

Risiken von Anabolika:

- Lebererkrankungen, Leberkrebs
- HerzKreislaufprobleme und Schlaganfall
- Wachstumsstörungen bis Wachstumsstopp
- Anabolika-Akne, Gynäkomastie, Haarausfall
- Unfruchtbarkeit, Prostatakrebs
- Zysten an Gebärmutter, Schrumpfen der Brüste
- Persönlichkeitsstörungen
- Bei unsachgemässer Anwendung Verletzungsgefahr



Kontakt

**ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention
des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs**
Langstrasse 229, Postfach, 8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74
info@zuefam.ch, www.zuefam.ch

Mit freundlicher Unterstützung:

- Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
- Dr. sc. nat. Marco Toigo, Labor für Muskelplastizität,
Universitätsklinik Balgrist, Zürich

BODY- TUNING

Die Risiken

Bodybuilding: mit oder ohne?

Ein muskulöser, gut geformter Körper ist attraktiv und für manche erstrebenswert. Dies kann mit der richtigen Ernährung und geeigneten Trainingsprogrammen erreicht werden – z. B. mit Bodybuilding, um die Muskelmasse aufzubauen. Aber natürlich braucht es neben der entsprechenden genetischen Disposition auch einen starken Willen, um seinem physischen Idealbild näher zu kommen.

Um die Resultate von Bodybuilding zu verbessern und zu beschleunigen, sind Hunderte von Produkten erhältlich. Viele sind bei korrekter Anwendung und Dosierung gesundheitlich vertretbar und können legal gekauft werden (Ergänzungsnahrung und Nahrungsergänzungsmittel).

In den letzten Jahren hat allerdings auch das Angebot von leistungssteigernden Medikamenten auf dem Schwarzmarkt massiv zugenommen: Im Internet oder «unter dem Ladentisch» werden Substanzen verkauft, deren Zusammensetzung und Wirkung, vor allem aber deren Nebenwirkungen nicht immer den Anpreisungen entsprechen. Meist geht es dabei um Anabolika, seit Neuestem auch vermehrt um Exercise Mimetic Pharmaceuticals, auch Exercise Pills genannt.

Anabolika fördern die Zunahme der Körpermasse und die Verringerung des prozentualen Körperfettanteils durch eine Zunahme der Muskelmasse. Die wichtigste Gruppe sind die androgen-anabolen Steroide («Roids»), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwandt sind.

Bei bestimmten Krankheiten werden sie von Ärztinnen und Ärzten – trotz ihrer vielen Nebenwirkungen – verschrieben. Handel und Weitergabe von Anabolika ausserhalb der ärztlichen Praxis sind illegal.

Die Schwarzmarktproduktion von Anabolika erfolgt zum Teil unter bedenklichen Bedingungen in Untergrundlabors. Viele dieser «Wundermittel» können massive gesundheit-

liche Probleme verursachen. Dass Zoll und Polizei jedes Jahr Hunderte von Sendungen davon beschlagnahmen, zeigt, wie verbreitet der Konsum ist.

Gesundheitsrisiken

Die Einnahme von Anabolika vergrössert die Muskelmasse – das ist erwünscht. Nicht erwünscht sind die Gesundheitsrisiken und die oft sehr unästhetischen Nebenwirkungen:

- **Lebererkrankungen, Leberkrebs**
- **Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufprobleme und Schlaganfall**
- **Bei Jugendlichen Wachstumsstörungen bis hin zum Wachstumsstopp**
- **Anabolika-Akne, Gynäkomastie, Haarausfall**
- **Bei Männern Reduktion / Veränderung der Spermien bis Unfruchtbarkeit, Prostatakrebs**
- **Bei Frauen Zysten an Gebärmutter, Schrumpfen der Brüste, Zunahme der Körperbehaarung**
- **Verhaltensauffälligkeiten und Persönlichkeitsstörungen**
- **Bei unsachgemässer Anwendung Verletzungsgefahr mit gefährlichen Folgen (Spritzenabszesse, Absterben von Muskelgewebe, Nervenschäden, Lungen- und Hirnembolie etc.)**

Gesundheitsverträglicher Muskelaufbau

Ein muskulöser Körper ist ästhetisch. Soll der ganze Mensch vital und gesund wirken, muss der Muskelaufbau jedoch gesundheitsverträglich erfolgen. Natural Bodybuilding heisst eine Bewegung, die für Muskelaufbau ohne Anabolika und sonstige Drogen wirbt. Für einen muskulösen Körper braucht es viele Trainingsstunden. Wer dabei auf die Einnahme von Anabolika verzichtet, vermeidet grosse gesundheitliche Risiken und schützt sein Aussehen vor unästhetischen Folgen. Ihrer Gesundheit zuliebe deshalb: **Bodybuilding ohne Anabolika.**

Für weitergehende Informationen konsultieren Sie die folgenden Weblinks:

www.antidoping.ch

Umfassende, sehr informative Website zu allen Belangen von leistungsfördernden Substanzen (Wirkungen, Risiken, Gesetze etc.).

www.snbf.ch

Website der Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation, die sich für Bodybuilding ohne Doping einsetzt und eigene Meisterschaften veranstaltet.

Bei Fragen richten Sie sich an rawbody@myofabric.ch

MYOFABRIC ist ein Spin-off-Unternehmen der ETH Zürich, das auf die Wissenschaft von Muskeln, Training und Ernährung spezialisiert ist.