



## Eiweißpräparate, Steroide und Co.: 5 Mythen über Doping im Freizeitsport

**In diesem Sommer schaut die Welt auf den Spitzensport nach Brasilien, wo die Fußball-WM bereits in vollem Gange ist. Die schönste Zeit des Jahres lockt allerdings auch viele Freizeitsportler nach draußen. Dabei geht es nicht immer fair zu: Um schneller, besser und ausdauernder zu sein, wird häufig mit teils verbotenen Substanzen nachgeholfen. Die Landesapothekerkammer Brandenburg klärt über fünf Mythen zum Doping im Amateursport auf.**

### **Eiweißpräparate: Viel hilft viel.**

Hersteller von Protein-Shakes versprechen bessere Trainingserfolge und schnelles Muskelwachstum. Regelmäßiger Konsum führt allerdings zu einer Überversorgung mit Eiweißen, die vor allem die Nieren belasten kann. Die Alternative: Natürliche Proteinträger wie Milch, Joghurt oder Quark.

### **Schmerzmittel sind ungefährlich.**

Viele Sportler nehmen vorsorglich schmerzlindernde Substanzen zu sich, um über ihr Maximum hinaus trainieren zu können. Anregende und leistungssteigernde Wirkstoffe stecken auch in einigen Erkältungs- und Asthmamitteln. Deren Einnahme ohne medizinische Notwendigkeit kann zu Krämpfen, Muskelzittern und anderen starken Nebenwirkungen führen, über die in der Apotheke umfassend aufgeklärt wird.

### **Freizeitsportler haben einen höheren Nährstoffbedarf.**

Diesen Mythos lässt uns vor allem die Werbung glauben, sodass Hobbysportler häufig zu angereicherten Fitnessdrinks, Energie-Riegeln oder Nahrungsergänzungsmitteln greifen. Dabei ist ihr Nährstoffbedarf nicht wesentlich erhöht. Es gilt: Zu hohe Dosen können kritisch für die Gesundheit werden.

### **Doping ist Männersache.**

So verschieden sind die Geschlechter nicht: Etwa jeder vierte Mann greift zu leistungssteigernden Medikamenten, bei den Frauen liegt der Anteil bei rund 14 Prozent. Insgesamt dopen laut aktuellen Umfrageergebnissen vier Prozent der Sport treibenden Bevölkerung wissentlich mit verbotenen Substanzen wie Anabolika oder Wachstumshormonen. Sie können jedoch fatale Folgen haben: Steigendes Diabetes- und Leukämierisiko oder Herz-Kreislauf-Störungen bis hin zu akutem Herzversagen sind keine Seltenheit.

### **Doping ist besonders unter jungen Sportlern verbreitet.**

Unsere Gesellschaftsstruktur befindet sich im Wandel, sodass sich auch beim Doping im Breitensport keine klaren Grenzen ziehen lassen. Gerade bei älteren Menschen gibt es eine große Grauzone zwischen regelmäßigem Medikamentengebrauch, -missbrauch und bewusstem Doping mit leistungssteigernden Substanzen.

Die Landesapothekerkammer Brandenburg ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Potsdam. Sie vertritt die beruflichen Interessen der Apotheker. Mitglied der Landesapothekerkammer sind alle Apotheker, die im Land Brandenburg ihren Beruf ausüben oder – falls sie ihren Beruf nicht ausüben – ihren gewöhnlichen Aufenthalt haben. Die Landesapothekerkammer hat derzeit 1.600 Mitglieder. Im Land Brandenburg gibt es 590 Apotheken (inklusive 14 Krankenhausapotheken).

