



Deutscher Olympischer **Sport**Bund

Vortrag:

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

im Rahmen des 2. Gemeinsamen Männergesundheitskongresses
„Man(n) informiert sich – Fragen und Antworten zur Männergesundheit“
der BZgA und des Bundesministeriums für Gesundheit

Dr. Mischa Kläber

Berlin, den 28. März 2014



I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch
2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale
3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch
4. Zusammenfassung

Literatur und Lernquellen



| Einleitung |

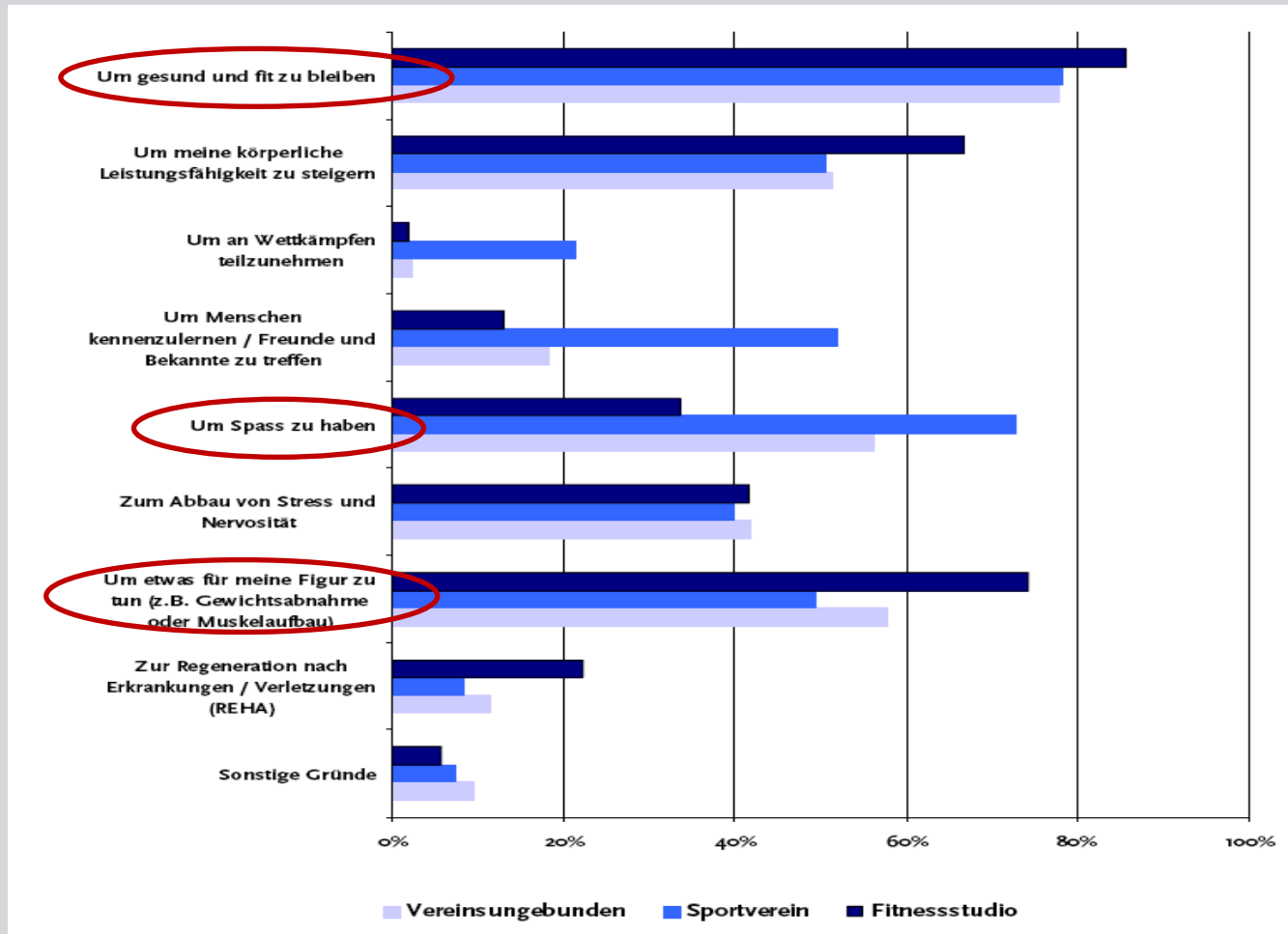
Motive zum Sporttreiben (Stand 2008)



(vgl. Eckl & Schabert, 2008)



| Einleitung |

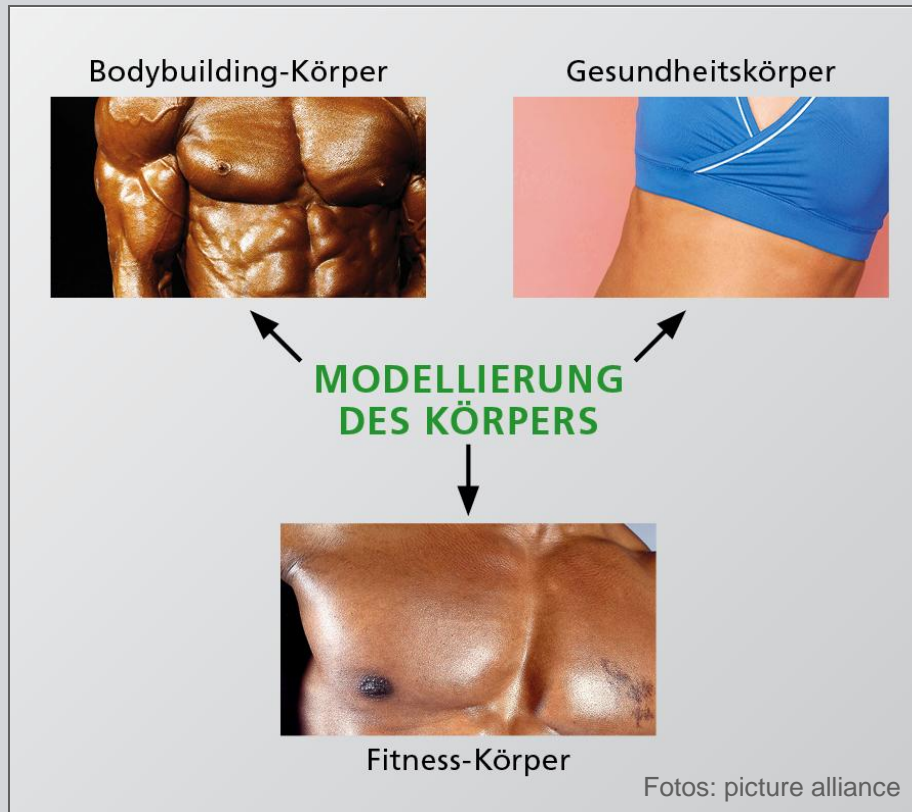


(vgl. Kolibri-Studie, 2011)



I Einleitung I

Durch Sport angestrebte **Körperideale**:



- Männern dient die Körpermodellierung zur **Identitätsarbeit**.
- Männer sind weniger an Gesundheit denn an **Muskeln** interessiert.
- Muskeln dienen der Illustration von **Männlichkeit** und **Potenz**.
- Männer zeigen oft ein **instrumentelles Verhältnis** zu ihren Körper.

(vgl. Kläber, 2013; DOSB, 2013: 14f.)



I Einleitung I

Generell: **Sporttreiben** ist bekanntermaßen **der Gesundheit zuträglich**; es kann aber auch zur (Verhaltens-)Sucht werden, wenn ...

- sich ein Sportler im zunehmenden Maße über seine Rolle als Sportler und seine sportlichen Leistungen als "Person" definiert.
- Identitätsaufbau, Einzigartigkeitsbestreben usw. im Alltag des Sportlers immer wichtiger und ausschließlicher werden.
- das Training zunehmend zwanghaften Charakter annimmt.
- sich im Sportlerleben irgendwann alles nur noch um den Sport dreht.

Folge: Es kann sich eine „Sportsucht“ etablieren, die nicht selten von einem Substanzkonsum zur Selbstoptimierung begleitet wird.

(vgl. Breuer & Kleinert, 2009)



I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch

2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale

3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch

4. Zusammenfassung

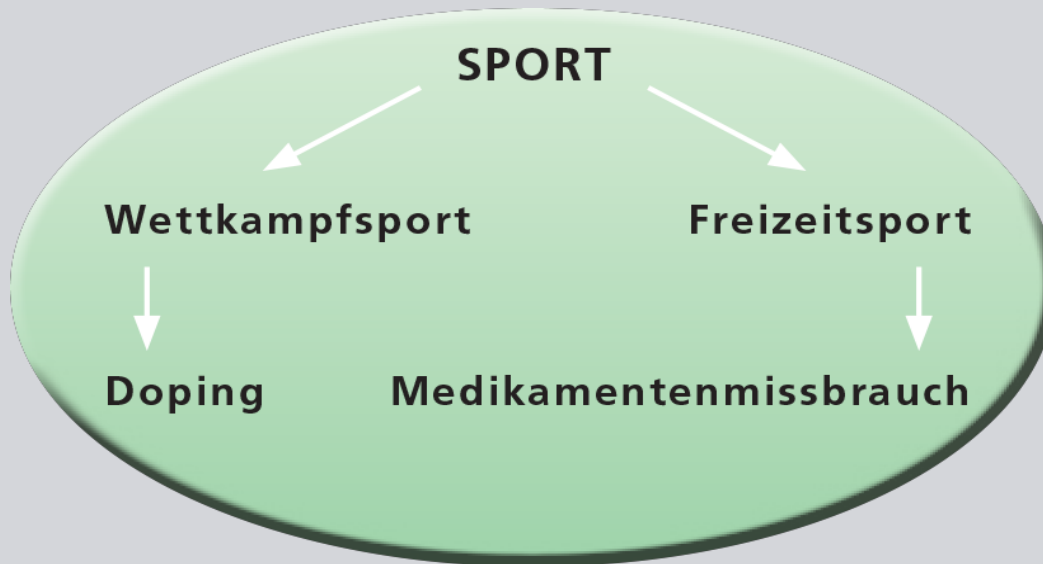
Literatur und Lernquellen



I Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch I

Was meint „Substanzkonsum im Breiten- und Freizeitsport“?

Während man im Wettkampfsport von „Doping“ spricht, geht es im Freizeitsport – wie in vielen anderen Gesellschaftsbereichen auch – meist um „Medikamentenmissbrauch“.



(vgl. DOSB, 2013: 8f.)



I Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch I

Medikamentenmissbrauch ...

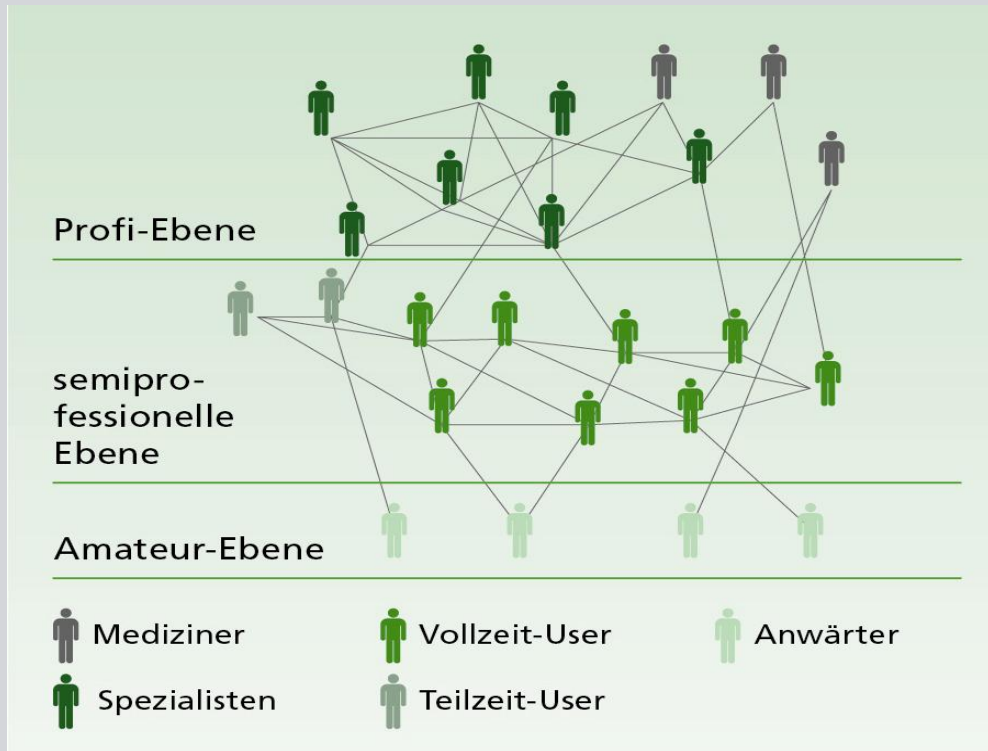
- taucht alltäglich in vielen Gesellschaftsbereichen auf.
- erscheint im Sport oft als Folge einer zu hohen Identifikation mit der Sportlerrolle.
- nimmt häufig eine auf Eskalation ausgerichtete Verselbstständigung an (Etablierung einer unbewussten Eigendynamik).
- treibt viele Sportler in die Missbrauchsspirale, welche meist mit Supplements beginnt.
- kann sich ein zu leistungsorientierter Sportler ggf. nicht mehr entziehen.
- wird durch User-Netzwerke sowie Dealer angeheizt.
- wird von vielen Gesellschaftsbereichen als Verfehlung von Einzelpersonen betrachtet (Personalisierung des Problems).

(vgl. Kläber, 2010; Bette & Schimank, 1995)



I Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch I

Missbrauchssozialisation in **User-Netzwerken**:

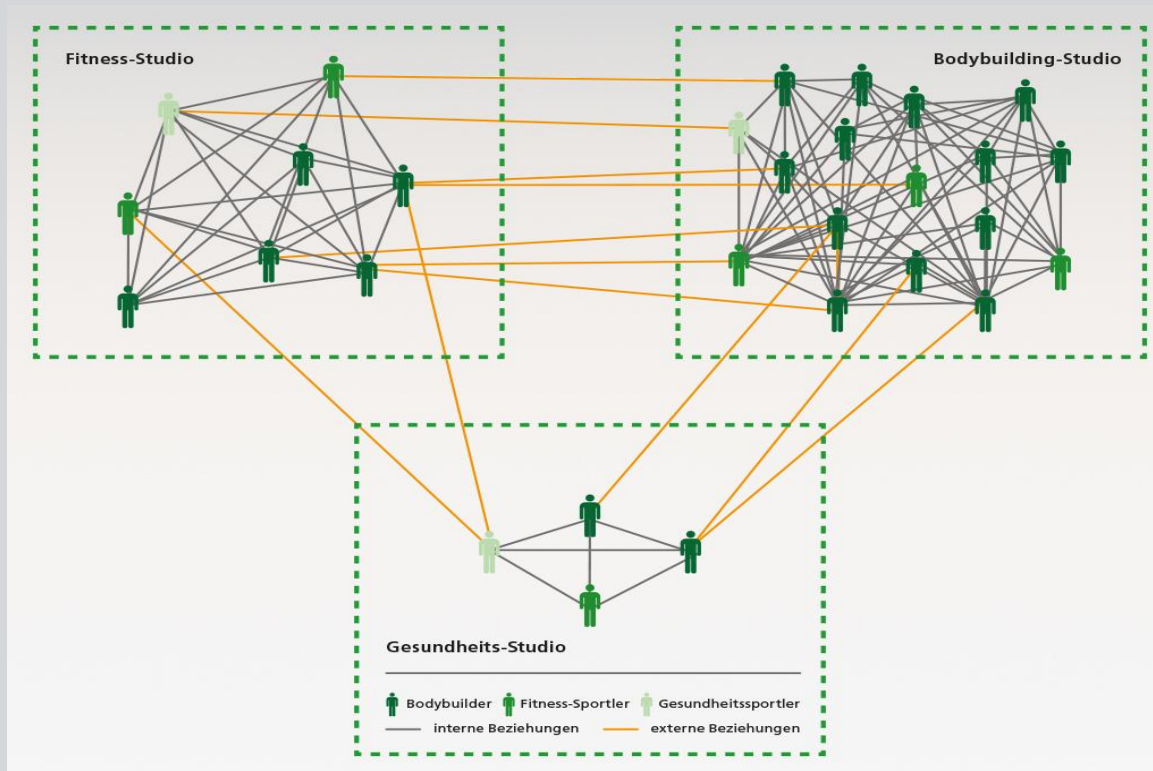


(vgl. DOSB, 2013: 20ff.)



I Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch I

Sportsetting-übergreifendes Netzwerkgeflecht:



(vgl. DOSB, 2013: 20ff.)



I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch

2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale

3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch

4. Zusammenfassung

Literatur und Lernquellen



I Suchtpotenziale und Missbrauchsspirale I

Im Gegensatz zum Doping ist der Medikamentenmissbrauch im **Breiten- und Freizeitsport** wenig erforscht, man weiß jedoch von ...

- ca. 50 Prozent an Schmerzmittelkonsumenten bei Marathonläufen.
- zunehmendem Konsum von größtenteils bedenklichen Nahrungsergänzungsmitteln (Supplements) – speziell im Laufbereich sowie in anderen Ausdauersportarten.
- 13-16 Prozent an Mitgliedern in kommerziellen Fitness-Studios, die über Erfahrungen im Konsum leistungssteigernder und körperformender Substanzen (z.B. Anabolika, Wachstumshormone, Diuretika, Amphetamine etc.) verfügen.

➤ **Männer sind insbesondere im körpermodellierenden Sport zwei- bis dreimal häufiger betroffen als Frauen!**



(vgl. Steuer et al., 2009 ; vgl. Boos et al, 1998; vgl. Striegel, 2008)



I Suchtpotenziale und Missbrauchsspirale I

Auch das **Essen/die Ernährung** kann bei besonders leistungsorientierten Sportlern zunehmend zwanghaft (oder zur Sucht) werden:

- Frauen neigen zu Magersucht (Anorexie) oder Ess-Brech-Sucht (Bulimie), da sie häufig im Zuge des Sporttreibens abnehmen wollen.
- Männer neigen zur Muskelsucht (Biggerexie), was zu maßlosen Essgewohnheiten führen kann.
- Muskeldysmorphie („Muskelsucht“) ist eine psychisches Krankheitsbild mit starken Ähnlichkeiten zur Anorexie.

Folge: Parallel vollzieht sich mit dem Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln bei nicht wenigen der Einstieg in die Missbrauchsspirale.

(vgl. Harrison, Phillips & Olivardia, 2001)



I Suchtpotenziale und Missbrauchsspirale I



Foto: picture alliance

Entwicklung der „Missbrauchsspirale“:

1. Etappe: **Nahrungsergänzungsmittel**
(Eiweißpulver, Zink, Carnitin, Creatin, Prohormone u.Ä.)
2. Etappe: **Humanarzneien**
(Clenbuterol, Steroide, HGH, Amphetamine, Diuretika u.Ä.)
3. Etappe: **Tierarzneien**
(Präparate wie z.B. Ganabol, Laurabolin, Ventipulmin u.Ä.)
4. Etappe: **Betäubungsmittel**
(Haschisch, Marihuana, LSD, Speed, Kokain u.Ä.)

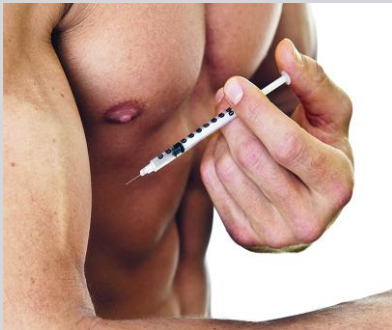


Foto: iStockphoto

(vgl. Kläber, 2010; DOSB, 2013)



I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch
2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale
- 3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch**
4. Zusammenfassung

Literatur und Lernquellen



I Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch I

- **Initiative** der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände, des Allgemeinen Deutschen Automobil-Clubs (ADAC) und des DOSB zum Thema Medikamentenmissbrauch (2009 gemeinsame Erklärung)
- Gemeinsames **Symposium** „Medikamentenmissbrauch in Deutschland – eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung“ (2011 in Berlin)



- Herausgabe des gemeinsamen **Flyers**: „Tipps gegen Medikamentenmissbrauch in Alltag und Freizeit“ (Frühjahr 2013)
- **Streuung** über die Kommunikationskanäle von ABDA, ADAC und DOSB



I Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch I

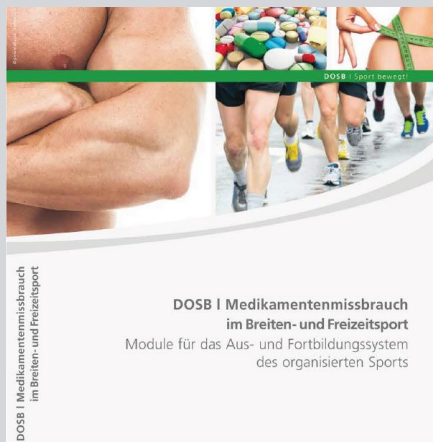
- Durchführung des **Expertengesprächs** „Medikamentenmissbrauch und Doping“ zur semantischen Abgrenzung (2012 in Frankfurt)
- Strikte Unterscheidung von **Medikamentenmissbrauch** und **Doping**
(vgl. Nolte 2009, DOSB-Gutachten: Einnahme verbotener Stoffe im organisierten Sport):
 - ✓ Generell ist in Bezug auf den Konsum „leistungssteigernder Substanzen“ nur in Zusammenhang mit dem Wettkampfsport von Doping zu sprechen.
 - ✓ Beim Konsum leistungssteigernder Medikamente im Nicht-Wettkampfsport – ob verschreibungspflichtig oder nicht – handelt es sich um Medikamentenmissbrauch.
 - ✓ Medikamentenmissbrauch wird als Sammelbezeichnung für diverse Formen des Gebrauchs von Arzneien samt ihrer Folgen verstanden.



I Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch I

Laufende Projekte:

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



- Entwicklung/Etablierung zweier **Fortbildungsmodule** („Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport“), die ans Ausbildungssystem des organisierten Sports andocken und Übungsleiter, Trainer sowie alle Interessierte sensibilisiert und aufklärt (DOSB, 2014)
- Bereitstellung einer umfassenden **Materialmappe**

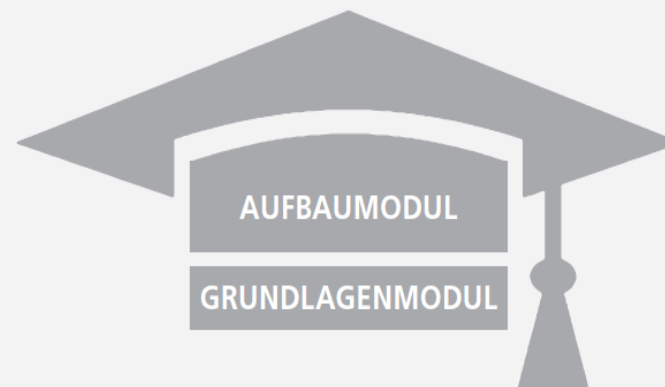


I Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch I

Systematische **Aufklärung** und **Sensibilisierung**

Grundlagenmodul: „Hintergrundwissen zum Medikamentenmissbrauch im Sport“

Aufbaumodul: „Sensibilisierung und praktische Tipps zur Vermeidung von Medikamentenmissbrauch in Fitness-Studios“





I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch
2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale
3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch

4. Zusammenfassung

Literatur und Lernquellen



I Zusammenfassung I

- Überengagiertes Sporttreiben wird auch in der Freizeit zunächst perfektioniert und mündet häufig in eine hohe Identifikation mit der Sportlerrolle.
- Ein Sporttreiben mit zunehmender Leistungsorientierung kann dabei zu einer „Sucht“ werden, die eine unbewusste Eigendynamik annimmt.
- Eine Sport-funktionale Ernährungsweise stellt sich ein und spitzt sich rasch zu.
- Viele Sportler konsumieren zur körperlichen Selbstoptimierung bedenkliche Nahrungsergänzungspräparate (Etablierung einer Missbrauchsmentalität).
- Eine Verhaltenssucht (Sportsucht/Ess-Störung) ist der optimale Nährboden für den Einstieg in die Missbrauchsspirale.

Lösung = frühzeitige und umfassende Aufklärungsarbeit!



I Zusammenfassung I



- SPF ist ein Qualitätssiegel für vereinseigene Fitness- und Gesundheitsstudios (samt Erklärung gegen Doping und MM).
- Dieses Siegel ermöglicht es den Sportvereinen, sich durch hohe Ansprüche neben der rasch anwachsenden Masse an Fitness-Studios qualitativ zu behaupten.

- Wo Sonne ist, da ist auch Schatten! Dies darf jedoch nicht über die vielseitigen positiven Wirkungen von Sport und Bewegung hinwegtäuschen.
- Der DOSB fokussiert daher in Zukunft auch den Ansatz: Bewegung statt Pille!
- Rund 32 Prozent der über 91.000 Sportvereine halten Kurse und Angebote zur Gesundheitsförderung, Prävention und Rehabilitation vor (vgl. SEB 2011/12).
- Daher ist der organisierte Sport samt seiner einzigartigen Infrastruktur ein wichtiger, professioneller und verlässlicher Partner für das Gesundheitssystem.



I Gliederung I

Gliederung:

Einleitung

1. Grundlagenwissen zum Medikamentenmissbrauch
2. Suchtpotentiale und Missbrauchsspirale
3. Aufklärungsoffensive zum Medikamentenmissbrauch
4. Zusammenfassung

Literatur und Lernquellen



I Literatur und Lernquellen I

- Bette, Karl-Heinrich und Uwe Schimank, 1995: Doping im Hochleistungssport. Anpassung durch Abweichung. Frankfurt: Suhrkamp.
- Boos, Carsten, Peter Wulff, Peter Kujath und Hans-Peter Bruch, 1998: Medikamentenmissbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich. In: Deutsches Ärzteblatt, 95. Jg., H. 16, C 708-712.
- Breuer, Simone und Jens Kleinert, 2009: Primäre Sportsucht und bewegungsbezogene Abhängigkeit – Beschreibung, Erklärung und Diagnostik. In: D. Batthyány & A. Pritz (Hrsg.), Rausch ohne Drogen. Wien: Springer, 191-218.
- DOSB-Expertise. Zum Medikamentenmissbrauch im Breiten- und Freizeitsport. Entstehung – Entwicklung – Prävention. Schwerpunkt: Fitness-Studios. Frankfurt a. M.: Deutscher Olympischer Sportbund.
- Eckl, S. und W. Schabert, 2008: Sportverhaltensstudie. In: Dies. (Hrsg.) Sport und Bewegung in Bad Oldeslohe, Abschlussbericht zur kommunalen Sportentwicklungsplanung. Druck: Bad Oldeslohe.



I Literatur und Lernquellen I

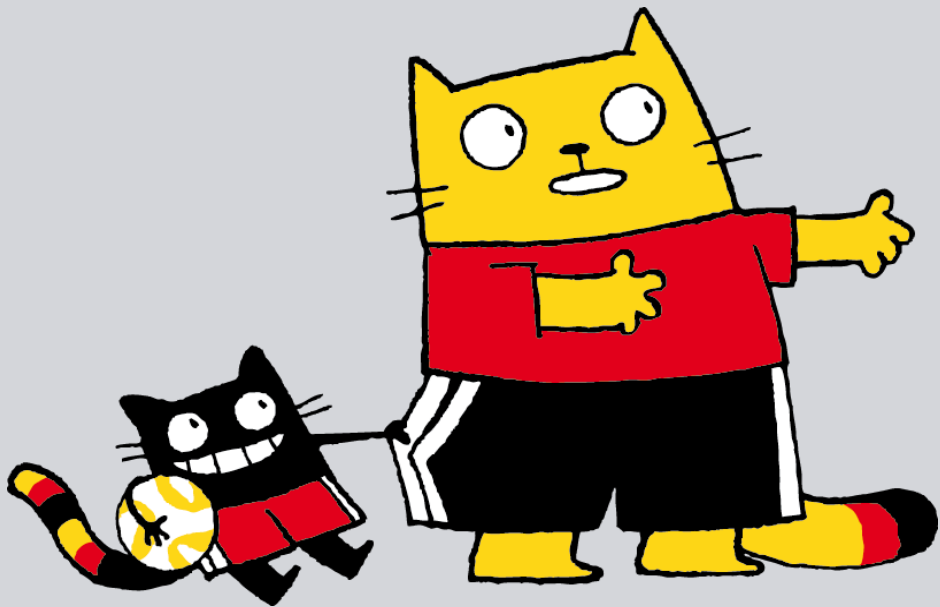
- Kläber, Mischa, 2010: Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper. Bielefeld: transcript.
- Kläber, Mischa, 2013: Moderner Muskelkult. Zur Sozialgeschichte des MC-donaldisierten Bodybuildings. Bielefeld: transcript.
- Pope, Harrison G., Katharine A. Phillips und Roberto Olivardia, 2001: Der Adonis-Komplex. Schönheitswahn und Körperkult bei Männern. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Robert Koch Institut, 2011: KOLIBRI. Studie zum Konsum leistungsbeeinflussender Mittel in Alltag und Freizeit. Berlin: Robert Koch Institut.
- Striegel, Heiko, 2008: Doping im Fitness-Sport. Eine Analyse zwischen Dunkelfeld und sozialer Kontrolle. Baden-Baden: Nomos.
- Wedemeyer-Kolwe, Bernd, 2004: Der neue Mensch. Körperkultur im Kaiserreich und in der Weimarer Republik. Würzburg: Königshausen & Neumann.



I Literatur und Lernquellen I

Weitere Lernquellen:

- Deutscher Olympischer Sportbund, 2013: Das Fitness-Studio im Sportverein. Empfehlungen zur Vermeidung von Medikamentenmissbrauch. Frankfurt a.M.: DOSB.
- Deutsche Sportjugend, 2012: Broschüre – Sport ohne Doping! Reflektieren, Positionieren und Bewegen. Frankfurt a.M.: DOSB.
- Deutsche Sportjugend, 2012: Athletenflyer. Sport ohne Doping – Informationen zu Anti-Dopingregeln für (Leistungs)Sportlerinnen und -Sportler. Frankfurt a.M.: DOSB.
- Deutsche Sportjugend, 2012: Sport ohne Doping – Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention. Frankfurt a.M.: DOSB (6. Auflage).
- Nationale Anti Doping Agentur, 2009: High Five. Gemeinsam gegen Doping. Bonn: NADA (3. Auflage).
- Nationale Anti Doping Agentur, 2009: Gemeinsam gegen Doping. Ein Ratgeber für Eltern von jungen Sportlerinnen und Sportlern. Bonn: NADA.



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

