

Schwerpunkt

«Die Frauen gehen ein extremes Risiko ein»

Sportmediziner Roman Gähwiler hat den Medikamentenmissbrauch in Fitnesscentern unter die Lupe genommen. Er warnt vor den Langzeitfolgen, die bei Frauen noch gravierender sind als bei Männern. Und er plädiert für einen neuen Ansatz in der Bekämpfung von Doping.

Der Anteil Frauen, die anabole Steroide konsumieren, hat sich innerhalb kurzer Zeit mindestens verdoppelt. Oft geht es dabei um ästhetische Vorstellungen.

Interview: Rainer Sommerhalder

Doping wird zumeist mit Spitzensport in Verbindung gebracht. Sie sagen, es braucht dringend den Blick auf die Freizeitsportler in den Fitnesscentern. Was zeigt uns dieser Blick?

Roman Gähwiler: Diese Erkenntnis war ein Resultat meiner Recherchen zur Doktorarbeit. Der eigentliche Doping-skandal findet nicht im Scheinwerferlicht des Stadions, sondern abseits in den Garderoben der Fitnesscenter statt. Sowohl qualitativ – also was genau diese Personen in welchen Mengen einnehmen, wie auch quantitativ – wie viele Hobbysportler dies praktizieren. Aus gesundheitlicher Sicht liegt das Problem nicht unbedingt bei den medizinisch begleiteten Dopern im Spitzensport, die mit Mikrodosierungen ihr Gesundheitsrisiko klein halten, sondern bei der oft unkontrollierten Einnahme von anabolen Steroiden im Breitensport. Die Gesundheitsschädigungen in Bezug auf Nebenwirkungen und Beikonsum sind massiv.

Welche Erkenntnisse ziehen Sie daraus?

Wenn man das Problem des Dopings und auch die Prävention ernst nehmen will, muss man einen Ansatz wählen, der von der Basis her nach oben geht, und nicht versuchen, Doping von einigen hundert Spitzensportlern aus nach unten zu regulieren. Denn das Problem liegt an einem anderen Ort, als dass man uns mit der aktuellen Dopingpolitik glauben lassen will.

Gibt es Schätzungen, wie gross das Ausmass im Fitness- und Kraftsport ist?

Es gibt mehrere Umfragen in Deutschland aus dem Umfeld von Fitnesscentern. Dort ist man teilweise bei Prävalenzen von bis zu 20 Prozent aller Besucher. Ab 2006 existieren Studien mit einer speziellen Fragetechnik, mit welcher man abschätzen kann, wie viele Personen einer breiten Bevölkerungsschicht, die Fitnesscenter besucht, Doping – und dabei vor allem anabole Steroide – konsumieren. Dort liegen die Ergebnisse bei 8,5 bis 12,5 Prozent.

Was wollen die Konsumenten damit erreichen?

Die primäre Motivation sind die Ästhetik und das Erscheinungsbild. Es ist der Wunsch nach Muskularität und nach möglichst wenig Unterhaut-Fettgewebe, sodass man die Muskel-Definition optimal sieht. Das sind Dinge, die auch in den sozialen Medien immer mehr gepusht werden. Ein Teil der Konsumenten entwickelt im Rahmen dieses Ziels eine psychische Krankheit, das Muskeldysmorphie-Syndrom. Es ist eine Störung des Selbstbilds, so etwas wie das Gegenteil einer Magersucht. Die Leute sehen sich im Spiegel nicht wie Magersüchtige als zu dick, sondern mit zu wenig Muskulatur.

Der Konsum von Steroiden wird oft zum Dauerzustand. Führt das zu einer Abhängigkeit ähnlich einer Drogensucht?

Der amerikanische Psychiater Harrison Pope, ein international anerkannter

«Eine Studie sagt, dass Anabolika-Konsumenten ein neunmal so hohes Risiko haben, straffällig zu werden.»



Roman Gähwiler
Arzt am Kantonsspital Aarau

Experte im Bereich Anabolika-Konsum, spricht davon, dass 30 Prozent der regelmässigen Anabolika-Konsumenten einer Abhängigkeit verfallen. Bei ihnen funktioniert der Mechanismus im Hirn ähnlich wie bei einem Heroin-abhängigen.

Erschreckend sind zwei Tendenzen: Die Konsumenten werden immer jünger, und darunter sind immer mehr Frauen.

Dass das Publikum jünger wird, kann man aus den verschiedenen Foren herauslesen. Dass es weiblicher wird, dazu gibt es Zahlen. Internationale Studien berichten über Prävalenzen von 1 bis 6 Prozent. Das ist mindestens eine Verdoppelung innerhalb kurzer Zeit. Das Schlimme daran ist, dass ein Teil der Nebenwirkungen des Anabolika-Konsums bei Frauen nicht rückgängig gemacht werden kann. Das bezieht sich primär auf die Vertiefung der Stimme, aber auch auf die Vermännlichung der Sexualorgane und der Körperbehaarung bis hin zur verminderten Zeugungsunfähigkeit. Auch Akne ist eine unerwünschte Nebenwirkung. Dagegen werden oft Präparate verwendet, die zu Missbildungen bei ungeborenen Kindern führen können. Übrigens auch die neuartigen SARMS wie Ostarin, die eine anabole Wirkung haben und zum Muskelaufbau verwendet werden. Die Frauen gehen ein extremes Risiko ein.

Wieso warnt niemand vor diesen Folgen? An die Zeiten des DDR-Dopingsystems erinnern sich junge Frauen von heute ja kaum noch.

Diese Prävention – nicht nur bei den Frauen – ist für mich aus emotionaler Sicht ein Hauptanliegen. Man will in der Sportmedizin mit Personen, die illegale Substanzen konsumieren, möglichst nichts zu tun haben. Wenn es bekannt wird, sind die Negativschlagzeilen auch für den Arzt oder die Praxis Tatsache. Diese Patienten fallen so durchs Raster. Man sieht ihnen auch nicht an, dass Organe allenfalls nicht mehr richtig funktionieren. Ich wünschte mir, dass vor allem Sportmediziner und Hausärzte mehr Mut haben, das Thema anzusprechen und auch wiederholt zu diskutieren.

Sie sind als Sportarzt auch mit Anabolika-Konsumenten konfrontiert. Sind die Leute, die deswegen in die Praxis kommen, ehrlich?

Die Betroffenen kommen meiner Erfahrung nach selten direkt zum Arzt. Für ein Gespräch braucht es ein gewisses Vertrauensverhältnis. Diese Szene der Konsumenten lebt in einer Art Paralleluniversum. Sie behandeln sich medizinisch praktisch selbst – mit viel Halbwissen aus dem Internet.

Ein Problem ist offensichtlich die Qualität der Medikamente, die oft aus dubiosen Quellen stammen?

Die Gefahr von Verunreinigungen ist sehr gross. Neben den Bestellungen im Internet gibt es immer mehr Leute, die zu Hause ihr Präparat selbst anfertigen. Es ist leider mit einem gewissen chemischen Verständnis nicht schwierig, aus einer Antibabypille ein Anabolika-Präparat herzustellen.



Bild: Getty Images

Schrumpfende Hoden, Depressionen und eine grosse Reue

Stefan M. erzählt, was acht Jahre Anabolika-Konsum mit ihm gemacht haben.

Rainer Sommerhalder

Anonymität ist ihm heilig. Stefan M. sagt, er selber stehe dazu, was er während Jahren gemacht habe, obwohl er es rückblickend als grossen Fehler bezeichnet. Aber es gebe Personen, die keine Freude am erschreckenden Bild haben werden, das er rund um den Gebrauch von anabolen Steroiden zeichnet. Leute, die sich damit eine goldene Nase verdienen. Und Leute, die den Boom von Fitness- und Kraftsport nicht von negativen Schlagzeilen beschmutzt sehen wollen.

Stefans Held in der Kindheit heisst Herkules. «Ich wollte stark sein wie er», sagt der knapp 30-Jährige. Mit 14 Jahren löst er das erste Abo für ein Fitnesscenter. Mit 17 Jahren vernimmt er von der wundersamen Wirkung der anabolen Steroide auf die Muskulatur. Zwei Jahre später schluckt er es in Tablettenform. «Ich wollte aussehen wie Arnold Schwarzenegger», sagt der im Gesundheitswesen tätige Bodybuilder. «Heute finde ich es doof, welchen Träumen ich damals nach-eiferte. Ich wurde süchtig nach dem Aussehen, fühlte mich unzerstörbar.»

«Wie viele korrupte Apotheker gibt es in der Schweiz?»

Stefan M.
Anabolika-Konsument

27 Kilogramm mehr Gewicht in vier Monaten

Die Einnahme von Anabolika hat massive Folgen. In nur vier Monaten nimmt Stefan M. 27 Kilogramm zu. Bald türmen sich an ihm die Muskeln wie Berge auf. Rückblickend sagt er: «Der menschliche Körper ist nicht gemacht für solche Belastungen». Bei ihm rebelliert später das Knie und reisst der Brustmuskel. Seit eineinhalb Jahren ist an strukturiertes Training nicht mehr zu denken. Seither hat er wieder 30 Kilo abgenommen. Doch noch immer wirkt er wie ein Bär in Menschengestalt.

Bald einmal stellt der Anabolika-Konsument von oraler Einnahme auf Injektionen ein. Denn ein Blick des Arztes auf seine Leber endet mit der Bemerkung: «Schlimmer als bei einem Alkoholiker». Stefan M. hat panische Angst vor Spritzen. Bei der ersten Injektion, die direkt in den Muskel erfolgt und bei der ihm ein Kollege assistiert, fällt er in Ohnmacht. Doch die Sucht nach dem perfekt getunten Körper ist stärker und macht ihn blind für die Konsequenzen. Stefan M. findet Interesse an Bodybuilding-Wettkämpfen. «Man gefällt sich eben im Spie-

gel», sagt er. Nebenwirkungen beklagt er lange nicht. Aber die Voraussetzung, jeden Tag mittels Injektionen dafür zu sorgen, dass der Anabolika-Spiegel im Körper konstant bleibt, schlägt mit der Zeit auf die Psyche. Zweimal nimmt er das Steroid «Trembolon» ein. Dieses macht ihn, den Gemütsstypen, aggressiv. «Das fühlte sich gar nicht schön an», sagt er.

Während Stefan in Zeiten der Anabolika-Einnahme auch konstant sexuelle Lust verspürt, empfindet er während der notwendigen Pausen dazwischen zunehmende Lustlosigkeit und eine generelle Antriebslosigkeit. Vielleicht liegt das an den schrumpfenden Hoden – eine Nebenwirkung des Konsums. Als er das Anabolika wegen der Verletzungen definitiv absetzt, machen sich ein halbes Jahr lang Depressionen bemerkbar. «Ich hatte Zwangsgedanken, die sich auch um Gewalt drehten», sagt Stefan.

Der 100-Kilo-Mann hat stets nur in der Schweiz zugelassene Medikamente konsumiert, nie Ware im Internet bestellt. Bekommen hat er die Anabolika von einem Arzt. Weil viele Sportler in der Szene solche offiziellen Mittel einnehmen, fragt sich Stefan: «Wie viele korrupte Ärzte oder Apotheker gibt es in der Schweiz?». Selber hat er nie mit Anabolika gehandelt, obwohl man damit locker eine Marge von 1000 Prozent erreicht.

Auch Stefan wird oft nach Ware gefragt. Vor kurzem von einem 13-Jährigen! «Dass die Konsumenten immer jünger werden und viel mehr Frauen darunter sind, gibt mir zu denken. Ich kann sie nur davor warnen.» Jeder zweite 15-Jährige helfe mit illegalen Mitteln beim Muskelaufbau nach, glaubt Stefan. Es gehe um Lifestyle, um Körperkult, um Oberflächlichkeit. Dem anderen Geschlecht gefallen. «Es ist der falsche Ansatz, wenn du wegen deines Körpers Frauen kennen lernst», sagt Stefan bestimmt. Er weiss, wovon er spricht.



Der neue Körperkult von Jugendlichen

Trainer Michael Fink versucht dem Medikamentenmissbrauch entgegenzuwirken.

Prävention Michael Fink lässt das Buch bewusst auf den Tisch fallen. Wenn ein Werk mit 1032 Seiten und dem Gewicht von 3,6 Kilogramm auf die Tischplatte knallt, wird es einen Augenblick lang ziemlich laut. Noch bedeutend mehr Lärm macht «Anabole Steroide – Das schwarze Buch» in der Szene der Fitness- und Kraftsportler. In der inzwischen dritten Ausgabe bietet es nicht nur einen kompletten Überblick über die beim Bodybuilding verwendeten Wirkstoffe, es liefert dem interessierten Mochteger-Kraftprotz auch das perfekte Rezept für das eigene Doping. «Solange es eine solche Menükarte gibt, muss man sich nicht wundern über das, was tagtäglich rund um die Fitnesscenter abgeht», sagt Fink. Der langjährige Diplomtrainer im Gewichtheben und Athletikcoach für verschiedene Sportarten hat viele Formen von Anabolika-Doping miterlebt – im Profibereich und bei Freizeitsportlern. Deshalb ist es ihm ein Anliegen, sich in der Prävention zu engagieren. Etwa, wenn

er für eine Organisation zur Förderung von schwierigen Jugendlichen in der Ausbildung in seinem Krafraum zum Training aufbietet. Das Projekt nennt sich «Körperwahrnehmung». Fink beschwört seinem Publikum, dass es auch beim Muskelaufbau um anstrengende Arbeit geht und nicht um massiv gesundheitsschädigende Abkürzungen auf dem Weg zum Waschbrettbauch für die Badi. Es gehe ihm um das Vermitteln von «ehrlichen Vorbildern. Wir leben vor, was wir den Kids erzählen».

Falsche Vorbilder und gefährliche Diäten

Fink beklagt, dass in Zeiten von vermeintlichen Vorbildern auf Youtube und im Internet das äussere Erscheinungsbild bei Jugendlichen einen völlig überhöhten Stellenwert erhalten hat. Die Oberflächlichkeit der heutigen Gesellschaft sei erschreckend. «Auf dem Weg zum perfekten Body gibt es keine Schmerzgrenze mehr.» Und beim Nacheifern geht es nicht nur darum,

dass die Hemmschwelle zum gefährlichen Medikamentenmissbrauch «massiv gesunken ist. Es beginnt schon damit, dass sich viele junge Kraftsportler völlig falsch ernähren und mit teilweise abstrusen Diäten und der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln viele Allergien auslösen», sagt Fink.

Der Trainer ist tagtäglich an der Front, und er redet Klartext. Er schlägt angesichts der Tatsache, dass viele Betroffene Anabolika aus zweifelhaften Quellen wie etwa der Tiermedizin konsumieren, vor, der Staat solle rund um Fitnesscenter kostenlose Medikamententests anbieten. So wie die Drogentests an der jährlichen Streetparade. Er ist sich sicher, dass dieses Angebot rege genutzt würde. Vielleicht ebenso rege, wie dort Doping betrieben wird. «Am späten Abend liegen in der Umgebung von einschlägigen Trainingsorten jede Menge gebrauchter Spritzen herum», beobachtet Michael Fink, «beinahe so wie früher in der Drogenszene beim Platzspitz». (rs)

Erschreckend ist die Häufigkeit von Nebenwirkungen.

Man muss sich bewusst sein, dass anabole Steroide im ganzen Körper wirken. Eine Studie sagt, dass 88 Prozent der Konsumenten mindestens ein unerwünschtes Symptom zeigt.

Was zählt zu den gröberen Nebenwirkungen der anabolen Steroide?

Bei längerfristiger Einnahme sicher das Herz-Kreislauf-System: Es gibt Herzvergrößerungen und fördert die Blutgerinnung, was zu Thrombosen oder sogar zu Herzinfarkten führen kann. Je nach Art des Anabolikums kann die Blutfettzusammensetzung verändert werden, was Cholesterion-Ablagerungen in den Gefässen begünstigt. Es gibt auch Hinweise, dass es Prostata- oder Lymphdrüsen-Krebs auslösen kann. Hier fehlen aber noch Langzeitstudien.

Auch die psychischen Folgen können schwerwiegend sein?

Rund fünf Prozent aller Konsumenten entwickeln eine Aggressivität, die sie zuvor nicht hatten. Eine aktuelle dänische Studie sagt, dass Anabolika-Konsumenten ein neunmal so hohes Risiko haben, straffällig zu werden und ins Gefängnis zu kommen.

Diese Nebenwirkungen sorgen für eine Kettenreaktion an zusätzlichen Medikamenteneinnahmen?

Man versucht, jeden einzelnen unerwünschten Effekt medikamentös zu kontrollieren. Diese Breitensportler arbeiten oft in einer körperlich strengen Tätigkeit. Sie müssen sich danach fürs

Training motivieren. Dazu dient der sogenannte ECA-Stack, eine Kombination aus Ephedrin, Koffein und Aspirin. Die Einnahme wirkt nach dem Training noch nach. Sie können nicht schlafen, nehmen ein Schlafmittel bis hin zum Valium. Das harte Training verursacht Schmerzen. Um diese zu lindern, hilft Cannabis oder sogar Morphin-Präparate. Bei Sportlern, die halbprofessionell unterwegs sind, beginnt zusätzlich das hormonelle Tuning. Sie spritzen eine Kombination von verschiedenen Mitteln über eine gewisse Zeit und machen dazwischen Pause. In dieser wird man häufig depressiv und bekämpft dies mit Antidepressiva. Der drohenden Nebenwirkung der Impotenz wird mit Viagra begegnet. Und um die erhöhte Thrombose-Gefahr zu bannen, nimmt man regelmässig ein Aspirin. Es ist eine extreme Palette, die gefährlicher ist als das anabole Steroid selber.

Ein Thema sind Langzeitfolgen und die Auswirkungen auf das Gesundheitssystem?

Durch die unnatürlich hohen Dosen überlastet man den Bewegungsapparat über längere Zeit auf unmenschliche Art. Arthrose, Rücken- und Gelenkprobleme sind vorprogrammiert. Für viele Personen aus körperlich anspruchsvollen Berufen endet dies in der IV. Andere Folgen des Anabolika-Konsums wie Herzprobleme oder Nierenversagen treten oft erst viel später auf. Wenn man der Frage vermehrt nachgeht, wieso bei Patienten diese Krankheiten eintreten, wird man entdecken, was sie in der Vergangenheit konsumiert haben.