unklar.

Einige Berichte zeigen: Athleten, die aufgehört haben, solche Hormone einzunehmen, neigen dazu, antriebslos und depressiv zu werden.

Ist der Anabolika-Konsum verboten?

Anabolika sind rezeptpflichtig und somit nur in der Apotheke oder beim Arzt legal erhältlich. Der illegale Handel verstößt gegen das Gesetz. Der Konsum von Anabolika ist jedoch nicht strafbar.

Beim Sport werden Athleten und Athletinnen, denen die Anwendung von Anabolika nachgewiesen werden kann, vom Wettkampf ausgeschlossen.

Viele Sportler und Bodybuilder, die Anabolika konsumieren, beziehen diese auf einem florierenden Schwarzmarkt. Dieser wird durch illegale Importe, durch in illegalen Labors hergestellte Produkte oder auch durch gewissenlose Ärzte, Arztlaboranten, Apotheker usw. beliefert.



Spitzensportler werden seit einigen Jahren peinlich genau geprüft, ob sie sich gedopt haben, und auch erlaubter Kraftaufbau wird medizinisch begleitet. Bei Amateuren und Jugendlichen fehlen solche Kontrollen weitgehend.

Foto: Keystone

(Olympiade Barcelona, 1992)



Sportliche Höchstleistungen sind, wie hier Leroy Burrell (GB) beweist, auch ohne Anabolika möglich. Noch mehr zählt aber der Spaß am Sport.
Foto: Beni Solany, Keystone

Woran erkennt man den Gebrauch von Anabolika?

- Rapide Zunahme des Gewichtes und der Muskelmasse. Unter Einfluss von Anabolika ist es möglich, innerhalb von sechs bis zwölf Wochen fünf bis zehn Kilo zuzunehmen.
- Verhaltensveränderungen
- erhöhtes Selbstbewusstsein (gelegentlich auch das Gegenteil) Stimmungswechsel, erhöhte Irritabilität und Aggressivität
- Akne: auf dem Rücken, den Schultern, den Armen und im Gesicht
- das durch den Konsum von Anabolika zurückgehaltene Wasser erzeugt oft eine Rundung der Gesichtszüge (Mondgesicht).
- Großer Appetit, vor allem erhöhter Konsum von Proteinen
- Veränderung der Stimmlage, vor allem bei Frauen zu beobachten
- Gelbsucht: gelblicher Teint, auf Leberstörungen zurückzuführen
- erhöhter Geschlechtstrieb, meist nur vorübergehend.

Was sollen Eltern und Lehrkräfte tun?

Bei Verdacht auf Anabolika-Konsum bei Jugendlichen:

- sofort handeln, d.h.
- das Gespräch suchen: Bei Vorliegen auch nur weniger Hinweise auf einen Anabolikagebrauch muss das Gespräch mit den Jugendlichen gesucht werden. Eltern, (Turn-)LehrerInnen oder TrainerInnen sind dafür bestens geeignet.
- Bestätigt sich der Verdacht: keine Dramatisierung, aber auch keine Verharmlosung. Nicht nur über Gefahren sprechen, sondern auch gemeinsam nach Motiven und Alternativen suchen.
- Hilfe suchen:
- Sportärzte und Spezialärzte sind über die Folgen des Anabolika-Gebrauchs orientiert. Sie können weiter helfen. Beratungsstellen können Adressen vermitteln.

Viele Folgen des Anabolika-Konsums sind vorübergehend, d.h. sie verschwinden nach Absetzen der Anabolika-Einnahme.
Andere dagegen – besonders jene auf die Geschlechtsorgane – sind unumkehrbar.
Dies gilt speziell für Jugendliche und Frauen.

Wie dem Anabolika-Konsum vorbeugen?

- *sich informieren*
Eltern und LehrerInnen sollten über Anabolika und die Risiken des Konsums ebenso gut Bescheid wissen wie über andere Drogen.
- *aufklären, sensibilisieren*
Jugendliche müssen über die Risiken des Anabolika-Konsums Bescheid wissen.
- *Stellung beziehen*
Eltern und LehrerInnen müssen klar zum Ausdruck bringen, dass Doping im Sport unfair ist und dass die Erfahrung von Freundschaft und Teamgeist im Sport sowie die Freude am Sport wichtiger sind als die Leistung.
- *ein gutes Beispiel geben*
Es ist eine Binsenwahrheit, dass die positive Kraft des Beispiels verhalten-spründend wirkt. Der Geist von Fairplay vermittelt sich bereits im Spiel.
- *Grenzerfahrungen vermitteln*
Seine Grenzen kennenzulernen und sie zu akzeptieren, sind die wichtigsten Voraussetzungen für die Verhütung des Anabolika-Missbrauchs.
- *Jugendliche lehren, sich so zu akzeptieren, wie sie sind*
Nicht alle werden als Adonis oder Venus geboren oder entsprechen dem durch die Mode diktierten Ideal. Dies zu anerkennen, fällt nicht nur Jugendlichen, sondern auch manchen Erwachsenen schwer. Bei anderen gut oder schlecht anzukommen, ist keine Frage des Aussehens, sondern des Geschicks im Umgang mit andern und des Selbstbewusstseins. Dazu gehört auch, sich selbst annehmen zu können.

Zur Erhöhung der sportlichen Leistungsfähigkeit werden nicht nur Anabolika, sondern eine ganze Reihe anderer, zum Teil ebenso gesundheitsgefährdender Stoffe gebraucht. Die Palette dieser Stoffe ist riesig, und ständig gelangen neue Substanzen auf den Markt.

WEITERE INFOS



kontakt+co Suchtprävention
Jugendrotkreuz
Bürgerstraße 18, A-6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730
e-mail: office@kontaktco.at
http://www.kontaktco.at/