

## **Anabolika**

### **Was ist das?**

Anabolika (anabole Steroide) sind künstlich hergestellte Hormone, die auf das männliche Geschlechtshormon Testosteron zurückgehen. Beim Testosteron unterscheidet man eine androgene (die männlichen Geschlechtsmerkmale beeinflussende) und eine anabole (stoffwechselbegünstigende, muskelaufbauende) Wirkung. Bei der Herstellung der synthetischen Anabolikaproducte hat man deshalb versucht, die anabole Komponente auszunutzen. Der androgene Anteil bleibt jedoch als Nebenwirkung erhalten.

### **Nebenwirkungen von Steroiden**

Längst helfen nicht mehr nur Spitzensportler nach, wenn die Leistungsfähigkeit an Grenzen stösst. Seit Mitte der 70er Jahre greifen zunehmend auch Freizeitsportler, vor allem Bodybuilder, zu Dopingmitteln. Neben gängigen anabolen Steroiden werden aber auch in der Tierzucht verwendete Mittel oder hierzulande nicht handelsübliche, über den Schwarzmarkt bezogene Abkömmlinge gebraucht. Über **Risiken** wie Hodenschumpfung (resp. Klitorisvergrösserung), Unfruchtbarkeit, Lebererkrankungen und -tumoren, Gelbsucht, Herzscheiden, Heraustreten der Augäpfel, Brustdrüsenwachstum (beim Mann) und Prostatakrebs wissen die Anwender meist kaum etwas bzw. wollen dies gar nicht hören. Hauterscheinungen wie schwere Akne kommt eine Signalwirkung für Anabolikamissbrauch zu. Auch psychische Auswirkungen geben zu Besorgnis Anlass: Bei regelmässigem Gebrauch mit hohen Dosierungen fallen nicht selten paranoide, schizophrene, aggressive, asoziale, narzisstische und theatralische Wesensänderungen auf. Soweit rückblickende Befragungen der Bodybuilder eine Einschätzung erlauben, unterschieden sich die Charaktere vor Beginn des Missbrauchs nicht wesentlich von denen der Durchschnittsbevölkerung. Nach Absetzen der Anabolika werden auch sehr häufig schwere Depressionen beobachtet.

### **Steroide oder Natural?**

Beachtet Ihr alle wichtigen Trainingsregeln, ernährt Euch zielgerecht, so wird es jedem möglich sein in gewisser Zeit soviel Muskeln aufzubauen wie seine Genetik dies zulässt.

Der Angelpunkt dieser Entscheidung lässt sich auf eine einzige Frage reduzieren:

**Will ich massiger sein, als mir von Natur aus möglich ist?**

Wenn man ständig mehr als das wiegen möchten, so wir man immer wieder Stoffen müssen. Sicherlich werden nun manche sagen, dass sie bis zu Ihrer genetischen Grenze mit Steroiden

vorstossen möchten und dann aufhören werden. Die Praxis zeigt leider, dass dies meist nur leere Versprechungen sind. Die meisten haben keine Vorstellung davon, wie schwierig es ist, aus dem Steroidsumpf herauszukommen. Da Bodybuilding bei den meisten Trainierenden irgendwann mal zu einer Art Sucht wird und einen nicht zu kleinen Teil Ihres Lebens bestimmt, ist auch der Wunsch nach immer mehr Masse schnell vorhanden und der Weg für Steroidkonsum geglättet.

Die genetische Grenze in kg (bei Männern) liegt bei den meisten im Bereich Körpergrösse minus 80 bis 90. Sprich ein 180 cm grosser Athlet sollte je nach gen. Veranlagung zwischen 90 und 100 kg natural erreichen und zwar bei geringem Körperfettanteil. Da es wirklich nur äusserst selten echte Hardgainer gibt, sollten durch gutes Training und entsprechende Ernährung ca. 18 kg möglich sein. Dies sind evt. 45er Arme, durchdefiniert, welche bereits gigantisch aussehen. In den Zeitschriften liest man von 55er und 60er Armen. Dies sind verständlicherweise Angaben aus der Offline Season (Nichtwettkampfzeit), wenn noch Fett darüber liegt. Arnold Schwarzenegger gewann einen Mr. Olympia mit 50er Armen, es wird sogar gemunkelt, dass es nur 49 cm waren.

Viele denken, diese Personen nehmen Anabolika ein und werden gross und stark ohne jegliche Probleme. Dem ist nicht so: Die wirklich massigen Wettkampfathleten sind NICHT gesund und NICHT fit, einige Runden schnelles Laufen ums Stadion würden sie nicht ohne Schaden überstehen. Die Probleme während und nach einer Kur sind so mannigfaltig, dass es vollkommen den Rahmen sprengen würde, diese hier aufzulisten.

**Wenn man die Trainingsregeln anwendet, sich entsprechend ernährt und mit Freude am Training bleibt, ist es kein Problem bis an seine genetische Grenze Muskeln aufzubauen. Unterhalb der Grenze des Machbaren ist es ist völlig unnötig, sehr ungesund und teils lebensgefährlich, Anabolika zu benutzen.**

Je mehr Ihr Euch Eurer genetischen Grenze nähert, wird es immer schwieriger, Masse aufzubauen. Das solltet Ihr jedoch als Herausforderung sehen.

Und wenn gar keine Massezunahme mehr erreicht wird, könnt Ihr Euch auf neue Ziele konzentrieren (mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination...).

**Es ist immer möglich noch etwas zu verbessern...Steroide sind dafür in jedem Fall unnötig.**

Quelle: [www.sportfitness.ch](http://www.sportfitness.ch)

Sehr interessante Artikel hierzu: [www.nzz.ch/2007/01/07/sp/articleESO59.html](http://www.nzz.ch/2007/01/07/sp/articleESO59.html), [www.armsport-ricken.ch/pdf06/Ein\\_neues\\_Leben.pdf](http://www.armsport-ricken.ch/pdf06/Ein_neues_Leben.pdf)