



Nicht jeder kann den Körper eines Mr. Olympia erreichen. Eine entscheidende Rolle spielt die Genetik eines Menschen. Ein ehemaliger Mr. Olympia bemerkte einmal passend: „Auch wenn es kein Anabolika mehr auf der Welt geben würde, die Rangfolge wäre die gleiche!“

## Anabolika-Missbrauch – Nebenwirkungen garantiert

Anabolika sind verschreibungspflichtige Medikamente, die in die Hand eines Arztes gehören. Die medizinischen Anwendungsgebiete sind katabole Zustände wie nach Verbrennungen oder schweren Unfällen.

Zum Missbrauch kommt es, wenn (gesunde) Menschen diese Medikamente zum Muskelaufbau einsetzen. Nach aktuellen Schätzungen sollen 350.000 Menschen, die Mitglieder im Fitnessstudio sind, Anabolika einnehmen. Besonders für Jugendliche, die sich noch im Wachstum befinden, ist die Einnahme gefährlich. Es kann zu vorzeitigem Knochenverschluss kommen. Das bedeutet, dass das natürliche Wachstum gehemmt wird. Auch nach dem Absetzen kann es im Alter zu verstärktem aggressiven Verhalten kommen.

## Wenn sich „die Katze in den Schwanz“ beißt

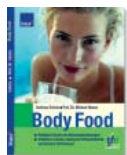
Anabolika-Einsteiger kennen sich meist gar nicht aus und wissen sprichwörtlich nicht, was sie tun. Nebenwirkungen wie die Verweiblichung der Brust sind bei falscher Anwendung wahrscheinlich. Auf diese Weise können im Freibad anstatt eines muskulösen Brustkorbes nur Brustvorhöfe – ähnlich denen eines pubertierenden Mädchens – präsentiert werden. Zu verhindern ist dies nur dann, wenn so genannte Antiöstrogene eingenommen werden. Diese Medikamente werden eigentlich Frauen mit Brustkrebs verabreicht. Damit der hormongestörte Organismus nach dem Absetzen von Anabolika wieder in normalen Bahnen verläuft, müssen Ovulationsauslöser genommen werden. Diese Medikamente werden normalerweise Frauen mit Kinderwunsch verschrieben.

Verstehen Sie diese Auflistung bitte nicht als Anleitung zum Medikamenten-Missbrauch. Sie soll nur aufzeigen, was alles genommen werden muss, um die Nebenwirkung des einen Medikamentes wieder mit einem anderen auszugleichen. Sämtliche Nebenwirkungen können nicht „neutralisiert“ werden.

Dabei birgt die Einnahme des beschriebenen Medikamentenmixes nicht kalkulierbare Gefahren. Hier eine Auflistung der häufigsten Nebenwirkungen:

### Body Food

Scholz, Hamm; Knauer 2005



Seit Juli 2005 im Buchhandel; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); ISBN 3-426-64255-7; EUR 12,90  
Aus dem Inhalt: Richtiger Einsatz von Nahrungsergänzungen für Sport, Fitness und Bodybuilding.

### Akne durch Störung der Aktivität der Talgdrüsen.

### Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems

- Senkung des guten Cholesterins (HDL) – Entstehung von Arteriosklerose (kann zu Herzinfarkt führen);
- Veränderungen von Faktoren der Blutgerinnung;
- Veränderungen des Gefäßsystems und Schädigungen der Herzmuskelzelle;
- Thrombosegefahr (Verstopfung von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel).

### Vergrößerung des Herzmuskels mit verringerter Sauerstoffversorgung

Bei sportlichen Höchstleistungen könnte somit eine Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff auftreten und zu Schäden führen.

### Leberschäden

### Virilisierungen (Vermännlichung) bei Frauen

- Veränderungen der Stimme (unumkehrbar);
- Veränderungen des Behaarungsmusters;
- Störungen des Menstruationszyklus;
- Klitoriswachstum (unumkehrbar).

### Gynäkomastie beim Mann

Eine Anabolikaanwendung über längere Zeit kann zu einer abnormalen Vergrößerung der Brust beim Mann (Gynäkomastie) führen.

### Beeinflussung des Längenwachstums bei Jugendlichen

Anabolika können bei Jugendlichen das Längenwachstum beeinflussen, indem ein vorzeitiger Verschluss der Epiphysenfugen (Fugen des Endstückes der Röhrenknochen) die Wachstumsphase verkürzt.

### Psychotrope Wirkungen

- Euphorie;
- sexuelle Erregbarkeit – nach dem Absetzen kommt es meistens zu Potenzstörungen (zum Teil unumkehrbar);
- Energiebereitschaft;
- Gereiztheit;
- Gefühlsschwankungen;
- Gewaltbereitschaft;
- verringerte Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit;
- Steigerung der Aggressivität.

### Allgemeine Gefahren durch Schwarzmarktpräparate

Anabolika werden größtenteils illegal bezogen (Schwarzmarkt). Da Schwarzmarktprodukte größ-

### Basiswissen Nahrungsergänzungen Ringordner mit Lose-Blatt-Sammlung



und CD-ROM; Scholz (Autor)  
Seit Mai 2005 erhältlich; zu bestellen unter [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de); EUR 24,90 zzgl. Versandkosten  
Das Standardwerk für alle, die trainieren.

tenteils Fälschungen sind, können falsche Wirkstoffe und auch falsche Dosierungen angewendet werden. Bei 40 gestesteten Produkten enthielten 15 Produkte nicht den deklarierten Inhalt. Besonders gefährlich: In Internetforen wird teilweise zum Gebrauch von Fälschungen aufgerufen, da diese noch besser „knallen“ sollen.

### Polymedikation

In der Regel werden verschiedene Anabolika gleichzeitig angewendet. Eine zusätzliche Einnahme weiterer Medikamente wie z.B. Schmerzmittel, führt letztlich zu einer Polymedikation, deren Nebenwirkungen nicht bekannt sind.

### Erhöhte Sterblichkeit bei Kraftsportlern, die Anabolika einnehmen.

## Prohormone – eine Alternative?

Beim Durchblättern von Fachzeitschriften trifft man immer auf so genannte „Steroidalalternativen“. Meistens handelt es sich dabei um so genannte Prohormone. Diese Mittel sollen laut Werbung gleiche Ergebnisse wie Anabolika bringen, jedoch ohne Nebenwirkungen. Wenn dies wirklich so wäre, dann wären diese Mittel optimal in der medizinischen Anwendung. Finger weg von diesen Mitteln! Sie bringen die gleichen Nebenwirkungen, aber selten eine Wirkung.

Wenn sie wirken, sind diese Mittel mit „echten“ Anabolikasubstanzen verunreinigt. Mehr dazu finden dazu auf <http://www.dshs-koeln.de>.

## Anleitung zum gesunden Muskelaufbau

Regelmäßiges Training und gesunde Ernährung plus, sprich: die richtigen Nahrungsergänzungen, sind der einzige vernünftige Weg zum Aufbau der Muskulatur. Lesen Sie dazu aus unserer Reihe **ernährungplus**:

- „Muskeln aus der Dose“  
(Download unter: [http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe\\_news\\_0404.pdf](http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe_news_0404.pdf))
- „Training gut – Ernährung mangelhaft?! Tipps für Ausdauer und Fitness sowie Kraft und Muskelaufbau“  
(Download unter: [http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe\\_neex\\_0405.pdf](http://www.gfe-ev.de/seiten/publics/rubriken/gfe_neex_0405.pdf))

### Quellen

Increased premature mortality of competitive powerlifters suspected to have used anabolic agents. Parssinen M., Kujala U., Vartiainen E., Sarna S., Seppala T.; National Public Health Institute, Laboratory of Substance Abuse, Helsinki, Finland. [miia.parsinen@ktl.fi](mailto:miia.parsinen@ktl.fi)  
Steigender Anabolika-Konsum in Fitness-Studios; netdoktor.de, 18. September 2000

## ernährungplus.

Informationen und Empfehlungen der Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. – Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel  
Herausgeber: Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V. Max Eyth-Strasse 39 · 89231 Neu-Ulm · [www.gfe-ev.de](http://www.gfe-ev.de)  
Verantwortlicher Redakteur: Dipl. oec. troph. Andreas Scholz  
Telefon ++ 49/ 40/ 20 00 73 86  
Telefax ++ 49/ 40/ 21 90 80 13  
e-mail [andreas.scholz@gfe-ev.de](mailto:andreas.scholz@gfe-ev.de)