

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Schönheit ohne Anabolika  
**Autor:** Kamber, Matthias  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-991929>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 10.05.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



Doping im Kraftsport

# Schönheit ohne Anabolika

Wenn von Doping im Kraftsport gesprochen wird, kommen einem Substanzen wie Anabolika, Wachstumshormone und Diuretika in den Sinn. Man sieht sofort Bilder von muskelstrotzenden Frauen und Männern. Jedoch: Kraftsport muss nicht Synonym für Doping sein.

Matthias Kamber

Im Sport werden mit Anabolika Hormone bezeichnet, die sich vom männlichen Sexualhormon Testosteron herleiten. Diese anabol-androgenen Steroide haben einen Eiweiss aufbauenden (anabolen) und einen geschlechtsspezifischen, vermännlichenden (androgenen) Effekt.

## Nachweisbarkeit ist eingeschränkt

Die im Sport wichtigen Wirkungen von Anabolika sind Muskelzuwachs, Kraftzuwachs, Zunahme der Körpermasse, verbesserte Regenerationsfähigkeit sowie psychotrope Effekte. Anabolika werden hauptsächlich in der Vorbereitungsphase eingesetzt. Durch rechtzeitiges Absetzen sind Anabolika am Wettkampftag nicht mehr nachweisbar, und der Sportler gilt deshalb als nicht gedopt.

Wissenschaftliche Studien mit erfahrenen Kraftathleten zeigen eine Zunahme der Körpermasse und eine Zunahme der Maximalkraft von 5 bis 20% gegenüber der Basismessung. Neben der grösseren Muskelmasse erfolgt aber auch eine Wassereinlagerung im Gewebe. Aus diesem Grund werden neben Anabolika oft auch Diuretika (entwässernde und harntreibende Mittel) eingesetzt, um möglichst viel eingelagertes Wasser auszuschcheiden und das Muskelrelief deutlicher hervortreten zu lassen.

## Anabolika wirken, aber...

Anabolika wirken. Dies bewiesen bereits nach dem Zweiten Weltkrieg Kraftsportler aus dem Osten. Bald darauf war die Anwendung auch im Westen bekannt. Anabolika fanden rasch Verbreitung in allen Sportarten. Seit 1974 sind Anabolika auf der Dopingliste, seit etwa 1980 werden neben Wettkampfkontrollen zunehmend Trainingskontrollen gemacht, um deren Gebrauch einzudämmen. Heute sind die häufigsten Dopingfälle Anabolikafälle.

Selbst bei Breitensportlern zeigt sich die Einnahme von Anabolika bereits nach kurzer Anwendungszeit in einer Umfangsteigerung vor allem des Nackens, der Schultern, des Brustkorbes und der Oberarme. In Studien konnte jedoch nachgewiesen werden, dass sich nach Absetzen von Anabolika die Muskelmasse schnell zurückbildet. Somit ist der nachhaltige Effekt äusserst

klein. Die Behauptung, dass mehrere Anabolika gleichzeitig («Stacking») einen grösseren Effekt als ein einzelnes Anabolikum haben, konnte bisher nicht schlüssig bewiesen werden. Die Qualität der Muskelfasern bei durch Anabolika «aufgeblasenen» Muskeln ist zudem deutlich schlechter, als bei einem Zuwachs, der durch seriöses Krafttraining und mit entsprechender Ernährung erreicht wurde.

## Gefahr von Herzinfarkten

Die dunkle Kehrseite der Anabolika sind die grossen Nebenwirkungen in vielen Bereichen. Vor allem bei langem Gebrauch von verschiedenen Anabolika gleichzeitig und in hohen Dosen («Stacking») treten schwere Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems auf. So wird oft beobachtet, dass jemand wohl grosse Muskeln, aber dafür einen viel zu schwachen Kreislauf hat. Schon Treppensteigen ist dann zu viel! Gehäufte Herzinfarkte in jungen Jahren von 35 bis 40 Jahren sind dokumentiert. **m**

## Nebenwirkungen

**Allgemein:** Akne, Wasserspeicherung, hoher Blutdruck, Störungen der Psyche, erhöhte Aggressivität, Belastung der Leber (evtl. Leberkrebs), veränderte Blutfettwerte, gestörtes hormonelles Gleichgewicht, gestopptes Längenwachstum (Jugendliche), Überbeanspruchung von Sehnen und Bändern.

**Bei Frauen:** Vermännlichung mit tiefer Stimme, Körperbehaarung, Rückbildung des Busens, gestörte Monatsregel.

**Bei Männern:** gestörte Hodenfunktion, verkleinerte Keimdrüsen, Impotenz/Unfruchtbarkeit.

## Weitere Informationen:

- [www.dopinginfo.ch](http://www.dopinginfo.ch)
  - Doping – Hintergrundinformationen (CD ROM, Art. 6.03.198 d/f) Preis SFr. 45.–
  - Doping – Gladiatoren unserer Zeit (Doppel DVD, Art. 6.03.199 d/f) Preis SFr. 55.–
- Bestellungen: [dopinginfo@baspo.admin.ch](mailto:dopinginfo@baspo.admin.ch)



## Nachdiplomkurs Erlebnispädagogik

Erlebnispädagogik umfasst eine Vielfalt pädagogisch begleiteter Formen des Naturerlebens mit mehr oder weniger sportlichem Akzent. Im Schatten medienwirksamer Höhlenabenteuer, Ausland-, Segel- und Wildnisprojekte hat sich eine Vielfalt an erlebnispädagogischen Arbeitsformen entwickelt, welche auch stark zur Integration verhaltensauffälliger, dissozialer, behinderter oder in ihrer Entwicklung sonstwie beeinträchtigter Menschen beitragen können.

Der Nachdiplomkurs ist als Weiterbildung für Personen in Arbeitsfeldern der Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Schul- und Sportpädagogik konzipiert, die ihre Kompetenz in der Planung, Leitung und Auswertung erlebnispädagogischer Projekte erweitern wollen.

**Nächster Kursbeginn: 25. August 2003**

Der Kurs, in Kooperation mit der wildnisschule ([www.wildnisschule.ch](http://www.wildnisschule.ch)) und der Fachhochschule beider Basel FHS-BB durchgeführt, zielt ab auf nachhaltige Qualitätssicherung der Erlebnispädagogik in der Schweiz.

### Information und Anmeldung

CURAVIVA hsl, Weiterbildung Sozialpädagogik, Abendweg 1, 6000 Luzern 6

Tel. 041 419 01 72, Fax 041 419 72 51

E-Mail: [wb.sozialpaedagogik@curaviva.ch](mailto:wb.sozialpaedagogik@curaviva.ch). Unsere Website: [www.hsl-luzern.ch](http://www.hsl-luzern.ch)

**www.stoeckli.ch**



**www.stoeckli.ch**

Innovation, Technologie, Design und Begeisterung.  
Die Kollektion 2003 lässt keine Wünsche offen.  
**"equipment for emotion"**  
– gebaut für Ihren speziellen Einsatz.

Bike News auf 40 Seiten –  
fordern Sie kostenlos den Katalog 2003 an:  
[www.stoeckli.ch](http://www.stoeckli.ch)  
oder Gratis-Hotline 0800 766 984

**STÖCKLI**  
THE SWISS SKI **BIKE & SPORTSWEAR**

Wolhusen • Sörenberg • Heimberg • Wädenswil • Wil/SG • Volketswil • Zuchwil • St-Légier s/Vevey