



Peter Lötcher hat knapp 30 Jahre Erfahrung in der Suchtarbeit. lin

Muskeln zu jedem Preis – Teufelskreis Anabolika

Der Konsum von Steroiden, um bestimmte Körperformen zu erreichen, ist in der Bodybuildingszene omnipräsent. Aufgrund aktueller Körpertrends werden solche Mittel auch im Freizeitsport immer mehr zum Thema. Peter Lötcher von der Suchtberatung Region Wil gibt einen Einblick in die damit verbundene Problematik.

Schöner, stärker, extremer – muskulöse Körper entsprechen dem aktuellen Schönheitsideal. Verschiedene Social-Media-Plattformen haben die Fitnessszene enorm populär gemacht. Immer mehr Menschen streben nach einem aktiven und gesundheitsbewussten Lebensstil, doch der Fitnesstrend hat auch Schattenseiten. In der Onlinewelt werden durch Werbung und Influencer oft extreme und für viele Menschen unerreichbare Standards gesetzt. Peter Lötcher ist seit 29 Jahren in der Suchtarbeit tätig und erklärt, wie die Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper zu ungesunden Verhaltensweisen wie exzessivem Training oder dem Konsum von anabolen Steroiden führt – auch im Freizeitsport.

Peter Lötcher, Sie sind Stellenleiter in der Suchtberatung Region Wil. Welche Berührungspunkte haben Sie mit Anabolika?

Das Thema Anabolika wird in meinem Alltag immer präsenter. Betroffen sind vor allem junge Männer in der Fitnessszene, immer mehr auch im Freizeitsport. Die Problematik ist, dass die Sucht von Betroffenen häufig nicht als solche erkannt wird. Bisher hatte ich nur Klienten, bei denen der Anabolikakonsum erst bei der Behandlung eines anderen Themas zum Vorschein gekommen ist.

Worum handelt es sich bei Anabolika beziehungsweise anabolen Steroiden genau?

Anabolika ist ein Überbegriff für Arzneimittel, die den Muskelaufbau fördern. Zu den anabolen Steroiden gehören unterschiedlichste Substanzen, darunter zum Beispiel Cholesterin, Vitamin D, und das Geschlechtshormon Testosteron. Es werden meist mehrere Substanzen gleichzeitig eingenommen. Dazu kommen weitere Präparate, die zur Eindämmung der Nebenwirkungen der Anabolika dienen.

Weshalb werden anabole Steroide eingenommen? Welche Wirkung haben Sie auf den Körper?

Verbunden mit Muskeltraining soll mit der Einnahme von Anabolika das Aussehen in Bezug auf die Muskelmasse optimiert werden. Dies in einem schnelleren und extremeren Ausmass, als es auf natürlichem Wege möglich wäre.

Macht die Substanz süchtig? Oder der Sport in Kombination mit dem Perfektionismus?

Das Doping mit Anabolika bedingt regelmässiges bis exzessives Training. Betroffene gehen oft täglich ins Fitnesstraining – das Training wird zum Lebensmittelpunkt, der Sport wird zum Zwang. Aber auch die Substanzen selbst können abhängig machen. Bei der Einnahme von Testosteron beispielsweise, hört der Körper auf, das Hormon selbst zu produzieren. Wenn die Einnahme gestoppt wird, kommt es zu Entzugserscheinungen. Es handelt sich also um eine Kombination einer Verhaltens- und einer Substanzabhängigkeit – ein Teufelskreis.

Inwiefern schadet dies unserer Gesundheit?

Die Störung der Testosteronproduktion kann vielerlei Folgen haben. Darunter Wachstumsstörungen, Libidoverlust, die Schrumpfung der Hoden oder der Brüste sowie im Extremfall Unfruchtbarkeit. Weitere negative Auswirkungen sind Herzkreislaufstörungen sowie Leber- und Nierenschädigungen. Meist haben die Betroffenen bei dem Beginn der Einnahme das Gefühl, sie können den Konsum so handhaben, dass sie keine gesundheitlichen Schäden davontragen. In der Realität funktioniert das aber in den seltensten Fällen. Dazu kommt, dass die Anabolika-Sucht häufig begleitet wird durch den Konsum weiterer leistungssteigernder Substanzen wie Kokain. Es ist beachtlich und tragisch zugleich, was Betroffene im Wahn zur Selbstoptimierung auf sich nehmen.

Ist der Kauf und Konsum von Anabolika illegal?

Gemäss Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung macht sich derjenige strafbar, der Substanzen zu Dopingzwecken einnimmt. Auch der Handel mit Anabolika ist illegal. Trotz des Verbots ist die Beschaffung durch Internet und Darknet nicht allzu schwierig.

Wie geraten Freizeitsportler mit solchen Substanzen in Berührung?

In der Fitnessszene kommen viele junge Männer früher oder später in Berührung mit Anabolika. Betroffene, die diese Substanzen tagtäglich konsumieren, eignen sich darüber sehr viel Wissen an und geben dieses auch weiter. Fitnessstudios sind sich des Problems beziehungsweise der konsumierenden Personen oftmals bewusst, unternehmen aber wenig.

Wie akut ist die Problematik des Anabolikakonsums im Freizeitsport in Wil und der Region?

Schweizweit geht man davon aus, dass im Freizeitsport zwischen 200'000 und 300'000 Menschen Anabolika konsumieren. Betroffen ist die gesamte Gesellschaftsschicht, vom Bankangestellten über den Handwerker bis hin zur Journalistin. Wie viele Leute es spezifisch in Wil sind, können wir nicht genau sagen.

Welchen Einfluss haben Social Media auf diese Entwicklungen?

Der Ursprung jeder Sucht ist ein zu geringes Selbstwertgefühl. Dieses soll durch eine bestimmte Substanz oder ein Verhalten kompensiert werden. Social Media laden dazu ein, sich mit anderen Personen mit einem vermeidlich perfekten Körper zu vergleichen. Gerade Jugendliche und junge Erwachsene, die noch etwas unsicher sind, sind sehr anfällig. Bearbeitete Bilder können zur Verzerrung der Selbstwahrnehmung führen, die in einem Optimierungswahn endet.

Welche Hilfe kann bei einer Anabolika-Sucht in Anspruch genommen werden?

Neben der Suchtberatung ist, wie bei allen gesundheitlichen Problemen, der Hausarzt eine wichtige Ansprechperson. Die aktuelle Dopinggesetzgebung erlaubt eine medizinische Versorgung von Menschen mit problematischem Anabolikakonsum nur, wenn diese keinen Wettkampfsport betreiben und für eine Abstinenz motiviert sind. Im Rahmen der Substitution dürfen nur Behandler mit Sonderbewilligung, wie das Arud Zentrum für Suchtmedizin in Zürich, Ersatzmittel für anabole Steroide verschreiben.

Welche ist dabei die Aufgabe der Suchtberatung?

Eine konsumfreie Gesellschaft muss es nicht geben. Das wäre auch völlig utopisch. Wie bereits gesagt gibt es Menschen, die solche Substanzen kontrolliert einnehmen können – ob Alkohol, Drogen oder Anabolika. Wir von der Suchtberatung wollen die Bevölkerung aber sensibilisieren und dazu motivieren, sich aufklären zu lassen und sich bei Bedarf Unterstützung zu holen. Im Grundsatz sollte man sich folgende Fragen stellen: Ist das, was ich tue, noch im gesunden Rahmen? Kann ich noch darauf verzichten oder schränke ich mich deswegen in anderen Bereichen ein?

Linda Bachmann

Anlaufstelle zur Unterstützung

Bei Fragen zu Abhängigkeit und Sucht gibt die Suchtberatung Region Wil unter 071 913 52 72 oder in der anonymen Online Beratung per Chat Auskunft. Das Angebot richtet sich an Betroffene, deren Angehörige, Fachpersonen und Interessierte. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und anonym. Weiterführende Infos unter: www.sbrw.ch