

Doping im Fitnesscenter

In aktuellen Medienberichten wird wieder vermehrt der Missbrauch von verbotenen Doping-Substanzen in Fitnesscentern thematisiert. Im Blickfeld stehen dabei vor allem Jugendliche. Diese Diskussionen tauchen alle paar Jahre in den Medien auf und man könnte denken, landesweit wimmle es in den Studios nur so von Anabolika aufgepöppelten Körpern.

Entspricht dies der Wahrheit? Wie hoch ist der Anteil von aufgeputschten Sportlern in den Studios tatsächlich? Dies ist kaum genau festzustellen, denn eines haben wohl alle Delinquenten gemeinsam: Sie verleugnen den Besitz und die Einnahme von verbotenen, muskelaufbauenden Präparaten vehement. Erst später, wenn sie schon einige Zeit „clean“ sind, offenbaren viele ihren einstigen Missbrauch.

Was treibt die Männer und speziell die Jugendlichen überhaupt dazu, zu diesen Mitteln zu greifen? Wohl hauptsächlich der Wunsch, ohne grossen Aufwand und möglichst schnell muskulöser auszusehen und damit in der ganzen Erscheinung attraktiver zu werden. Nicht zu vergessen das gesteigerte Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl. Dabei spielt sicher das weibliche Geschlecht eine nicht unerhebliche Rolle. Eine gewölbte Brust über einem schön definierten Sixpack und dazu noch ein paar beeindruckende Bizepse gefallen wohl den meisten Frauen.

Im jugendlichen Übermut werden dabei die Gefahren schnell vergessen. Allgemein negiert man in diesem Altersbereich später eintretende, gesundheitliche Probleme. Was in zwanzig Jahren ist, interessiert einen Deut „Ich bin jung und lebe jetzt!“ Ähnlich wie beim Rauchen, wo die Gefahren schon längst bewiesen und bestätigt wurden, sind auch beim Missbrauch von Anabolika die körperlichen Probleme und Nebenwirkungen immens und vielfach belegt. Trotzdem wird weiter beharrlich gepöfft und nach gleichem Muster, die Einnahme der verschiedensten Substanzen verharmlost. Zu erwartende Probleme werden im Bereich der Märchen angesiedelt. Doch manch einer hat die Quittung nach einigen Jahren des Missbrauchs erhalten. Schrumpfhoden, Bitchtits, Akne Befall oder Impotenz sind wohl noch die harmlosesten Folgen dieser Hormoncocktails.

Dabei hat ein Jugendlicher diese Unterstützung gar nicht nötig. Der eigene Testosteron Level ist gerade bei 16 bis 25-jährigen von Hause aus extrem hoch. Eine zusätzliche Gabe entspricht in diesem Alter einem absoluten Blödsinn. Das einzige was es braucht, ist ein wenig Geduld, gepaart mit dem richtigen Trainingswissen und ein möglichst regelmässiges Training. Aber gerade beim Trainingswissen scheidet das Unterfangen oft schon gewaltig. An welche Personen wenden sich die jugendlichen Neueinsteiger bei Fragen. Natürlich an diejenigen mit den grössten Muckis. Und dies sind halt oft die, die bereits nachgeholfen haben. Meist erfährt man da jedoch nur Bullshit! Wer nämlich auf die Chemie zählt, braucht kaum auf die Erholung zu achten, die Muskeln wachsen bei fast jedem Trainingsreiz und das lästige Fett wird auch noch fast gratis abgebaut.

Wenn die Muskeln jedoch „natural“ aufgebaut werden sollen, muss der Trainierende unbedingt einige Trainingsgrundlagen kennen und beachten. Superkompensation, steigende Belastung oder das Wechseln von Trainingsbereichen (S.A.I.D.), gepaart mit der richtigen Planung, begleitet von einer hochwertigen Ernährung und genügend Schlaf, das sind die Faktoren und Grundlagen für einen tollen und gesunden Körper. Wenn dann bei den Übungen noch auf saubere Ausführung, unter Verwendung des richtigen Gewichtes und einer hohen Intensität geachtet wird, steht dem Erfolg nichts mehr im Wege. Braucht nur etwas Zeit. Dafür ist der Stolz über das Erreichte umso grösser und kann ohne schlechtes Gewissen präsentiert werden. Entsprechende Betreuung und Infos erhaltet ihr von den Trainern und Trainerinnen bei uns im Studio.

Wie lässt sich jedoch der Unterschied zwischen „natural“ und „gedopt“ feststellen? Auf der einen Seite durch gezielte Untersuchungen. Aber es gibt auch rein äusserliche Anzeichen. Wenn z.B. ein Mann mit gut sichtbaren Bauchmuskeln, bei einer Grösse von 180cm, über 90 Kilo wiegt, ist man gut beraten den natürlichen Aufbau anzuzweifeln. Beweisen kann man dies mit dem **fettfreien Masse Index (FFMI)**.

Der fettfreie Masse Index (FFMI) ist eine nur im Bodybuilding anwendbare Kenngrösse, die in den 1990er Jahren von Wissenschaftlern der Harvard Medical School unter Leitung von Prof. Dr. Harrison G. Pope auf der Basis empirischer Forschung entwickelt wurde. Der FFMI ermöglicht, Anwender muskelaufbauender Pharmaka mittels einfach festzustellender, anthropometrischer Daten zu identifizieren, sobald ihre Körperentwicklung ein Ausmass angenommen hat, das unter natürlichen Bedingungen nicht mehr erreichbar ist. Die Forschungsergebnisse zum FFMI wurden mehrfach in anerkannten wissenschaftlichen Fachzeitschriften und Verlagen publiziert und sind bis in die Gegenwart wissenschaftlich akzeptiert. Zu verweisen ist hier insbesondere auf die Veröffentlichung in *Clinical Journal of Sport Medicine* (Kouri et al.: Fat-free mass index in users and nonusers of anabolic-androgenic steroids. *Clin J Sport Med.* 1995 Oct; 5(4):223-8.) sowie die beim Deutschen Taschenbuch Verlag im Jahr 2001 erschienene Buchausgabe „Der Adonis Komplex“, auf welche auch nachfolgend Bezug genommen wird.

POPE et al. (2001, 315) geben für die Berechnung des FFMI folgende Formel an:

$$\text{FFMI} = \text{FFKG} : \text{H}^2 + 6,1 \times (1,8 - \text{H})$$

FFKG = Fettfreies Körpergewicht
H = Körpergröße in Meter

Das fettfreie Körpergewicht entspricht der Differenz aus Körpergewicht und prozentualem Körperfettanteil. Es wird am besten durch Messung der Hautfaltendicke mit Hilfe eines handelsüblichen Fettcalipers ermittelt. Achtung: Die so genannten Körperfettwaagen liefern aufgrund der vielfach in die Messung integrierten „Korrekturfaktoren“ für Geschlecht, Alter, Grösse und das Ausmass der körperlichen Aktivität keine für Wettkampfbuilder hinreichend genauen Angaben, sondern allenfalls grobe, auf Durchschnittspersonen ausgelegte Richtwerte! Dies gilt auch für zahlreiche im Internet angebotene FFMI-Rechner!

Pope et al. geben an, dass „ein FFMI von 19 oder 20 typisch für einen durchschnittlichen amerikanischen oder europäischen Studenten“ ist. Ein FFMI von 22 bis 23 beschreibe dagegen schon „einen Mann, der auffällig muskulös“ sei. Wenn dagegen „ein Mann ziemlich schlank ist, einen FFMI von mehr als 26 hat und behauptet, er habe seinen Körper ohne Pharmazeutika so in Form gebracht, so lügt er mit fast absoluter Sicherheit“ (vgl. POPE et al. 2001, 56-57). Zum Vergleich: NABBA-Mister Universum Steve Reeves erreichte beim Gewinn des „Mister-America“ im Jahr 1947 „einen FFMI von etwa 25,7 – ein weiteres gutes Beispiel für die Obergrenze an Muskelmasse, die ohne Pharmazeutika aufgebaut werden kann“ (Pope et al. 2001, 61-62).

Der FFMI kann bei einem Athleten in Wettkampfform nach Feststellung von Körpergewicht und Körpergrösse mittels Waage und Messlatte zunächst rein rechnerisch ermittelt werden, wobei ein hypothetischer Wert von 5 Prozent Körperfett (den nur sehr definierte Athleten erreichen) zugrunde gelegt wird. Diese Verfahrensweise eignet sich auch gut zur unkomplizierten Abschätzung des eigenen FFMI zuhause mit Hilfe eines Taschenrechners, lediglich auf der Grundlage der Daten für Körpergrösse und Körpergewicht.

Soll der FFMI genauer ausgerechnet werden, oder liegt das fettfreie Körpergewicht (FFKG) einiges über 5 Prozent (was bei den meisten Trainierenden der Fall sein dürfte), wird mit Hilfe eines qualitativ hochwertigen Calipers die Hautfaltendicke und damit das FFKG ermittelt. Hierbei gilt eine Messtoleranz von 2 Prozent zugunsten des Athleten.

Abschliessend zum besseren Verständnis ein Berechnungsbeispiel:

Angenommen, ein Athlet ist 1,78 m groß, wiegt 85 kg und hat einen Körperfettanteil von fünf Prozent. Fünf Prozent von 85 kg entsprechen 4,25 kg. Ermitteln wir zunächst das fettfreie Körpergewicht (FFKG):

$$85 \text{ kg} - 4,25 \text{ kg} = 80,75 \text{ kg}$$

Das fettfreie Körpergewicht des Athleten beträgt also 80,75 kg. Dieser Wert ist jetzt durch das Quadrat der Körpergrösse in Meter ($1,78 \times 1,78 = 3,1684$) zu dividieren:

$$80,75 : 3,1684 = 25,486$$

Zu diesem Wert ist nunmehr das Produkt aus $6,1 \times (1,8 - 1,78 \text{ m})$ zu addieren:

$$25,486 + 6,1 \times (0,02) = 25,486 + 0,122 = 25,608$$

Der FFMI des beschriebenen Athleten beträgt also 25,608. Dieser Wert ist für einen Natural-Bodybuilder erreichbar.

Quelle: Artikel von Dr. phil Dr.disc.pol. Andreas Müller auf www.gnbf.net