DOPING I

Die Leistungsmanipulation durch Doping hat nicht nur bei Profis, sondern auch bei Hobbyathleten erschreckende Ausmaße angenommen. FIT FOR FUN deckt auf, **wie verseucht der Freizeitsport ist** und wie einfach man an den Stoff kommt.

Texte Christo Förster und Achim Sam

Michael K. ist 53 Jahre alt, leitender Angestellter und hat wenig Zeit zum Trainieren. Eigentlich gar keine Zeit. Nur hin und wieder reicht es für eine kleine Runde im Wald. Trotzdem will er demnächst einen Marathon laufen. „Deswegen bin ich zurzeit auf der Suche nach etwas, das mich mit möglichst geringen Nebenwirkungen

FREIZEITSPORT

Foto: Getty Images

über die 42 Kilometer bringt", sagt er und fügt hinzu: „Da haben die Leute schon Respekt, wenn du einen Marathon absolviert hast. Aber ohne ein bisschen nachzuhelfen, werde ich das nicht schaffen."

Einmal einen Marathon laufen. Endlich einen schönen Bizeps haben. Dem Bike-Trainingspartner am steilsten Anstieg davonfahren. Es sind die kleinen Eitelkeiten, die Freizeitsportler zum Doping und Medikamentenmissbrauch verleiten. Michael K. ist der Prototyp des gut situierten Möchtegern-Sporthelden, der sich der Risiken des Dopings bewusst ist – und sie letztlich trotzdem ignoriert. Für das Ego und die Anerkennung unter Kumpels und Kollegen. Kontrollen? Gibt es im Amateursport nicht. Jeder kann sich unbemerkt so voll pumpen, wie er will. Das Problem: Im Gegensatz zum Profisport geschieht das so gut wie nie unter ärztlicher Aufsicht – und ist damit umso gefährlicher. Die Zahlen zur Verbreitung von Doping und Medika- ➢

Heimlich & Co.

Einzeldisziplinen wie Laufen, Radfahren oder Kraftsport bieten den perfekten Nährboden für den Missbrauch von Medikamenten. Es geht um Ego und Anerkennung

Beschaffung

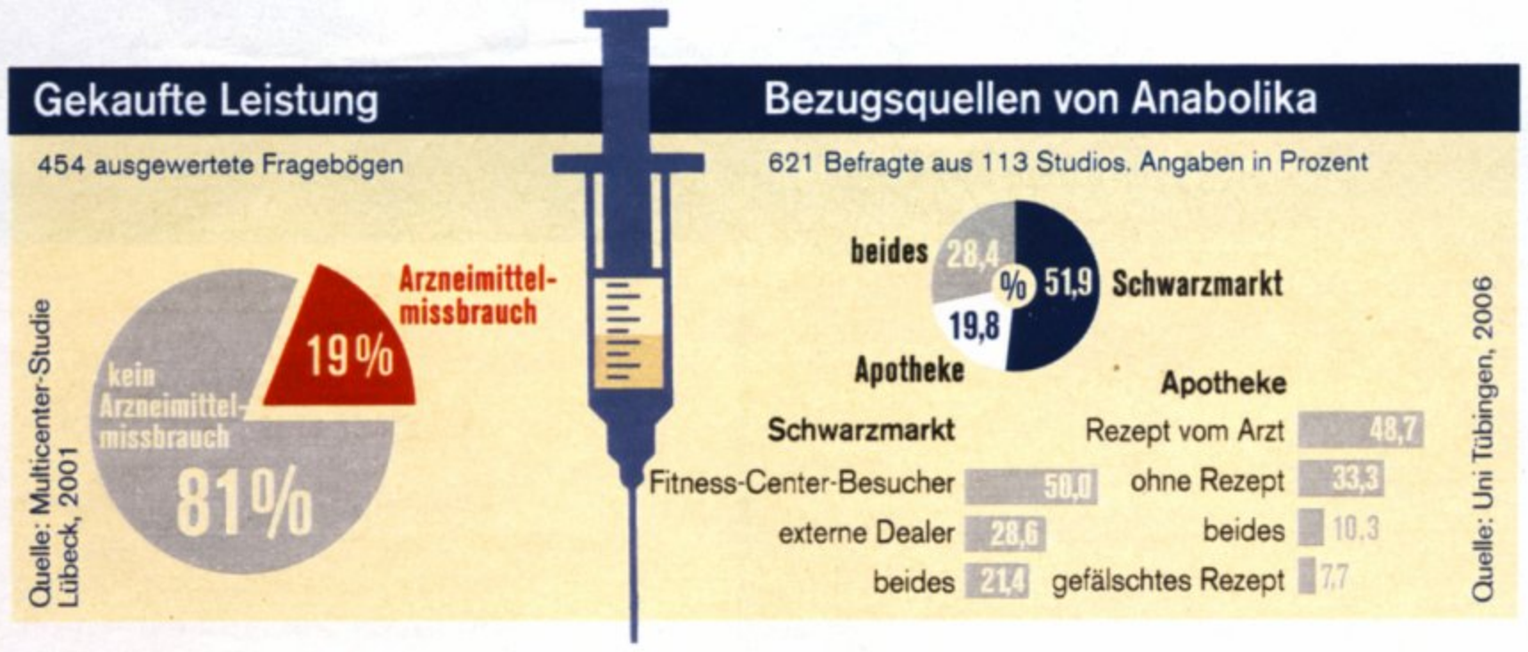
Immer mehr Doper kaufen mittlerweile in Apotheken ein. Teils mit Rezepten vom Arzt, teils mit gefälschten (siehe auch Grafik unten). Und nach wie vor wird viel in Fitness-Studios gehandelt. Experten vermuten, dass oft sogar die Besitzer direkt beteiligt sind

mentenmissbrauch im Freizeitsport sind alarmierend, die Möglichkeiten, an leistungsfördernde Substanzen zu kommen, vielfältig. Da etwa Privatrezepte keinerlei Form unterliegen, kann jeder Hobbydoper mit etwas Einfallsreichtum in der Apotheke einkaufen, was immer er will. FIT FOR FUN hat das ausprobiert – und war leider mehr als erfolgreich (unsere Erfahrungen mit dem Rezeptbetrug lesen Sie im Kasten auf Seite 75). Über Apotheken beziehen laut einer Studie der Universität Tübingen 48 Prozent der dopenden Fitness-Studio-Besucher zumindest hin und wieder ihren Stoff. Aber auch via Internet geht's oft schnell bis zum Mittelchen der Wahl. Zudem blüht der Handel in den Studios, gerade in den anonymen 24-Stunden-Clubs mit wenig Personal.

Besonders tief im Dopingsumpf steckt der Radsport. Vor allem junge Fahrer, die Richtung Profiklasse schielen, sind gefährdet. Sven B. (29), heute nur noch Gelegenheitsradler, erinnert sich: „Ich stieg von den Junioren zu den Amateuren auf und merkte plötzlich, dass ich bei den Rennen kaum noch hinterherkam. Ein Freund besorgte mir daraufhin Clenbuterol und Ephedrin. Damit war ich einfach höher belastbar. Es hat aber nicht lange gedauert, bis mir das alles zu blöd wurde und die Lust am Radfahren verging. Ich habe dann von heute auf morgen aufgehört."

Der Dopingexperte und Molekularbiologe Dr. Werner Franke (66) ist sich sicher, dass das bei den Profis verbreitete Epo auch unter Freizeitsportlern immer beliebter wird: „Die Verbreitung wird extrem unterschätzt. Obwohl eine dreiwöchige Epo-Kur 7000 bis 8000 Euro kostet, leisten sich immer mehr Verrückte diesen Luxus. Laut dem italienischen Experten Donati geht nur noch ein Viertel der Epo-Produktion tatsächlich an Kranke" (siehe Interview mit Dr. Franke auf Seite 76). Gerade bei Wettkämpfen über lange Strecken kommen aber auch die sogenannten weichen Substanzen zum Einsatz. Bereits 1998 baten Wissenschaftler die Teilnehmer eines Volksmarathons in der Schweiz zum Urintest – 34,5 Prozent der Proben enthielten Schmerzmittel. Für Franke, der übrigens davon ausgeht, dass dieser Anteil heute noch höher liegt, bereits eine deutliche Leistungsmanipulation: „Für mich gehören auch Schmerzmittel zum Doping. Wer vor dem Start schon Beschwerden hat, der darf keinen Marathon laufen, fertig. Vielen geht es aber vorher auch gut. Die nehmen das Zeug nur, um das Einsetzen der Muskelschmerzen hinauszuzögern."

Naivität und Verzweiflung Nicht nur im Ausdauersport, auch in den Fitness-Studios der Republik ist die Situation erschreckend: Verschiedene Studien der letzten Jahre ermittelten Anteile von 12,5 bis 19 Prozent an Hobbydopern – „weiche" Substanzen noch gar nicht mitgezählt. Die Universität Tübingen fand heraus, dass die beliebteste Fitness-Droge dabei nach wie vor das Anabolika ist (88 Prozent der dopenden Studiobesucher schwören darauf), gefolgt von den Stimulanzien, zu denen Amphetamine, Ephedrin oder auch Kokain gehören (22 Prozent). Das Ziel ist fast immer das gleiche: Muskelaufbau und Reduzierung des Körperfetts. Dafür dopen viele auch wild durcheinander. In einer Dissertation an der Münchener Ludwig-Maximilians-Universität, die anabolikabedingte Todesfälle untersuchte, wurde kürzlich zum wiederholten Male belegt,



Verseuchte Studios und dunkle Kanäle

Jeder fünfte Fitness-Studio-Besucher dopt. Das ermittelte eine überregionale, vom Lübecker Mediziner Dr. Carsten Boos initiierte Studie. Die Universität Tübingen kam bei einer Befragung in Süddeutschland auf einen etwas niedrigeren Wert (12,5 Prozent). Dort fand man auch heraus, **dass die meisten Fitness-Doper auf dem Schwarzmarkt einkaufen –** und viele Substanzen vom Arzt verschrieben werden.

Fotos: Klas Neidhardt/FIT FOR FUN, Infografik: Jens Wehde/FIT FOR FUN

Rechtslage

Laut Gesetz ist es verboten, mit Arzneimitteln zu Dopingzwecken zu handeln, sie zu verschreiben oder bei anderen anzuwenden. Besitz und Selbstmedikation werden nicht einmal erwähnt

„dass Personen, die anabole androgene Steroide verwenden, dazu neigen, auch weitere Substanzen zu konsumieren." Jörg Börjesson (41), ehemaliger Bodybuilder, bestätigt dies: „Die meisten wissen weder richtig über Krafttraining Bescheid noch über Wirkung und Risiken der Dopingpräparate, die sie einnehmen. Die schlucken dann hier was zum Aufbau von Masse, dort was zur Entwässerung, für die Potenz, gegen Depressionen."

Börjesson spricht aus Erfahrung. Er hat selbst lange zu Anabolika gegriffen, zu lange. Irgendwann spielte sein Körper verrückt – und ihm musste 400 Gramm Brustdrüsengewebe entfernt werden. Seitdem ist er einer der wenigen in der Szene, die aktiv gegen Doping kämpfen. Die E-Mails, die er von Betroffenen mit der Bitte um Hilfe bekommt, sind Protokolle der Naivität und Verzweiflung. Ein Beispiel: „Ich habe über zwei Jahre Deka, Winstrol, Anapolon, Spiropent, Testosteron und noch irgendwelche russischen Tabletten genommen. (...) Seit ich aufgehört habe, ist mein ganzes Leben drunter und drüber. Ich schlafe höchstens anderthalb Stunden durch und auch nur total verkrampft und leide unter Atemnot. Diese Sachen und Schwindelgefühle und Lustlosigkeit, dieses Gefühl zu platzen, habe ich jeden Tag und weiß schon lange nicht mehr weiter."

Ein anderer berichtet: „Mir wurde zu einer Dosis von 50 mg Dianabol geraten, was leider viel zu hoch war. (...) Lag dann zwei Wochen im Krankenhaus, weil meine Nierenwerte sehr schlecht waren und ich auf einer Feier umgekippt bin. (...) Ein Jahr später habe ich mit Testosteron gekurt, 250 mg alle fünf Tage. (...) Bin jetzt fast ein Jahr auf Testosteron. Habe einmal versucht aufzuhören, was leider nicht geklappt hat. Die psychischen Probleme waren einfach zu stark." Um rechtzeitig vorzubeugen, hat Börjesson die Kampagne „Doping? Hat hier keine Chance" initiiert – eine Art Gütesiegel für Fitness-Studios. Auf viel Gegenliebe stößt er nicht. „Der Verband der Sportstudios wehrt sich, viele haben Angst, mit einer solchen Aktion Kunden zu verprellen. Es ist sehr mühsam", sagt Börjesson. Aber er kämpft weiter. Versucht Studiobesitzer in persönlichen Gesprächen zu überzeugen, besucht Schulen, Vereine, erzählt seine Geschichte in Jugendzentren.

Viele Problemfelder Doping ist jedoch nicht nur im Bodybuilding und Ausdauersport verbreitet – viele Disziplinen sind betroffen. Im Kampfsport etwa werden vorrangig Aufputschmittel verwendet, für mehr Aufmerksamkeit und geringeres Schmerzempfinden. In den Mannschaftssportarten dient diese Medikamentengruppe dem „Heißmachen" für den Wettkampf. Hier arbeiten die Sportler aber vor allem in Verletzungsphasen mit unerlaubten Mitteln: Um den Abbau von Muskulatur zu verhindern und schneller wieder trainieren zu können, wird mit Vorliebe Testosteron eingesetzt.

Das Dopen hat sich auch jenseits der Sportszene etabliert: Börjesson spricht von Schauspielern und Pornodarstellern, „die regelmäßig zu Pille oder Spritze greifen, um konkurrenzfähig zu bleiben". Franke nennt die Anti-Aging-Bewegung mit der „ausufernden Hormonselbstmedikation" als weiteres ernstzunehmendes Problem.

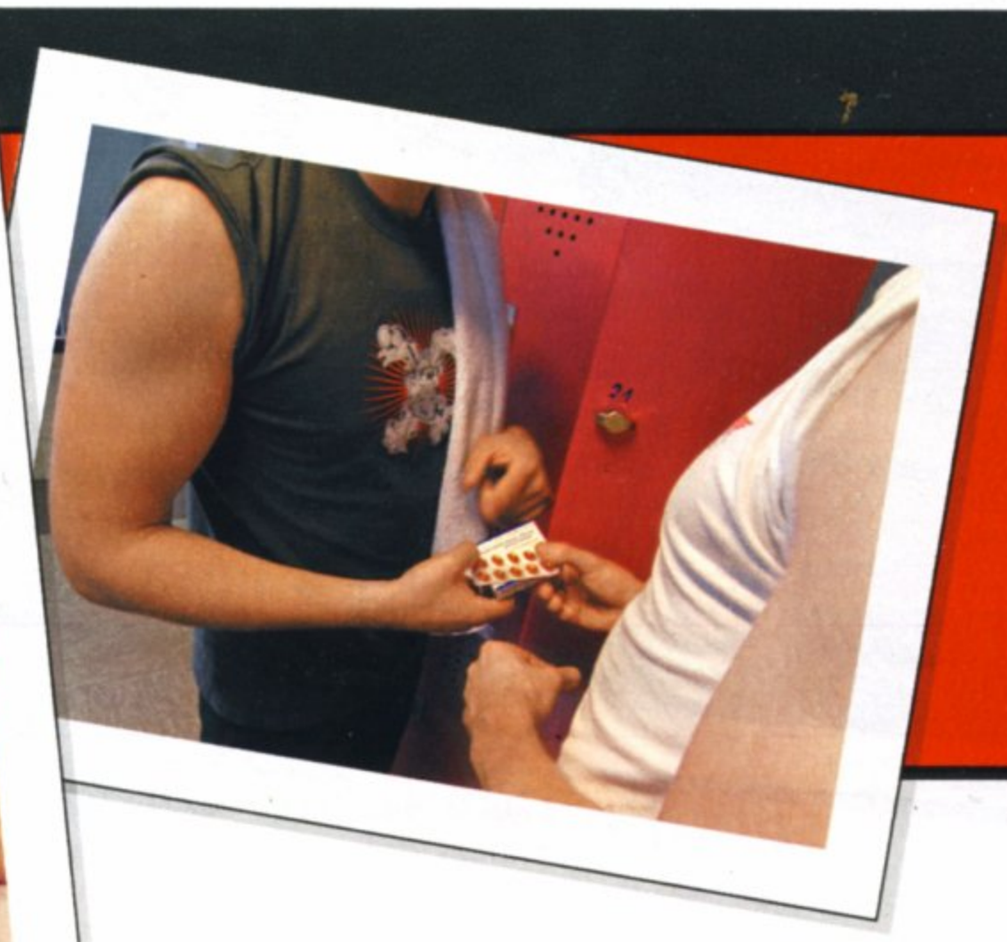
Wie kommt es dazu, dass immer mehr Menschen immer sorgloser mit dem Thema Doping umgehen? „Wir leben in einer extremen Leistungsgesellschaft, in der Werbung und Medien vorgeben, wie man auszusehen hat, wenn man erfolgreich sein will", sagt der Kölner Psychotherapeut Werner Hübner (55). Hübner, der seit Jahren Dopingopfer betreut, zieht den ➢

Erschreckend einfach! So lief unser Test-Shopping

Okay, wie kommt man am leichtesten an das Zeug ran? Erster Gedanke: das Internet. Wir suchen nach dem rezeptpflichtigen Testosteronpräparat Andriol und finden schnell mehrere Websites, die es anbieten. Bestellung, kurzer Mail-Wechsel, Überweisung. Ein paar Tage später sind die Kapseln da. Sehen zwar seriös aus, die Dinger, aber ***ob gepanscht wurde, weiß man letztlich nie,*** *wenn man über den Schwarzmarkt geht. Da ist die Apotheke sicherer. Das Praktische:* ***Privatrezepte unterliegen keiner optischen Form.*** *Die kann der Arzt theoretisch auch auf einen Bierdeckel schreiben. Wir lassen in der Grafik eine Vorlage basteln und besorgen einen Stempel mit fiktiver Arztanschrift. Das ist der Freifahrtschein:* ***Die Apotheker schöpfen nicht den geringsten Verdacht.*** *Das Rezept gibt es direkt wieder zurück, so dass wir nicht einmal Spuren hinterlassen. Wir kaufen Testosteron und Spiropent. Dann wagen wir uns an Epo, das in den wenigsten Fällen vorrätig ist. Ankündigung per Telefon: „Guten Tag, ich bin gerade in der Nähe und soll* ***für meinen nierenkranken Vater*** *etwas abholen: Neorecormon." Die Spritzen werden geordert, kurz darauf nehmen wir sie in Empfang. Wir sind erstaunt, dass es nie eine Nachfrage gab. Wo der ganze Kram jetzt ist? Wir haben ihn natürlich ordnungsgemäß zurückgegeben.*

Online-Doping

Bequem von zu Hause aus bestellen – im Internet kennt auch der Handel mit verbotenen Medikamenten keine Grenzen. Der Zoll ist nahezu machtlos. Er sucht die Nadel im Heuhaufen



direkten Vergleich zu Drogenpatienten: „Im Prinzip ist der Grundgedanke, der zu einer bewussten Manipulation des eigenen Körpers führt, immer der gleiche: Ich selbst reiche nicht aus. Die einen betäuben diesen Gedanken mit Drogen, die anderen versuchen ihre Selbstzweifel zu verjagen, indem sie eine tolle Figur aufbauen oder mit sportlichen Leistungen glänzen wollen." Warum so schnell künstlich nachgeholfen wird, erklärt Hübner wie folgt: „Wir lernen schon sehr früh ein bestimmtes Verhalten: nämlich dass man Schmerz nicht erleiden, Grenzen nicht erfahren muss. Erkältungen zum Beispiel werden mit Chemie bekämpft, gegen Kopfschmerzen wirft man einfach eine Tablette ein. Dadurch sinkt auch die Hemmschwelle beim Doping."

Gibt es eine Chance, das ausufernde Hobbydoping einzudämmen? Vielleicht weisen auch hier die Bodybuilder den Weg: Aus der steroidverseuchten Szene hat sich gerade eine ganz neue Bewegung entwickelt, das Natural Bodybuilding. Vor Wettkämpfen wird jeder Teilnehmer auf bestimmte Substanzen überprüft – per Urintest und Lügendetektor.

EXPERTE

„Schmerzmittel für jeden beim New York Marathon"

Dr. Werner Franke, einer der größten Dopingjäger Deutschlands, über Medikamente bei Volksläufen, Epo und die Rolle der Pharmaindustrie.

Herr Dr. Franke, wie verbreitet ist das Doping im Freizeitsport?
Es ist eine Seuche. Und zudem viel gefährlicher als bei Profis, die unter einer gewissen ärztlichen Betreuung stehen. Besonders besorgniserregend ist die Situation bei den Bodybuildern. Die schlucken und spritzen teilweise sogar schon Produkte aus der Tiermedizin.

Verschiedene Studien zeigen, dass auch Hobbyläufer oft dopen ...
Von einem befreundeten Arzt, der gerade beim New York Marathon war, habe ich gehört, dass jeder Läufer dort vor dem Start ein Paket bekommt, mit Startnummer, Kosmetikproben und – zwei Packungen Tylenol. Schmerzmittel, die insgesamt eine Wirkungsdauer von sechzehn Stunden haben. Das zeigt sehr gut, wie selbstverständlich Medikamente bei Volksläufen mittlerweile dazugehören.

Was ist die Gefahr bei diesen „weichen" Dopingmitteln?
Gerade Schmerzmittel sind unglaublich tückisch, weil sie das natürliche Warnsystem des Körpers außer Kraft setzen. Aspirin etwa ist ebenfalls weit verbreitet – auch um das Blut dünner zu machen, wenn es nach Epo-Gebrauch zu dick ist. Es kann aber schnell Magenbeschwerden auslösen oder zu Problemreaktionen führen, wenn gleichzeitig Schmerzmittel genommen werden. Das Schlimme ist, dass sich die wenigsten der Risiken bewusst sind.

Woher kommen die härteren Mittel, und wo werden Sie verkauft?
Die werden nicht nur in illegalen Garagenlabors in Osteuropa oder Asien hergestellt. Nein, die Pharmaindustrie selbst macht mit den Hobbydopern einen riesigen Reibach. Das Überangebot, etwa beim Epo, ist beeindruckend. Laut dem italienischen Experten Donati geht nur ein Viertel der Produktion an Kranke. Und gekauft wird heute auch immer mehr in Apotheken, zur Not mit gefälschtem Rezept. Dort besteht sicherlich kein Interesse, die Doper als Kunden zu verlieren.

Gibt es eine Lösung für das Problem?
Politik und Justiz sind gefordert. Wir brauchen gute Aufklärungsarbeit und eine bessere Ausschöpfung der gesetzlichen Möglichkeiten. Schließlich handelt es sich juristisch um Körperverletzung, sobald ein Medikament ohne ärztliche Indizierung, also ohne Not, verabreicht wird. Und Privatrezepte besser vor Fälschung zu schützen sollte doch eigentlich auch möglich sein.

Dr. Werner Franke, Molekularbiologe und Dopingexperte

Informationen und Hilfe

Hier finden Sie mehr Infos zum Doping im Freizeitsport und Kontakt zu Experten und Psychologen: **Jörg Börjesson,** Dopingpräventionszentrum, Tel. 02362/ 20 23 56, www.doping-frei.de

Jetzt schon vormerken: Das **Enthüllungsbuch „Auf Pump",** in dem Börjesson von seinen Erfahrungen und seinem Kampf gegen das Doping berichtet, erscheint voraussichtlich im Frühjahr 2007 im Hamburger Merus Verlag.

Fotos: Klas Neidhardt/FIT FOR FUN

Verbotene und leistungssteigernde Substanzen im Sport

Die Liste zeigt die gängigen Dopingmittel im Profi- und Freizeitsport. Viele nehmen sogar mehrere Mittelchen gleichzeitig. Wir sagen, was wie „helfen" soll – und nennen die erheblichen Gefahren.

SUBSTANZGRUPPE	BESCHREIBUNG	WIRKUNG	NEBENWIRKUNGEN
STIMULANZIEN (AUFPUTSCHMITTEL)			
• **Amphetamin (Speed)** • **Methylphenidat** • **Carphedon** • **Ecstasy (MDMA)** • **Ephedrin** • **Kokain**	Werden als Aufputschmittel in Tabletten- oder Pulverform kurz vor dem Training oder Wettkampf geschluckt oder geschnupft. Einige Wirkstoffe sind in Arzneimitteln (zum Beispiel Ephedrin in „Wick Medinait") enthalten.	Euphorisieren, erhöhen die Risikobereitschaft, steigern die Trainingsmotivation, vertreiben Müdigkeit, beschleunigen die Fettverbrennung, unterdrücken das Hungergefühl und verbessern die Konzentrationsfähigkeit.	Nervosität, Angstzustände, Herzrasen, Schlaflosigkeit, Muskelzittern, Abhängigkeit, Gedächtnisstörungen und Psychosen. Es besteht die Gefahr eines **tödlichen Kollapses,** weil die natürliche Leistungsgrenze überschritten werden kann.
ANABOLE STEROIDE („ANABOLIKA")			
• **Testosteron** • **Nandrolon** • **Stanozolol** • **Clenbuterol***	Stoffklasse, die mit den männlichen Sexualhormonen verwandt ist. Diese Substanzen steuern im Körper sämtliche aufbauenden Stoffwechselprozesse. Anabolika werden entweder in mehrwöchigen Kuren (im Bodybuilding) oder kurz vor Wettkämpfen (im Ausdauersport) genommen.	Sorgen für einen schnellen Muskel- und Kraftzuwachs. Außerdem wirken sie **regenerationsbeschleunigend,** was dem Sportler intensivere und häufigere Trainingseinheiten ermöglicht. Nach muskulären Verletzungen wird mit Anabolika die Genesungszeit verkürzt.	Verkürzte Lebenserwartung, Akne, erhöhte Cholesterinwerte (erhöhtes schädliches LDL, erniedrigtes gutes HDL), Leberschäden (möglicherweise Krebs), Ödeme, Herzinfarkt, psychische Veränderungen. Speziell bei Männern: Glatzenbildung, gestörte Spermaproduktion, verkleinerte Hoden, Impotenz, Prostatakrebs, Brustwachstum. Speziell bei Frauen: Vermännlichungserscheinungen.
PEPTIDHORMONE			
• **Erythropoetin (Epo)**	Körpereigenes Hormon, das für die Neubildung roter Blutkörperchen (Erythrozyten) sorgt. Wird gentechnisch hergestellt, zur Behandlung von Nierenpatienten.	Die erhöhte Menge roter Blutkörperchen führt dazu, dass die Muskulatur mit **mehr Sauerstoff** versorgt wird und die Ausdauerleistung enorm ansteigt.	Blutdruckerhöhung, Blutverdickung, Thrombosegefahr, Schlaganfall.
• **Wachstumshormone (HGH und IGF-1)**	Die stärksten menschlichen Hormone; steuern das Wachstum. Werden therapeutisch bei Kleinwüchsigen angewandt. Häufig von Bodybuildern missbraucht (noch kein gesicherter Dopingnachweis möglich).	Starker Fettabbau, großer Muskel- und Kraftzuwachs. Schützen vor Verletzungen, da diese Hormone Knochen, Knorpel und Sehnen wachsen lassen.	Diabetes, Akromegalie (Wachstum von Händen, Füßen, Unterkiefer, Nase sowie Herz, Leber und Darm). **Die dauerhaften Schäden führen zu einer verkürzten Lebenserwartung.**
NARKOTIKA (BETÄUBUNGSMITTEL)			
• **Methadon** • **Morphin** • **Oxycodon** • **Diamorphin (Heroin)**	Gruppe von Arzneimitteln, die zur Bekämpfung von Schmerzen eingesetzt wird. Neben dem therapeutischen Nutzen werden sie im Sport missbraucht, um Schmerzen während des Wettkampfs oder im Training erträglicher zu machen.	Narkotika lähmen das zentrale Nervensystem. Sie **hemmen Schmerzen,** euphorisieren und beruhigen.	Abhängigkeit, Atemlähmung, Hirnschäden.
BETA-2-AGONISTEN			
• **Salbutamol** • **Terbutalin** • **Salmeterol** • **Fomoterol**	Werden therapeutisch gegen Asthma und Lungenerkrankungen eingesetzt. (Für Asthmatiker ist die Anwendung im Wettkampf gegen Vorlage einer Ausnahmegenehmigung erlaubt.)	Verbessern die Atmung, umstrittener Muskel- und Kraftzuwachs. Reduktion des Körperfettanteils.	Muskelzittern, Muskelschwäche, Kopfschmerzen, **Störung der Herztätigkeit,** Zunahme der Herzfrequenz, Angina pectoris.
Nicht auf der Dopingliste: Acetylsalicylsäure (Aspirin), Guarana, Koffein, Kreatin, L-Carnitin, Ibuprofen, Paracetamol, Pseudoephedrin, Taurin, Tribulus terrestris etc.			

* gehört zur Klasse der Beta-2-Agonisten. Wird aufgrund der steroidähnlichen Wirkung bei den anabolen Steroiden eingruppiert.