



Gesundheitswoche

Doping – trügerische Erfolgsdrogen

Dopingmittel und -methoden. Als Wundermittel für die Vollbringung von Höchstleistungen hochgejubelt – als unfaire Methoden im Wettkampf verurteilt.

Der Gebrauch von Dopingmitteln spaltet die Gemüter. Sportlicher Übereifer und Leistungsdruck kann leicht zur Einnahme von Dopingsubstanzen verleiten. Dass die Leistungssteigerung dabei durch den Einsatz unfairer Mittel erreicht wird, die zudem ein gesundheitliches Risiko bergen, ist dabei meist zweierangig.

Die Geschichte des Dopings

Wer sich mit der Geschichte der Menschheit im historischen Sinn auseinandersetzt, insbesondere der Sportgeschichte, findet schon bei den ersten Olympischen Spielen in der Antike, lange vor Christi Geburt, leistungsfördernde Pflanzen und Säfte, die bewusst eingenommen wurden. Der Begriff Doping wurde abgeleitet vom früheren «dope», was soviel bedeutete, wie sich in einen Rauschzustand zu versetzen. Im Ursprungsland Afrika wurde «dope» denn auch bei Ritualtänzen eingesetzt.

Doping heute

Heute wird unter dem Begriff Doping der Gebrauch von ver-



Fitnesscenter: Gerade im Freizeitbereich wird immer öfters zu verbotenen Substanzen gegriffen

botenen Substanzen und Methoden verstanden, um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Primäres Ziel dabei ist eine Verbesserung im Training oder im Wettkampf. Zahlreiche Medikamente, die heute missbräuchlich Anwendung finden, waren noch bis vor wenigen Jahren im Sport zugelassen:

	Bekannt seit:	Verboten seit:
Amphetamine	1930	1968
Anabolika	1940	1974
Kortikosteroide	1936	1987
Wachstumshormone	1944	1989
EPO	1950	1990

Doping – ein Gesellschaftsproblem?

Doping und Medikamentenmissbrauch wird immer wieder in den Medien thematisiert. Dabei

werden unterschiedliche Forderungen laut: Vom strengeren Verbot, über die Abgabe von Doping unter medizinischer Aufsicht bis hin zur totalen Freigabe. Das Thema Doping ist vielschichtig. Denn auch in unserer leistungsorientierten Gesellschaft kommen Substanzen wie Medikamente, Nikotin und Alkohol re-

gelmissbräuchlich zum Einsatz. Daher verwundert es nicht, dass Doping auch im Breitensport schon lange Einzug gehalten hat. Anabole Steroide – früher vor allem im Kraftsport

bekannt – werden mittlerweile in fast allen Sportarten zur Leistungssteigerung eingesetzt. Gerade im Fitnessbereich finden sie zunehmenden Absatz. Die Gründe für die Anwendung dieser verbotenen Substanzen im Amateurbereich sind unterschiedlich: Steigerung der Kraft- und Ausdauerleistung, Fettabbau, Aufbau von Muskelmasse, Schönheitsideale, Leistungsdruck, Steigerung des Selbstwertgefühls, Anerkennung. Die möglichen gesundheitsschädigenden Auswirkungen und Nebenwirkungen der zum Einsatz kommenden Substanzen werden dabei oft ignoriert und in Kauf genommen. Die Langzeitfolgen von Dopingmissbrauch sind jedoch meist nicht abschätzbar und können bei vielen Mitteln nur vermutet werden. Dies regt umso mehr zur Besorgnis an, weil unkontrolliert verabreichtes Do-

ping suchtähnliche Formen annehmen kann. Gerade im Freizeitbereich werden gerne verschiedene Substanzen gleichzeitig und über einen längeren Zeitraum eingenommen. Der Gebrauch von Dopingmitteln birgt nicht nur die Gefahr, die physische und psychische Gesundheit zu gefährden, sondern kann auch das soziale Umfeld beeinflussen.

Dopingmittel – die Liste ist nicht abschliessend

In der heutigen Definition des olympischen Komitees (IOC) gilt: Doping ist verboten!

Die Dopingliste enthält somit verbotene Substanzklassen und verbotene Methoden. Es ist eine offene Liste, was bedeutet, dass innerhalb der Substanzklassen einige Beispiele aufgeführt sind, die jederzeit angepasst werden können. Diese befinden sich aber in der Minderheit (z. B. Koffein). Mit dem medizinischen Fortschritt werden auch künftig, immer wieder neue Substanzen und Methoden in die Verbotliste aufgenommen.

Die nächsten Olympischen Spiele finden 2008 in Peking statt. Welche Substanzen und Methoden nach diesen Spielen in die Verbotliste aufgenommen werden, ist heute noch nicht bekannt. Denn meist sind Mediziner und Pharmaindustrie den Dopingfahndern immer einen Schritt voraus.

Dieser Beitrag soll objektiv über das heikle Thema Doping informieren, diverse Problempunkte beleuchten aber keineswegs politisch pro und contra erörtern oder beurteilen.

Ratgeber



Dr. med. Daniel Weil

Sportarzt und Sportphysiotherapeut Turn- und Sportlehrer Trainer Elite Swiss Olympic

Hirslanden Training Bahnhofstrasse 41 5000 Aarau

Neuer Kurs

Kinesiologie

Kinesiologie harmonisiert den Energiehaushalt im Körper und aktiviert die Selbstheilungskräfte, um ein körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden zu erlangen. Im Kurs «Mit Kinesiologie ins Gleichgewicht» lernt man Techniken zu Entspannung und Stressabbau kennen.

Datum: Di, 27. Februar, bis 13. März (3x)

Zeit: 19.30–21.30 Uhr

Kosten: Fr. 140.–

Leitung: Rita Wegmüller, dipl. Kinesiologin IKZ

Anmeldung: info@aaraeusigsundstadt.ch
Telefon 062 822 32 61

Exklusiv: 30 neugierige Personen gesucht

Aus Anlass des 30-jährigen Bestehens organisiert «Aarau eusi gund Stadt» diverse attraktive Kurse im Aargau für 30 auserwählte Personen. Der Höhepunkt eines mehrwöchigen Aufbau-Trainings mit Gruppenerlebnis ist ein sportliches Erlebnis von nationaler Bedeutung! Machen Sie mit, die Plätze sind rasch ausgebucht!

Anmeldung/Auskunft unter: info@aaraeusigsundstadt.ch oder Telefon 062 822 32 61

A) Aqua-fit Greifensee-Durchquerung

Nach dem Vorbereitungstraining überqueren wir gemeinsam den Greifensee (1,3 km) – ein Super-Event Samstag, 18. August 2007.

Ort	Datum	Zeit
Entfelden Hallenbad	Sa, 28. April bis 30. Juni (10x)	11.00–11.50 Uhr
Brugg Hallenbad	Sa 28. April bis 30. Juni (10x)	09.30–10.20 Uhr oder 10.35–11.25 Uhr
Kosten:	Fr. 160.– exkl. Hallenbadeintritt, inkl. Material, Startgebühr und Anreise Greifensee	

B) Training für Hallwilersee-Lauf

Nach dem Vorbereitungstraining gehts zum Hallwilersee-Lauf (21 km) am Samstag, 13. Oktober 2007.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Schachen	Di, 24. April bis 11. Oktober (36x)	19.00–20.30 Uhr immer Di und Do
Kosten:	Fr. 150.– inkl. Startgeld Hallwilersee-Lauf	

C) Mini-Triathlon für alle

Wie wärs mit Schwimmen, Velofahren und Joggen oder zwei davon in Kombination? Mitglieder vom Triathlon-Club Aarau trainieren mit Ihnen gemeinsam diese Sportarten mit dem Ziel, den Aargauer Mini-Duathlon oder -Triathlon zu absolvieren: Sonntag, 5. August 2007, im Aarauner Schachen.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Schachen	Sa, 5. Mai bis 23. Juni (8x)	09.30–11.30 Uhr
Kosten:	Fr. 120.– inkl. Startgeld	

D) Training für Swiss-Walking-Event

Nach dem Vorbereitungstraining gehts zum einzigartigen Swiss-Walking-Event (21,1 km) nach Solothurn am Sonntag, 2. September 2007.

Ort	Datum	Zeit
Aarau Keba	Mo, 23. April bis 29. August (23x)	19.00–20.30 Uhr immer Mo und Mi
Kosten:	Fr. 150.– inkl. Startgeld, Anreise und T-Shirt	

Gesucht

Ex-Raucher und Ex-Raucherinnen

Haben Sie vor kurzem mit dem Rauchen aufgehört? Gratulation. Wir suchen für die Galerie Nichtraucher Personen, die uns beschreiben, wie sie von der Zigi losgekommen sind. Interessiert? Nehmen Sie doch mit uns Kontakt auf – es lohnt sich:

Aarau eusi gund Stadt info@aaraeusigsundstadt.ch
Telefon 062 822 32 61



Profitieren Sie von der Raiffeisen Anlageberatung, die Ihre Wünsche und Ziele in den Mittelpunkt stellt. Unsere Anlage-Experten begleiten Sie mit System und massgeschneiderten Produkten zu Ihrem Anlageziel. Vereinbaren Sie jetzt einen Termin für Ihre persönliche Anlageberatung. www.raiffeisen.ch/anlagebank

RAIFFEISEN

Wir machen den Weg frei