

2. Männergesundheitskongress am 28. März 2014 in Berlin

Man(n) informiert sich **Fragen und Antworten zur Männergesundheit**

Fachforum 3 „Was brauche ich? - Männliche Lebenslagen und Gesundheit“



Dr. Mischa Kläber

Deutscher Olympischer *Sport*Bund

Männliche „Selbstoptimierung“ durch Substanzkonsum im Breiten- und Freizeitsport – wie kann präventiv gearbeitet werden?

Sport ist gesund! Forschungsergebnisse belegen diese Aussage in vielfältiger Weise immer wieder. Und mehr noch: Richtig dosierte und regelmäßige sportliche Aktivität beugt Zivilisationserkrankungen vor und führt dazu, dass ein medizinisch notwendiger Medikamentenkonsum reduziert und bisweilen sogar ausgesetzt werden kann. Millionen sportlich aktiver Menschen erleben dies tagtäglich. Doch wo es positive Wirkungen gibt, sind Nebenwirkungen nicht weit: Fachleute vermuten seit Jahren, dass hunderttausende „überengagierte“ Breiten- und Freizeitsportler zu leistungssteigernden Substanzen greifen, um die letzten Energiereserven für ein ausdaueroptimierendes und fettverbrennendes Schwimmtraining, Fahrradprogramm, Aerobic-Workout o.Ä. zu aktivieren oder um sich nach Feierabend nochmal für eine muskelaufbauende Krafttrainingseinheit zu mobilisieren. Demnach existiert auch für Nicht-Wettkampfsportler – getrieben durch eine Identitätsarbeit via „Selbstoptimierung“ – eine nicht zu unterschätzende Versuchung, (Doping-)Substanzen zu missbrauchen.

In diesem Zusammenhang ist der Missbrauch in (kommerziellen) Fitness-Studios besonders dramatisch. Hier hat sich über Jahrzehnte ein missbrauchsaffines Submilieu herausgebildet: Männer nehmen hierbei doppelt- bis dreimal so häufig wie Frauen leistungssteigernde Substanzen ein. Zunehmend mehr Männer entdecken für sich den Wert eines Muskel- oder Fitness-Körpers, da dies wie kaum etwas anderes ihre Männlichkeit unterstreicht. Inzwischen strömen Hunderttausende – mit dem Wunsch nach einer sportiv- und maskulin-wirkenden Körperoptik – in die Fitness-Studios und Sportvereine, um sich mittels eines schweißtreibenden Trainings und entsprechender Ernährungsweise körperoptisch aufzupolieren. Nicht selten mündet dabei ein anfänglich noch ausgewogenes Essverhalten in ein krankhaftes Diäthalten für den heißersehnten Waschbrettbauch oder in ein maßloses Mästen für den gewünschten Muskelzuwachs. Betroffene Männer unterliegen einem zunehmenden Leistungsdruck zum Muskulössein, da sie daran den Grad ihrer Männlichkeit bemessen.

Um den Stoffwechsel im Rahmen von (Masseaufbau-)Diäten anzuheizen, konsumieren viele Sportler Fatburner, Proteindrinks, Creatin u.a. Nahrungsergänzungspräparate. Hierbei beginnt sich eine Missbrauchsmentalität auszubilden, die zugleich den Einstieg in die Spirale des Medikamentenmissbrauchs markieren kann. Immer mehr Sportler wagen dann aufgrund entfesselter Selbstansprüche, die zumeist durch eine entsprechende Peergroup forciert werden, den folgenreichen Griff zu „Dopingmitteln“ wie Ephedrin, Clenbuterol und Anabolika. Der Deutsche Olympische Sportbund ist sich seiner gesellschaftlichen Verantwortung in Bezug auf die skizzierte Problematik bewusst. In einer Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch wird die Öffentlichkeit für diese Fehlentwicklung sensibilisiert. Der DOSB hat dazu ein Fortbildungsmodul samt Materialpaket – bestehend aus Arbeitsmaterialien für Lehrende und Lernende unter dem Titel „Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport“ entwickelt. Dieses Materialpaket soll Referentinnen/Referenten zur Verfügung gestellt werden, die das Thema Medikamentenmissbrauch an bestehende Aus- und Fortbildungen des organisierten Sports andocken oder auch als eigenständige



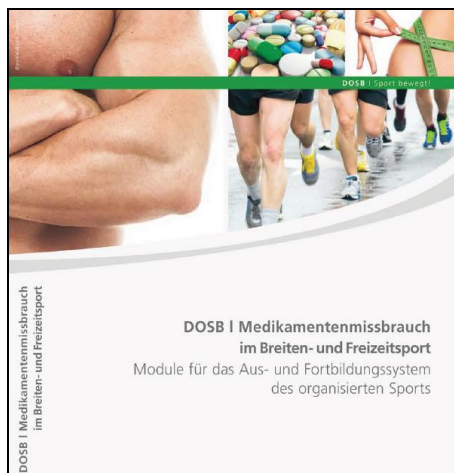
www.maennergesundheitsportal.de



Fortbildung anbieten möchten. Bereits Ende 2013 wurde zudem eine DOSB-Expertise mit dem Titel „Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. Entstehung – Entwicklung – Prävention. Schwerpunkt: Fitness-Studios“ veröffentlicht, die das oben genannte Fortbildungsmodul ergänzt, jedoch auch separat zum Einsatz kommen kann.



**DOSB-Expertise, 2013:
Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport.
Entstehung – Entwicklung – Prävention. Schwerpunkt:
Fitness-Studios.**
Frankfurt am Main: DOSB.



**DOSB-Fortbildung, 2014:
Medikamentenmissbrauch im Breiten- und
Freizeitsport. Module für das Aus- und
Fortbildungssystem des organisierten Sports.**
Frankfurt am Main: DOSB.

