

KURZBERICHT

Thema	No Roids Inside - ein Programm zur Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitnessstudios
Schlüsselbegriffe	Anabole Steroide, Anabolika, Doping, Fitnessstudio, Bodybuilding, Prävention
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit
Auftragnehmer(in)	Katholische Fachhochschule NRW (Paderborn)
Projektleitung	Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning
Autor(en)	Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Hörning
Beginn	01.02.2013
Ende	31.03.2015

Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele

Im Schatten des im Fokus der öffentlichen Wahrnehmung stehenden Dopingproblems im Hochleistungssport hat sich auch im Freizeitsport der Missbrauch von Medikamenten zur Steigerung von Muskelhypertrophie und fettfreier Körpermasse etabliert. Am wichtigsten für Fitnesssportler und Bodybuilder sind die anabol-androgenen Steroide, im allgemeinen Sprachgebrauch häufig auch als anabole Steroide, Anabolika oder kurz Roids bezeichnet. Genaue Prävalenzen sind für Deutschland nicht bekannt, bei der eher zurückhaltenden Annahme, dass 5 Prozent der Studiobesucher Anabolika und andere Medikamente zur Leistungssteigerung einnehmen, würde das in Deutschland einer Zahl von 350.000 bis 400.000 Konsumenten entsprechen.

Da Fitnessstudios nicht nur die Orte sind, an denen trainiert wird, sondern auch ein wichtiger Lernort für Trainings- und Ernährungswissen und für den Umgang mit anabolen Steroiden, ist es sinnvoll, Präventionsangebote genau dort zu verorten. Für das Projekt wurden bis Mitte 2014 in 15 Studios Präventionsseminare angeboten. Da ÄrztInnen und ApothekerInnen häufig Ansprechpartner beim Auftreten von Nebenwirkungen sind und zudem – wissentlich oder unwissentlich – eine unterstützende Rolle beim Medikamentenmissbrauch einnehmen könnten, wurden diese Berufsgruppen befragt. Außerdem sollte ein niederschwelliges Beratungs- und Hilfeangebot geschaffen werden.

Durchführung, Methodik

1. In 15 Studios in ganz Deutschland wurden bis Mitte 2014 Präventionsseminare von zirka 3,5 bis 5 Stunden Dauer durchgeführt. In einem Theorieblock wurden praxisnah Kenntnisse zu den Themen Grundlagen des Natural-Trainings (Training ohne Gebrauch leistungsfördernder Medikamente), kraftsportspezifische Ernährung sowie Hormonsystem und Anabolika-Nebenwirkungen vermittelt. Zudem veranschaulichten wettkämpferfahrende Natural-BodybuilderInnen auf der Trainingsfläche, welche sportlichen Erfolge bei richtiger Trainingstechnik, angepasster Ernährung und ohne den Einsatz leistungssteigernder Substanzen zu erreichen sind. Vor dem Seminar, direkt danach und sechs Monate später wurden die Teilnehmer zu Themen wie Training, Ernährung, Informationsquellen und Konsum leistungsfördernder Substanzen befragt. Die InhaberInnen und MitarbeiterInnen der teilnehmenden Studios wurden mittels Fragebogen über ihre Bewertung der Seminaranteile und über beobachtete Wirkungen des Seminars in den Wochen danach befragt.
2. ÄrztInnen und ApothekerInnen wurden online zu ihrem Wissen über anabole Steroide und andere leistungsfördernde Substanzen sowie Fortbildungswünschen zu diesem Thema befragt.
3. Ein Online-Hilfeportal wurde eingerichtet, auf dem Informationen zum Thema Medikamentenmissbrauch in Fitnessstudios zusammengefasst wurden und auf dem die Möglichkeit gegeben wurde, sich per Mail oder Telefon beraten zu lassen.
4. Außerdem wurden in Fitnessstudios, die nicht am Seminarprojekt teilgenommen hatten, qualitative Kurzinterviews mit männlichen Bodybuildern geführt, MitarbeiterInnen und InhaberInnen zum Thema Anabolika befragt und der Krafttrainingsbereich nach einem festgelegten Kategorienschema bewertet.

Gender Mainstreaming

In diesem Projekt wurde davon ausgegangen, dass Frauen in deutlich geringerem Ausmaß virilisierende, nebenwirkungsbelastete anabole Steroide zur Leistungssteigerung und Körpertransformation einnehmen, dass aber dennoch das Thema Leistungssteigerung durch Medikamente auch für Frauen ein wichtiges Thema darstellt. Daher wurden bei der Konzeptionierung der Seminarinhalte genderspezifische Bedürf-

nisse berücksichtigt und umgesetzt. Der relativ hohe Anteil von Frauen (21,2 %), die die Seminare besucht haben, hat diese Vermutung bestätigt.

Die Auswertung der Seminare hat gezeigt, dass für Männer der Muskelmassezuwachs beim Konsum legaler und verbotener Substanzen im Vordergrund steht. Frauen nehmen dagegen insgesamt weniger Nahrungsergänzungsmittel ein als Männer und wollen damit häufiger eine Gewichtsabnahme bewirken. Insgesamt trainieren Männer häufiger und länger als Frauen, legen mehr Wert auf viele freie Gewichte und sind im Vergleich zu den Frauen eher mit dem bereits erreichten Trainingserfolg unzufrieden.

Im Vergleich zu den Männern legen Frauen mehr Wert auf ein vielfältiges Kursangebot, eine gute Trainingsbetreuung, Hygiene, Qualifikation des Personals und die gesundheitsfördernden Wirkungen des Sports.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Ergebnisse

Mit dem Projekt konnte gezeigt werden, dass es sehr sinnvoll ist, Präventionsveranstaltungen direkt in Fitnessstudios zu verorten und auch positive Rollenmodelle (Natural trainierende erfolgreiche BodybuilderInnen) mit einzubeziehen. An einzelnen Parametern, so zum Beispiel dem Wissen über die Nebenwirkungen von Anabolika, hat sich gezeigt, dass auch Wissen und Einstellungen nachhaltig zu beeinflussen waren. Die TrainerInnenbefragung lässt den vorsichtigen Schluss zu, dass das Personal in vielen Studios nur halbherzig Medikamentenmissbrauch zu unterbinden versucht. Ein nicht genau zu beziffernder Prozentsatz der TrainerInnen scheint den Steroidkonsum auch zu akzeptieren. In der Befragung von ÄrztInnen und ApothekerInnen wurde deutlich, dass beide Berufsgruppen Kontakte zu Usern haben und noch Fortbildungsbedarf besteht.

Schlussfolgerungen

Der Missbrauch anaboler Steroide ist in Fitnessstudios weit verbreitet, selbst in vielen eher Wellness- und gesundheitsorientierten Studios lassen sich Anwender finden. Es gibt Studios, in denen der Konsum verbotener leistungssteigernder Substanzen klar abgelehnt wird, ebenso gibt es auch Studios, in denen der Konsum toleriert oder sogar als originärer Bestandteil der Bodybuildingszene akzeptiert wird. InhaberInnen und Trainingspersonal haben eine wichtige Rolle bei der Schaffung eines sozialen Klimas in den Studios, das den Missbrauch deutlich zu hemmen oder aber zu fördern vermag. Bislang sind sie aber häufig nicht ausreichend für diese Problematik sensibilisiert. Es erscheint notwendig, für die wichtigsten Risikogruppen spezifische Primär- und Sekundärpräventionsangebote zu schaffen sowie Beratungs- und Behandlungsstandards und -modelle für den Missbrauch anaboler Steroide zu entwickeln.

Fortführung

Die Präventionsseminare sind als Erfolg zu werten. Sowohl seitens der TeilnehmerInnen als auch der StudiomitnehmerInnen wurde generell eine Fortführung und Wiederholung gewünscht. Zurzeit wird geprüft, wie das Angebot verstetigt werden kann.

Das Onlineportal, das in Deutschland zurzeit einzige niederschwellige Beratungs- und Hilfsangebot spezifisch für den Missbrauch anaboler Steroide, wird bislang ebenfalls weiter fortgeführt.

Publikationen

Hörning, M.: No roids inside – Prävention des Medikamentenmissbrauchs in Fitnessstudios. Deutsche Apothekerzeitung. Dritter Präventionsband, S. 100, 2014

Kopp, V.: Medikamentenmissbrauch bei männlichen Kraftsportlern und Bodybuildern im Breitensport – Eine qualitative Studie mit Blick auf die Relevanz für die Gesundheitsförderung. Masterthesis. Paderborn 2014

Kopp, V.: Medikamentenmissbrauch bei männlichen Kraftsportlern und Freizeit-Bodybuildern in Fitnessstudios. Sucht 2014, 60: Suppl.1, 157-158

Woiton, E.: Doping im Freizeit- und Breitensport – ÄrztInnen und ApothekerInnen als Teil des Systems? – Eine quantitative Online-Befragung über Kontakt zu Usern, Haltung zu sowie Wissen über Dopingsubstanzen und Dopingprävention. Masterthesis. Paderborn 2014

Abbildungen

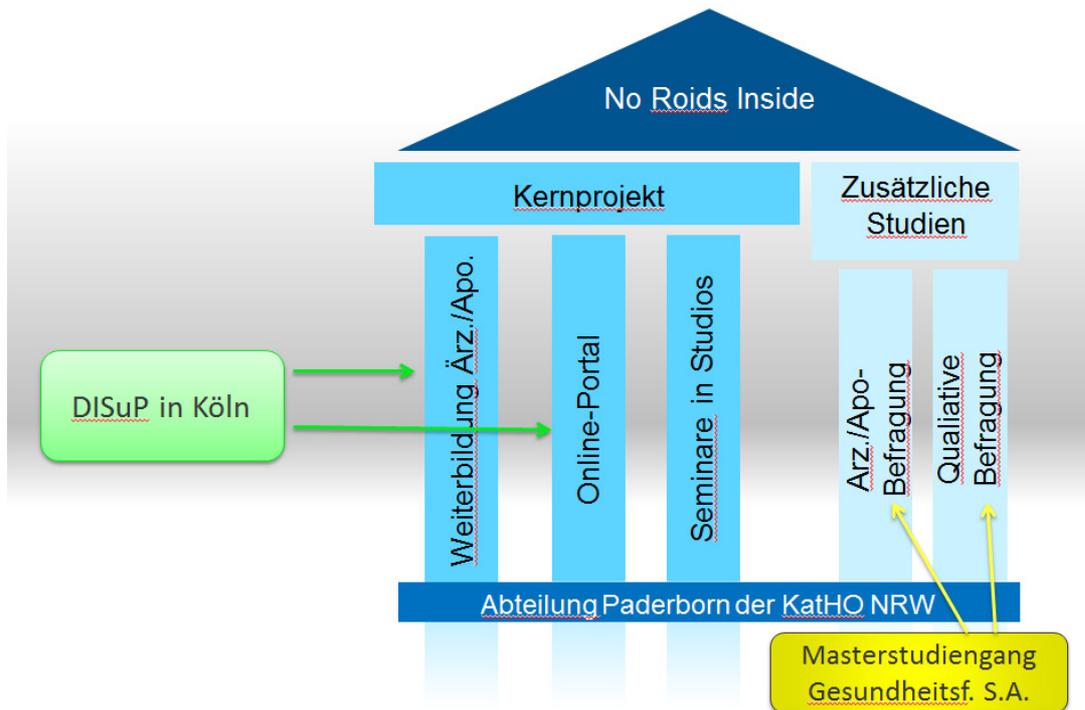


Abbildung 1: Struktur des Projekts



Abbildung 2: Startseite des Online-Hilfeportals www.natural-training.info

Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Die Ergebnisse des Projektes und die daraus abgeleiteten Empfehlungen werden der Zuständigkeit für den Freizeit- und Breitensport wegen an die Bundesländer weitergeleitet. Mit dem Hinweis, dass spezifische Fortbildungen zum Missbrauch von Anabolika sinnvoll sein könnten, erhalten auch die Bundesärztekammer (BÄK) sowie die Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) den Abschlussbericht. Über die Ergebnisse werden darüber hinaus weitere Organisationen informiert, die im Bereich der Prävention von Medikamentenmissbrauch im Freizeit- und Breitensport tätig sind (Bundesministerium des Innern (BMI), Nationale Doping Agentur (NADA), Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB), Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Robert Koch-Institut (RKI), Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Deutscher Sportstudio Verband (DSSV), Deutscher Fitness- und Aerobic Verband (DFAV), etc.).

verwendete Literatur

Christiansen A.V. und Bojsen-Möller, J.: "Will steroids kill me if I use them once?" A qualitative analysis of inquiries. *Performance Enhancement & Health* (2012), 1, 1, 39-47

Kläber, M.: *Doping im Fitness-Studio: Die Sucht nach dem perfekten Körper*. Transcript, Bielefeld 2010

Laure, P., Binsinger, C. und Lecerf, T.: General practitioners and doping in sport: attitudes and experience. *Br. J. Sports Med* 2003, 39, 335-338

Müller-Platz, Carl / Boos, Carsten / Müller, Klaus: Doping beim Freizeit-und Breitensport. In: Robert Koch Institut: Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 34, 2006, 1 – 30

Simon, P. et al.: Doping in fitness sports: estimated number of unreported cases and individual probability of doping. *Addiction* 2006, 101, 11, 1640-1644