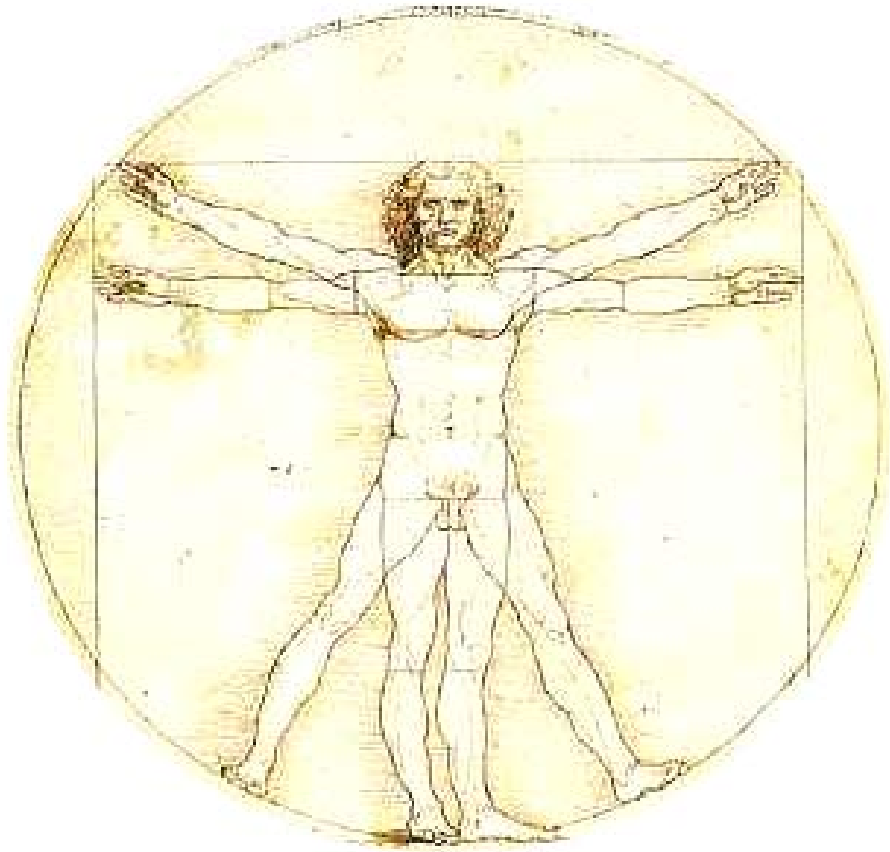


Arbeitskreis Jugend, Drogen und Suchtprävention

# Muskeln mit allen Mitteln

Substanzmissbrauch im Jugendsport

## Dokumentation



**27.03.2007**

Jugendhaus Bornheim

Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main

# **Arbeitskreis Jugend Drogen und Suchtprävention**

Stadt Frankfurt, Drogenreferat  
Federführung

Stadt Frankfurt, Jugend- und Sozialamt  
Präventive Jugendhilfe für Kinder Jugendliche und Familien

Stadt Frankfurt, Stadtgesundheitsamt  
Psychiatrie Abt. Abhängigkeitserkrankungen

Staatliches Schulamt Frankfurt  
Fachberatung für Suchtprävention

Verein Arbeits- und Erziehungshilfe e.V.  
Fachstelle Prävention

Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.  
Jugendberatung und Suchthilfe „Am Merianplatz“

BASIS e.V. - Beratung, Arbeit, Jugend und Kultur

Alice – The Drug- and Culture-Projekt

Kommunale Kinder-Jugend- und Familienhilfe  
Kinder- und Jugendhaus Sindlingen

## Inhalt

Vorwort

Stadträtin Manuela Rottmann

Sigrid Borse – Frankfurter Zentrum für Essstörungen  
*Schönheitskult und Körperinszenierung*

Michael Sauer - Sporthochschule Köln/Institut für Biochemie  
*Jugendliche und Anabolika*

Peter Benesch – Sportjugend Frankfurt  
*Dopingfreie Trainingsmethoden*

## **Vorwort**

Das Thema Doping steht meist nur dann im Fokus der Öffentlichkeit, wenn bekannten Spitzensportler nach einer Kontrolle Doping nachgewiesen wurde oder ein Sportler an den Folgen von Doping starb.

Auch wenn wir bisher wenig über die tatsächliche Verbreitung dieser Substanzen wissen, gilt es als gesichert, dass sie in vielen Disziplinen des Breitensports wie z.B. den Kraftsportarten und dem Bodybuilding eine zunehmende Rolle spielen.

Viele der Konsumenten sind eher unbedarft und nehmen hohe gesundheitliche Risiken in Kauf, um ihr körperliches Idealbild oder die gewünschte Leistung zu erreichen. Gerade für Jugendliche, die noch im Wachstum begriffen sind, kann dieser riskante Konsum mit gesundheitlichen Folgen verbunden sein, an denen sie zum Teil ein Leben lang zu leiden haben.

Wir haben uns in der Veranstaltung „Muskeln mit allen Mitteln“ mit den Gründen für Anabolikagebrauch und den Substanzen beschäftigt, aber auch mit erfolgreichen dopingfreien Trainingsmethoden. Sport, Bewegung und Fitness sind wünschenswert, aber nicht um jeden Preis.

Mit der Dokumentation der Veranstaltung wollen wir vor allem auf Fehlentwicklungen und gesundheitliche Risiken beim Gebrauch von Dopingmitteln hinweisen. Wir hoffen mit diesen Information dazu beizutragen, Sie für dieses Thema zu sensibilisieren und sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen.

Wir haben für die Dokumentation die Redetexte der Referenten und weitere Materialien, Literaturlisten und Adressen zum Thema Doping im Breitensport zusammengestellt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen allen für Ihre dopingfreie Beweglichkeit gute Anregungen und hoffe, dass diese Dokumentation dabei hilfreich ist.

Manuela Rottmann  
Stadträtin für Umwelt und Gesundheit

# Schönheitskult und Körperinszenierung - Wie viel Körper braucht der Mensch ?

Sigrid Borse

## 1 Körperkult

Der Körper übt in unserer Gesellschaft eine eigentümliche Anziehungskraft aus. Wir investieren in seine Stilisierung und Optimierung, fordern und formen ihn mit Joggen, Inline-Skaten, Marathon-Raves, Extremsportarten und Bodybuilding und sind dabei gleichzeitig um seine Gesundheit und Leistungsbereitschaft bemüht. In einer Zeit, in der sowohl Religionen als auch Sozialsysteme an Bindungskraft verlieren, Orientierungsmöglichkeiten zunehmend fragmentarisch, austauschbar und beliebig erscheinen, bietet sich offensichtlich gerade der Körper – trotz seiner Fragilität und Vergänglichkeit – zur Sicherheit versprechenden Verortung an. Er wird zum Objekt eines Kultes, der uns glauben macht, der Körper spende in Zeiten der Desorientierung Halt. Da gesellschaftliche Institutionen zunehmend fragwürdig geworden sind, entsteht eine Rückbesinnung auf den Körper als eine scheinbar noch nicht entfremdete Natur, der Körper wird zum zentralen Wert und letzten Hort von Selbstvergewisserung. Somit kann der moderne Körperkult als ein Ausdruck gesehen werden für die Suche nach einem Ankerpunkt, von dem aus bruchssichere Orientierungen möglich erscheinen (vgl. Fuchs 2004). Die Kehrseite dieses Kultes zeigt jedoch deutlich, dass auch die Deformations- und Destruktionsmöglichkeiten des Körpers zunehmend (aus)genutzt werden. Dies lässt sich verfolgen von Bodybuilding und Tätowieren, von selbst verletzendem Ritzen, von Schönheitschirurgie bis hin zu Essstörungen.

## 2 Körperinszenierung

Der Kult um den Körper wird heute lustvoll in Szene gesetzt. So mutiert der Körper zunehmend zu einem Feld der Gestaltung, zur Leinwand und Benutzeroberfläche, der Körper wird zum Kunstwerk. Körperinszenierung durch Piercing, Tattooing und Branding ist weit über jugendliche Subkulturen hinaus Mode geworden. Exotische Gestaltungselemente werden aufgegriffen, um sich und den eigenen Körper zu präsentieren. Seit einigen Jahren verwandeln immer mehr Frauen und Männer ihren Körper in Zeichentafeln, indem sie sich Bilder in die Haut stechen lassen. Ursprünglich besaß Tätowieren einen spirituellen Hintergrund. Tätowierungen gaben Kraft, boten Schutz, fungierten als Statussymbole, signalisierten Stammeszugehörigkeit und klärten kulturelle Identität. Später symbolisierten sie Zugehörigkeit zu sozialen Randgruppen. Mittlerweile hat sich das Tattoo vom Zeichen des Außenseitertums zum Zeichen des In-Seins gewandelt. Die ursprüngliche Rebellenattitüde wurde vom Markt übernommen und gesellschaftlich eingepasst (vgl. Schoch 2003). Der Wunsch nach Individualität und unverwechselbarer Besonderheit geht in dem Sog gesellschaftlicher Konformität unter. Auffallend ist bei der Tätowierung die Endgültigkeit, das Irreversible der Zeichensetzung. Denn selbst das weg gebrannte Tattoo hinterlässt noch eine bleibende Narbenspur auf der Haut. In dem Tattoo-Kult zeigt sich eine instinktive Sehnsucht nach archaischen irreversiblen Riten. Der tätowierte Körper steht in der heutigen Zeit für die Suche nach Festlegung und Verortung angesichts einer Welt des Austauschbaren und Beliebigen. Er soll Schutz bieten vor drohender Ersetzbarkeit und Vergänglichkeit. Die Tattoos fungieren als Signale, ihnen kommt

gleichsam ein appellativer Charakter zu. Es gilt, die Signale auf ihren Bedeutungsgehalt hin zu entziffern, die Sehnsucht nach Individualität und Identität wahrzunehmen.

### **3 Selbstsuche**

Bei einem weiteren Phänomen tauchen irreversible Narbenspuren auf. Sie bringen sprachlose Verzweiflung an die (Körper)Oberfläche. Ritzen – schmerzhaft, selbst verletzende Einschnitte von Jugendlichen in der Übergangsphase vom Kindes- zum Erwachsenenalter. Der Körper wird instrumentalisiert, um psychisches Leid auszudrücken (vgl. Resch 2001). Ritzen ist ein Symptom von Jugendlichen, die sich der Grenze ihres Ichs unsicher sind, zerrissen zwischen Extremen und Unvereinbarem. Glasscherben und Rasierklingen grenzen messerscharf ein und ab. Im Ritual der Selbstverletzung zeigt sich eine Sehnsucht nach Intensität, der Wunsch, den eigenen Körper zu spüren, sich selbst zu erfahren. Spüren können sich die Jugendlichen erst wieder durch den Schmerz des verletzten Grenzorgans, der Haut. Ritzen ist Ausdruck einer dramatischen Inszenierung der Selbstsuche. Der selbst verletzende Akt wird in seiner kommunikativen Funktion zum Appell an das Gegenüber, signalisiert innere Not, symbolisiert die Suche nach Wahrnehmung und Identität. Selbst verletzende Handlungen überschreiten (Körper)Grenzen, brechen gesellschaftliche Tabus. Der Vergleich mit heutigen Jugendritualen wie Tattooing, Piercing und Branding liegt nahe.

Selbstverletzungen als Zeichen einer Entwicklungsstörung nehmen bei Jugendlichen zu. Oftmals sind Selbstverletzungen mit anderen Erkrankungen verbunden wie Drogenmissbrauch oder Essstörungen.

### **4 Operation Schönheit**

Eine Sequenz aus einem Fortbildungsseminar mit 25 Krankenpflegeschülerinnen im Alter von 19 - 23 Jahren: Gefragt nach ihrer Haltung zu Schönheitsoperationen antworteten 23 junge Frauen, dass sie sich bei entsprechendem finanziellen Budget selbstverständlich ihren Körper chirurgisch optimieren ließen. Eine der Schülerinnen bemerkte nachdenklich, sie sei unsicher, wo der einmal begonnene Einschnitt denn enden würde, da all ihre Körperpartien verbesserungswürdig seien. Eine einzige Frau lehnte Schönheitsoperationen für sich mit dem Einwand ab, sie habe Angst, nach einem Eingriff nicht mehr sie selbst zu sein, und warf damit die Frage nach Körpergrenzen und Identität auf.

Schon Jugendliche wollen ihren Körper heute chirurgisch tunen lassen. Schönheitschirurgie ist eine besondere Art der Körperformung. Als 'einschneidende' Maßnahme geht sie unter die Haut, verletzt die körperliche Integrität und überschreitet damit die bisherigen Körpergrenzen (vgl. Ensel 1994). Schönheitsoperationen signalisieren die Sehnsucht nach einem neuen Selbstbild, einem neuen Image und damit einem neuen Lebensgefühl. Problemen wird mit dem Skalpell zu Leibe gerückt, sie werden förmlich herausgetrennt. Die gewünschte Identität wird per Katalog auf Maß zugeschnitten. Bestimmt das Design Sein und Bewusstsein?

In einer Gesellschaft, in der ein perfektes Äußeres als Garant für ein erfolgreiches Privat- und Berufsleben ver- und gekauft wird, schwindet die Lust auf Individualität. Normierte Schönheit heißt die Form bestimmende Formel. Das gegenwärtige Schönheitsideal reduziert Schönheit auf Schlankheit, Jugendlichkeit und Fitness,

setzt damit rigide Körpernormen für Frauen und Männer. Die natürlichen Körperformen werden zu Problemzonen erklärt. Für den chirurgisch perfektionierten Körper wird körperliche Versehrtheit in Kauf genommen, die eigene Körpergrenze irreversibel verletzt und verändert. Der ideale Körper soll Grenzen überwinden, die als gesellschaftliche Abseitsfalle erlebt werden.

So wird der Körper selbst nach dem jeweils aktuell gültigen Schnittmuster des Modediktats als (Roh)Stoff vermessen und zugeschnitten, bearbeitet wie ein unfertiges Produkt (vgl. Posch 1999). Hinter dem Schönheitsideal verbirgt sich ein gleichsam märchenhaftes Versprechen von Anerkennung und Liebe. Wie schön muss ich sein, um geliebt zu werden? Anstelle der Korrektur verzerrter Körperbilder tritt die Korrektur des Körpers selbst.

Schönheitskompetentes Handeln ist ein sozialer Prozess, der dem Einzelnen dazu dienen soll, soziale Anerkennung zu erzielen, gesellschaftlich erfolgreich zu sein. (vgl. Degele 2002). Strukturiertes zielorientiertes Schönheitshandeln erfolgt nach den Kriterien von Qualitätsmanagement, bedarf damit eines nachhaltig disziplinierten Handelns. Anekdotische Einzelmaßnahmen sind in diesem Kontext keineswegs als Erfolg versprechend anzusehen. Die Zertifizierung erfolgt durch gesellschaftliche Anerkennung. Schönheit gilt als machbar, was mangelnde Schönheit in der gesellschaftlichen Be- bzw. Abwertung zu persönlichem Versagen werden lässt. Verlierer in diesem Prozess sind diejenigen, die dem Idealbild nicht entsprechen.

Der zunehmende Konkurrenzkampf auf dem Arbeitsmarkt und die Gleichsetzung von Attraktivität mit Leistungsfähigkeit setzen den Einzelnen hinsichtlich der äußeren Erscheinung zunehmend unter Druck. Attraktivität wird zum Statussymbol und damit letztlich zu einem Machtfaktor. Es geht nicht nur darum, eine Rolle zu spielen, es gilt sie zu verkörpern.

Körperformung macht sozial sichtbar.

## **5 Body-Modification**

Unser Bild vom Körper, unser Körperbild ist untrennbar verbunden mit der Frage nach Verortung und Identität. Menschen mit Körpermodifikationen bilden keine einheitliche Gruppe. Für die Entscheidung, sich den Qualen einer Körpermodifikation wie Krafttraining, Piercing, Tattooing, Cutting, Branding oder Diäten zu unterziehen, gibt es sehr unterschiedliche individuelle Motive. Körpermodifikationen werden hauptsächlich im Alter von 18 - 25 Jahren vorgenommen. In dieser Entwicklungsphase spielen Identitätsfindung sowie die eigene Definition und Übernahme der Erwachsenenrolle eine zentrale Bedeutung (vgl. Kasten 2006).

### **Motive für Körpermodifikationen**

- Identitätsfindung, sich von der Masse abheben
- Erwachsen bzw. unabhängig werden
- Übergangsrituale
- Neugier, Mutprobe
- Grenzerfahrungen
- Protest, Rebellion
- Vorbilder, Gruppendruck, Nachahmung
- Ausdruck von Weiblichkeit / Männlichkeit
- Erhöhung der Attraktivität
- Körperkontrolle
- Kommunikation

- Körper als Kunstwerk
- Religiosität / Spiritualität
- Steigerung von Empfindungen
- Sexuelle Motive
- Selbsttherapie
- Selbstverletzendes Verhalten
- Körperdysmorphie Störung

## **6 Muskeldysmorphie – Bigorexia – Muskelsucht**

Körperkult und Schönheitswahn waren lange Zeit Begriffe, die ausschließlich mit Mädchen und Frauen verbunden wurden. Diese eindeutigen Geschlechtszuschreibungen scheinen allerdings ihre Gültigkeit zu verlieren. Der Kult um den Körper gewinnt auch bei Jungs und Männern zunehmend an Bedeutung und wird zum Thema männlicher Konkurrenz. Immer neue Kraftsportarten werden entwickelt und Fitnessstudios breiten sich aus. Im Gegensatz zu Frauen, deren Körperkult sich primär auf Schlankheit bezieht, erstreben Jungen und Männer einen muskulösen und sportlichen Körper (vgl. Hauner 2004). Bei vielen jungen Männern hat der Wunsch nach dem Traumkörper bereits krankhafte Züge angenommen. Mit exzessivem Krafttraining und Sport, mit dem Konsum von Nahrungsergänzungs- und Dopingmitteln versuchen männliche Jugendliche ihren Körper zu optimieren und perfekt zu formen. Die Grenze zwischen gesundem Körperbewusstsein und Muskelwahn wird in dem Prozess des Körperstylings oftmals überschritten. So ist die Körpermodellierung nicht mehr Teil des Lebens, sondern entwickelt sich zum eigentlichen Lebensinhalt. Die Sorge um Aussehen und Figur ist krankhaft übersteigert. Ähnlich wie bei Essstörungen gilt auch für die Muskelsucht als Ziel, den (unerreichbaren) Traumkörper durch Disziplin, Kontrolle und Ausdauer zu kreieren. Jungen und Männer mit einer Muskeldysmorphie verbringen eine Vielzahl an Stunden in Fitnessstudios. Ein muskulöser Körper verheißt gesellschaftliche Anerkennung, verschafft Respekt in der peer-group und vermittelt das Gefühl, stark und unverwundbar zu sein. Der Körper „des Kriegers“ wird zum sozialen Statussymbol - die Muskeln sind wie ein Kokon, durch den keiner dringen kann (vgl. Ludwig 2007).

Folgende Aspekte sind kennzeichnend für eine Muskeldysmorphie: (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2005)

- Störung der Selbstwahrnehmung,
- Körper wird als unansehnlich und zu schwächlich eingeschätzt,
- Zwanghafter Wunsch den Körper muskulöser zu machen (z.B. durch Sport, Anabolika),
- Exzessives Training und Essenskontrolle
- Berufliche Kontakte und Freizeitaktivitäten werden einem zwanghaften Trainingsplan untergeordnet,
- Vermeiden von Situationen, in denen andere den Körper sehen könnten,
- Tragen von mehrschichtiger Kleidung, um muskulöser zu wirken.

## **7 Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Entwicklung von geschlechtsspezifischen und geschlechtersensiblen Präventionsmaßnahmen zur Stärkung der Identitätskompetenz von Mädchen und



Jungen stellt eine wesentliche Aufgabe im Gesundheitsbereich dar. Zielsetzung ist die Entwicklung eines positiven Körper- und Selbstwertgefühls, einer sicheren Selbstwirksamkeit sowie eines realistischen Selbstkonzeptes der Jugendlichen. Ein koordiniertes Zusammenwirken von Akteuren im Gesundheitswesen, der Politik, in Schulen, Jugendeinrichtungen und Sportverbänden, der Werbebranche und den Medien bietet Chancen für nachhaltige Veränderungen. Hierzu werden neue kreative Akteurskooperationen, systemische Ansätze und integrale Strategien als zentrale Bedingung für die Etablierung einer umfassenden Gesundheitsförderung für Jugendliche benötigt.

Lebenskompetenzfördernde Präventionsmaßnahmen können Jugendliche in ihrer Identitätsentwicklung stärken für ein erfolgreiches, erfülltes und genussvolles Leben.

## Literatur

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2005): Gut Drauf, Gefährliches Ziel: Traumbody.
- Degele, N. (2002): Schön mache ich mich für mich. Schönheitshandeln als erfolgsorientiertes Handeln. In: Allmendinger, J. (Hrsg.): Entstaatlichung und soziale Sicherheit. Verhandlungen des 31. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie. Leipzig.
- Ensel, A. (1994): Chirurg - Dramaturg - Demiurg. Männliche Schöpfungsphantasien und die Herstellung von Identitäten in der schönheitschirurgischen Geschlechterbeziehung. In: Zeitschrift für Frauenforschung 12.
- Fuchs, P. (2004): Menetekel des Todes. Der Körper ist das Nächste: Zur Konjunktur der Schändung. In: Frankfurter Rundschau, Nr. 17.
- Hauer, A. (2004): Bodytalk. München.
- Hayek, J. von (2004): Natürlich schön. In: Body Check. Wie viel Körper braucht der Mensch.
- Kasten, E. (2006): Body-Modification. München.
- Kirbach, R. (2002): Ritzen, Sex und Meerschweinchen. In: Die Zeit, Nr. 33.
- Klein, G. (2001): Der Körper als Erfindung. In: Randow, G. von (Hrsg.): Wie viel Körper braucht der Mensch. Hamburg.
- Ludwig, U. (2007): Ich bin der Stier. In: Der Spiegel, Nr. 2.
- Pinkel, P. (2003): Lebensspuren hautnah, Wels.
- Posch, W. (1999): Körper machen Leute. Der Kult um die Schönheit. Frankfurt/M.
- Resch, F. (2001): Schmerz tut gut - Der Körper als Instrument zur Bewältigung psychischer Krisen. In: Randow, G. von: Wie viel Körper braucht der Mensch. Hamburg.
- Schoch, J. (2003): Hebe mich heraus! Über den Sinn von Tätowierungen. In: Die Zeit Nr. 34.
- Vogt, I. (Hg.) (2005): Frauen-Körper. Lust und Last Bd.2, Tübingen.

Muskeln mit allen Mitteln  
27.03.2007  
- Drogenreferat der Stadt Frankfurt am Main -  
Jugendhaus Bornheim

# Jugendliche und Anabolika

## aktueller Stand und Möglichkeiten der Prävention

# I Verbotene Substanzen

Beispiel: Anabol Androgene Steroidhormone (Anabolika)



## **Anabol (Aufbau)**

Muskelaufbau,  
Kraftzuwachs

## **Androgen (Vermännlichung)**

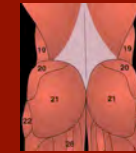
Geschlechtsmerkmale werden herausgebildet  
Bartwuchs, Körperbehaarung  
Stimme

## **Nebenwirkungen**

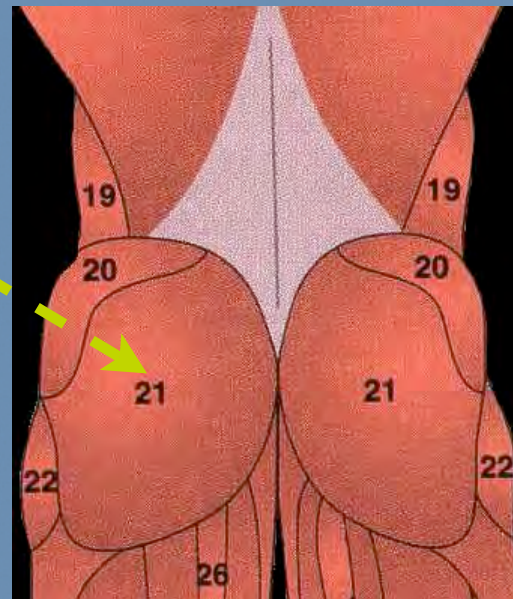
Akne (Pickel)  
Haut und Muskel schwemmen auf  
gesteigerte Aggression  
Spermienproduktion wird eingestellt  
Gynäkomastie (Frauenbusen)  
Jugendliche hören auf zu wachsen

# I Verbotene Substanzen

Beispiel: Anabol Androgene Steroidhormone (Anabolika)

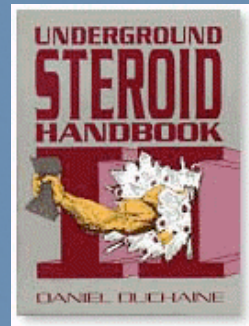


# Applikationsort anaboler Steroide



# Schwarzmarkt/Untergrundliteratur

Woher weiß man, was man nehmen muss?



## Informationen über

- Qualität der Produkte (Beurteilungen)
- Dosierungsvorschläge
- Schwarzmarktpreise
- Adressen von Bezugsquellen

# „Dopingwelten“ und seine Konsequenzen



Köln Bilderstöckchen Januar 2002

# Lebensräume





# Trainingsräume



**„spartanisch“**

# Träume

Warum machst Du Krafttraining?



„Die Mädchen stehen drauf“

„Wenn die anderen meinen Körper sehen, bekommen die Angst und lassen einen in Ruhe“

# Traineransichten

...keine Illusionen



„90% der Leute, die hier trainieren nehmen Steroide“  
„Es ist nicht sportorientiert, es geht nur um Masse“

# Täter ?

Hast Du schon mal Steroide genommen?



„Natürlich habe ich“

„Ich würde es wieder tun - jeder wie er will“

# Opfer ?

Steroide und so...



„Ich wurde für meinen Körper gelobt...“  
„Dann fingen die Nebenwirkungen an...Akne,  
Hautrisse, Aggression“

# Perspektivwechsel

Was sagt Ihr zu Anabolika bei den Jungs?



„Fast alle nehmen heute anabol“

„Die Gesellschaft ist schuld daran, schau‘ Dir doch die Werbung an“

# Perspektivwechsel

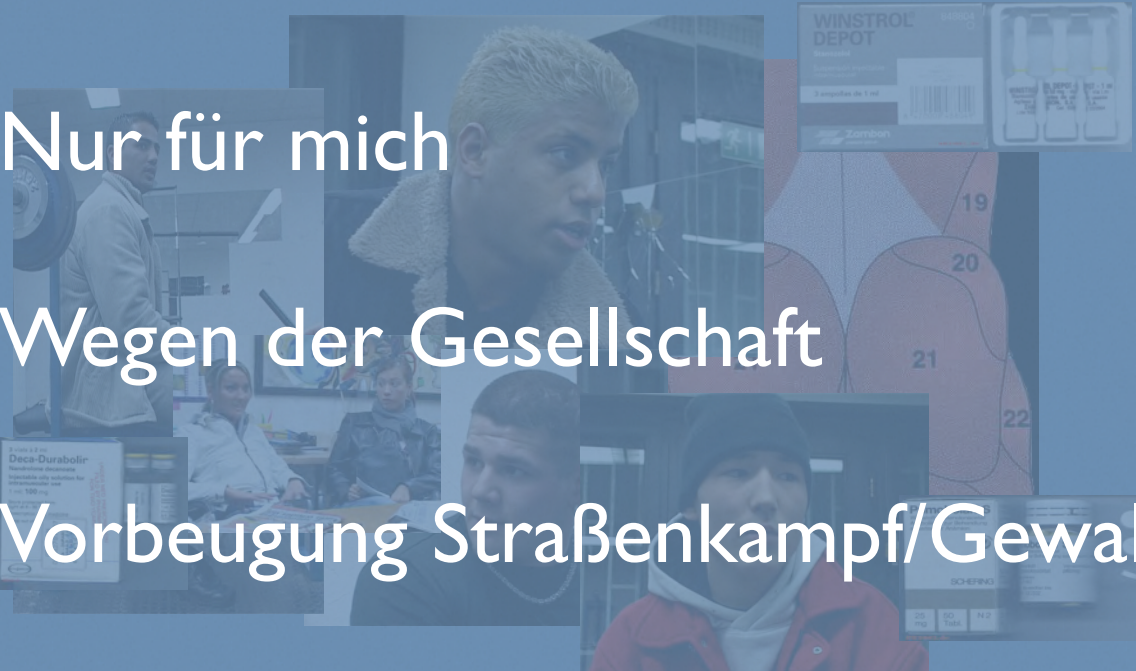
Findet Ihr einen Körper mit Anabolika schön?



„Natürlich sind Muskeln nicht schlecht, aber mit Anabolika sind die so weich und man sieht das die nicht echt sind“

# Zusammenfassung

- ▶ Nur für mich
- ▶ Wegen der Gesellschaft
- ▶ Vorbeugung Straßenkampf/Gewalt





# Erkenntnisse

## Jugendliche Freizeitsportler

Doping ist kein Begriff für Jugendliche Freizeitsportler  
Kraft- und Muskelzuwachs durch Steroide wird nicht als  
Doping gesehen  
Motivation zur Einnahme hängt nicht von sportlicher Leistung ab  
Einnahme von Steroiden wird im Kontext des Körperkult  
(Verschönerung, Verbesserung) gesehen

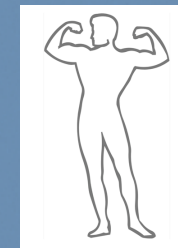
## Leistungsorientierte Jugendliche

Das Thema Doping ist präsent  
Die Kenntnis über Doping ist ansatzweise vorhanden  
jedoch kein tiefer gehendes Wissen  
Die Nachfrage an Informationen zu Doping ist groß

# Veranstaltungen für Jugendliche

## Inhalt:

- Fragebogen (ca. 10 Min.)
- Grundlagen (Präsentation+Materialien)
- F&A (offen stehende Fragen)



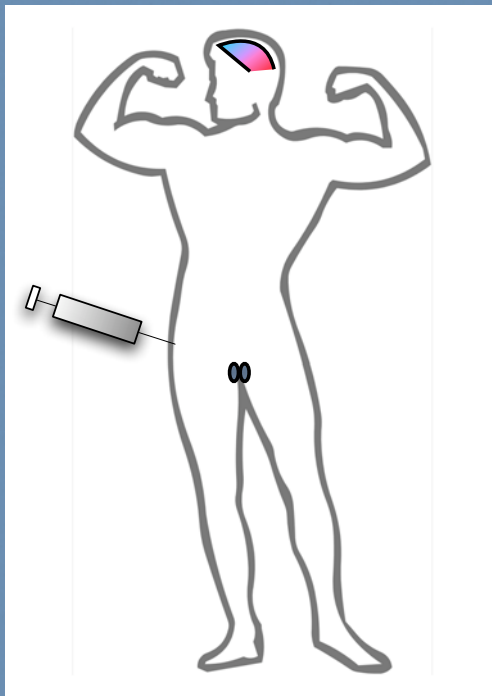
## Klärung:

- Ansprechpartner
- Gruppe (Alter/Geschlecht/Vorkenntnis)
- Technik/Raum
- Erwünschte Inhalte
- Zeitrahmen



# Veranstaltungen für Jugendliche

Erklärung grundsätzlicher Funktionen des Körpers  
(in Bewegung, Sport, Leistung etc.)

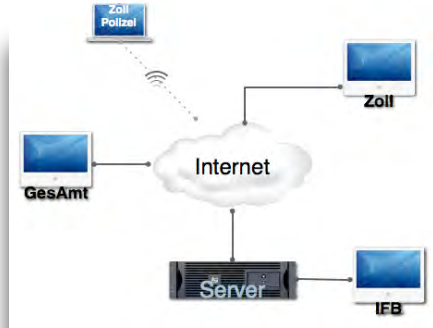


## Hormone und Anabolika

- Wirkmechanismus von Hormonen
- Applikation fremder Hormone
- Änderung des Hormonstatus unter Anabolika Einfluss

Wichtig: **didaktische Reduktion**

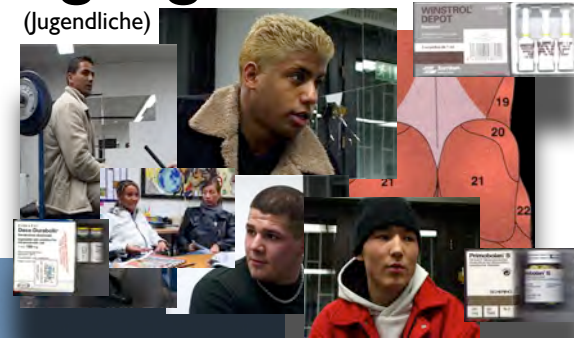
# Schwarzmarkt



EIS (Einfuhr Informations System)

# Befragungen

(Jugendliche)



Mehr Wissen  
=  
Besser helfen

# Aufklärung



demnächst:



# bolics

(Individualberatung per Telefon und Internet)

# Interventionmöglichkeiten

## 3 Ebenen der Intervention



### Zielgruppe

Substanz-Wirkungs-Relationen  
Sport: Üben/Training-Ernährung  
Kritikfähigkeit Substanzgebrauch

### Multiplikatoren

Hilfe bei Risikoeinschätzung  
Alternativen anbieten  
Krafraumlendung

### Entscheider/ Bevölkerung

Sensibilisierung  
Schaffen von übergreifenden  
Informationsangeboten

# Strategien

Probleme  
Ansprechen

Zusammen-  
hänge darstellen

Fakten bieten

Sensibilisieren

Aufklären

Informieren



Alternativen  
erarbeiten



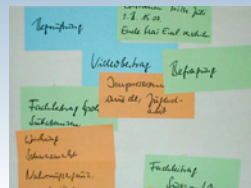
Coachen

# Strategie und Operationalisierung



## Systemanalyse

Situation  
Dialoggruppen  
Ziele



## Projektierung

Kooperationen  
Handlungsplan



## Durchführung

Evaluation  
Anpassung  
Implementierung



# DANKE

**Manfred Donike Institut e.V.**  
**Carl-Diem-Weg 6**  
**50933 Köln**

**@**  
**fon**

**m.sauer@biochem.dshs-koeln.de**  
**0221 - 4982 7140**



# Dopingfreie erfolgreiche Trainingsmethoden

Peter Benesch

Sehr geehrte Damen und Herren,

wenn Sie jetzt erwarten, dass ich Ihnen einen hochwissenschaftlichen Vortrag über das Problem Drogen- bzw. Anabolika-Missbrauch im Sport halte, muss ich sie sehr enttäuschen, denn ich bin weder wissenschaftlich noch pädagogisch geschult. Was ich jedoch kann – und das werde ich sehr gerne tun – ist, ihnen etwas aus meinem Leben als Wettkampfsportler zu erzählen bzw. meine Erfahrungen mit den Sportlerinnen und Sportlern, die Kraftsport betreiben – sowohl leistungsmäßig, als auch freizeitmäßig.

Ich kam in den 70er Jahren mit Kraftsport in Berührung. Da ich von zu Hause aus gewohnt war körperlich schon in jungen Jahren schwer zu arbeiten, hatte ich natürlich schon gute Voraussetzungen für das Muskeltraining.

1981 nahm ich an meinem ersten Wettkampf teil, den ich in meiner Gewichtsklasse gewann. Danach folgten etwa 14 Jahre, in denen ich 8x Hessenmeister, 3x Deutscher Vizemeister, 1x Internationaler Meister wurde und mehrere große Preise gewann - 2 sogar als Gesamtsieger. Ich hatte ohne Frage Talent und war auch jemand, der bereit war sich zu quälen.

Als ich jedoch Ende der 80er, Anfang der 90er Jahre bei Wettkämpfen immer mehr, wenn es um die Entscheidung ging, wer kommt als Nr. 1 auf das Treppchen, von Gegnern bedrängt wurde, die in sehr kurzer Zeit Leistungsprünge machten, die weder durch Talent noch durch Training entstanden sein konnten, musste ich mir die Frage stellen: Wie geht es weiter mit meiner sportlichen Karriere?

Woher diese unglaublichen Leistungssteigerungen kamen, war schnell beantwortet. Ich entschied mich damals dafür, nicht diesen Weg mitzugehen, der Gesundheit und Leben gefährdet hätte. Dabei sein ist alles ein schöner Spruch, der ja auch ein Körnchen Wahrheit hat. Ich wollte jedoch mindestens mit auf dem Treppchen stehen. Das war ohne „Hilfsmittel“ nicht mehr möglich.

Seit dieser Zeit betreibe ich diesen Sport freizeitmäßig, d.h. fitnessmäßig. Im Laufe der Jahre habe ich viele junge Sportler getroffen, die mir immer wieder die gleiche Frage stellten: Was muss ich tun bzw. nehmen, um stärker zu werden oder dickere Muskeln zu bekommen?“ Die Antwort darauf ist immer die gleiche: Fleißig trainieren, richtig trainieren, richtig ernähren und ausgiebige Erholung.

Die SJF (Sportjugend Frankfurt) betreibt 3 Einrichtungen mit Fitnessbereichen. Sie hat im Laufe der Jahre ein dutzend Fitnessräume in Jugendeinrichtungen eingerichtet. Als letztes Projekt, das für die Mitarbeiter im Jugendamt.

Die SJF hat im Laufe der letzten 3 Jahre über 30 Übungsleiter ausbilden lassen vom HAV. Ich sage immer wieder das gleiche, wenn Jugendhäuser einen Kraftraum

einrichten wollen: Der Krafraum allein ist es nicht. Es ist die fachmännische Betreuung der Trainierenden, die maßgeblich darüber entscheidet, wohin die Reise geht. Mit Drogen oder ohne.

Die Frage „Gibt es eine Chance sich gegen das Problem unerlaubter Substanzen beim Krafraining zu wehren und auch durchzusetzen?“, kann als „Ja, es ist möglich“ beantwortet werden. Voraussetzung ist aber, dass wir den Sporttreibenden eine Perspektive anbieten, um Erfolge erfahren zu können. Deshalb müssen wir in Zukunft noch viel mehr Wert legen auf gut ausgebildeten Übungsleiter, die zum einen aufklären und zum anderen aber auch in der Lage sind den Jugendlichen beim Training so zu helfen, dass sie begreifen, dass es auch ohne und vor allem gesünder geht, Muskeln aufzubauen und diese länger zu behalten, da sie von einer besseren Substanz sind – auch nach einem Weniger an Training.

Wir können also zusammenfassen, dass wir eine Chance haben, wenn wir Aufklären und gesündere Wege aufzeigen können, wie man zu einem muskulösen Körper kommen kann. Denn die Versuchung auf leichtem Weg zum scheinbaren Erfolg zu kommen ist umso größer, je alternativärmer die Möglichkeiten sind, das ersehnte Ziel zu erreichen. Hierzu möchte ich nochmals die Möglichkeit anbieten, dass die Einrichtungen, die über Krafräume verfügen, auch Übungsleiter ausbilden lassen bei der SJF.

Beispiele für Training:

- Jeden Tag Training
- 3 bis 4 mal pro Woche
- Abstimmung der Muskelgruppen
- Übertrainiert
- Trainingsbewegungsabläufe optimieren
- Konkrete Ausführung und Abfälschung
- Jedem Sportler eigenes Profil erstellen
- Programm- bzw. Übungswechsel für einen neuen Reiz des Muskels

Ernährung:

- Merke: Du bist, was Du isst!
- Vor dem Training/Nach dem Training/Essgewohnheiten
- Mehrbedarf an Eiweiß, Mineralien und Vitaminen usw. nach z.B. Beintraining.

Studie über Köln

Frankfurt ist noch nicht Köln. Weder in der Ausstattung der Krafräume, noch in der Anabolikaproblematik ist Frankfurt noch besser aufgestellt.

Kardiotraining ist sehr wichtig, ebenso vorheriger Gesundheits-Check.

Gründe für Missbrauch sind sehr mannigfaltig.

Erkennungsmerkmale sind Aggression, Hautausschläge, Knochenwachstum und glatte undefinierte Muskulatur.

Masse ist nicht gleich Klasse! Dies muss vermittelt werden.

### Fazit

Nur dann einen Kraftraum einrichten, wenn eine Betreuung, und zwar eine qualifizierte Betreuung gewährleistet ist. Wir müssen in der Lage sein den Jugendlichen durch qualifizierte Betreuung, Alternativen aufzuzeigen, dass auch mit richtigen Training/Ernährung/Erholung Erfolge zu erreichen sind.

Es muss weiterhin eine enge Zusammenarbeit zwischen den Übungsleitern und den Pädagogen stattfinden.

### Angebot

#### Arbeitsgemeinschaft Sport in Jugendeinrichtungen und Vereinen

1. Koordinierung in der Ausbildung und Weiterqualifikation von Übungsleitern ( 1-2 Plätze kostenfrei)
2. Organisation von Seminaren, die in den Bereich Drogenprävention im Sport, Ernährungsfragen und Trainingslehre gehen.  
(Regelmäßige Angebote im Sportjugendzentrum Lindenviertel)
3. Regelmäßiger Erfahrungsaustausch der Anbieter
4. Ausstattung und Ausrüstung der Kraftsportbereiche ( eine Art Börse)
5. Email-Adressen