

DOPING FÜR ANFÄNGER

EPO und Co. sind längst keine Sache der Profis mehr. Auch Amateure und Breitensportler greifen zu Pillen und Spritzen, um besser zu werden. Einblicke in eine Szene von Verlierern

FOTOS: JAN STEINHILBER PRODUKTION: GRIT BRÜGGEMANN TEXT: MELANIE KHOSHMAHRAB

Eine halbe Apotheke offenbart sich dem Betrachter, als Dirk den Spiegelschrank in seinem schmalen Badezimmer öffnet. Der Hobbysportler und Doper wirkt nicht sonderlich nervös. Zu seiner Standardausstattung gehören Cremes mit Aufschriften wie Arnika, Roskastanie, Weinlaub, Teufelskrallen, Tigerbalm. Daneben Kühlgel, Wärmesalbe, Augentropfen, Nasenspray, Beruhigungstabletten und Schmerzmittel, Magensaftregulierer und Abführmittel, Hustensaft, Heilsalbe. So weit, so legal. Aber das ist noch lange nicht alles.

PILLEN FÜR MEHR POWER

Einen Raum weiter befindet sich die Küche. Klein, kühl, klinisch sauber. Ein Klappstisch an der Wand, ein Standmixer auf der Arbeitsfläche. Dirk zieht die Lade eines Apothekerschrankes heraus, wie er sich in zahlreichen Haushalten findet. „Hier habe ich alle Supplemente, die man als Sportler sonst so braucht“, erklärt er. Auf den Regalbrettern stehen dicht gedrängt bunte Dosen: Eiweißshakes, Mineral- und Vitaminpräparate, flüssiges Vitamin B12, Kreatinpulver, Brausetabletten, Elektrolypulver und Ampullen mit Aminosäuren. Dazwischen hat sich ein Glas Nuss-Nougat-Creme verirrt. Im Kühlschrank lagern wärmeempfindliche Präparate. „Normalerweise liegen da auch noch andere Sachen, aber ich bin gerade nicht in der Vorbereitungsphase“, erzählt der 34-Jährige. An der Kühlschranktür klebt ein gelbes Post-it, darauf steht: Milch, Käse, Zahnpasta, Klopapier. Im Kühlschrank lagern handbeschriftete Kunststoffdosen: »

Cremes gegen den Ausschlag in seinen Ellenbeugen. Neben dem Tomatenmark liegt ein Testosterongel und neben dem Senfglas eine Infusionslösung. Dirks Regenerationspool.

Die wirklich spannenden Dinge lagert er nicht in Bad oder Küche, die nimmt er immer gleich sofort. Dirk konsumiert Medikamente, die für Diabetespatienten, Nieren- oder Herz- kranke entwickelt wurden: Insulin, Fenfluramin, IGF-1, Erythropoietin, Nandronol. Alles verschreibungspflichtige und hochwirksame Arzneimittel. Doch Dirk ist nicht krank – es sei denn, man möchte seine Obsession als krankhaft bezeichnen. Er ist ein besessener Hobbysportler, Disziplinen: Laufen, Radfahren, Langstreckenschwimmen. Dirk betrügt. Und er hat kein schlechtes Gewissen dabei.

» Ich kenne mich echt gut aus und bin schon lange dabei, aber Ihr Presseratten könnt mich alle mal am A... lecken «

Ein Doper sagt einen Interviewtermin ab

Seinen richtigen Namen und seinen Beruf möchte er trotzdem nicht öffentlich machen. „Falls das einer mitkriegt, stehe ich doof da.“

WETTKAMPF FÜR DIE MASSES

In einer „guten Trainingsphase“ nimmt Dirk am Tag 25 Tabletten, trinkt 6 Flüssigkeiten und setzt sich 3 Injektionen, wahlweise in die Bauchfalte oder – seltener – in den Po. Ab und an kommt eine Infusion zur Regeneration dazu. Seit 2 Jahren kauft er auch EPO – und spricht davon wie von einem Lifestyle-Objekt: „Das geht ins Geld, aber ein gutes Rennrad oder ein Neoprenanzug kosten auch schon eine Menge, und ich leiste mir ja sonst kaum etwas.“ Es ist für ihn ein Privileg, sich das leisten zu können, was die Profis auch machen. Er fährt schließlich auch das gleiche Rad wie der Weltmeister Fabian Cancellara. Doping als Lebensgefühl, Betrug als Statussymbol für jedermann. Für den Jedermann.

Für Dirk wie auch für viele andere Amateursportler ist die Doperei Alltag, Routine. Was aus der Bodybuilder-Szene seit Langem bekannt ist, dringt nach zahlreichen Doping-skandalen im Profi-Ausdauerbereich nun an die Öffentlichkeit: Auch Breitensportler dopen. Im ganz großen Stil. Selbstverordnet.

Breitensportler – das sind Millionen von Menschen. In Deutschland trainieren nach Schätzungen des Statistischen Bundesamtes mehr als 25 Millionen Menschen in Sportver-

einen. Rund 6500 Fitness-Studios mit knapp 5 Millionen Mitgliedern gibt es im Bundesgebiet. Dazu kommen die vielen vereinslosen, unorganisierten Sportler. Das Gros der Teilnehmer bei den immer beliebter werdenden Marathonläufen und Triathlonveranstaltungen sind Freizeit- und Breitensportler. Freizeitsportler wollen zumeist nur körperlich fit bleiben. Breitensportler nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil, jedoch auf Jedermann-Niveau, ohne Aussicht auf Siebprämien oder Werbeverträge. Ihr Antrieb: Spaß am Wettkampf, Einordnung der eigenen Leistung, Vergleich mit anderen. Wozu also die Doperei, wenn es nichts zu gewinnen gibt? Ehrgeiz und Zeitmangel? Viele Breitensportler sind meist nicht weniger motiviert und leistungsorientiert als Spitzensportler. Auch sie befolgen diszipliniert straffe Trainingsprogramme mit Einschränkungen im Alltag. Aber nebenher übt fast jeder Breitensportler einen normalen Beruf aus. Damit sich die Schinderei lohnt, wird nachgeholfen, wo es nur geht.

BESSER ALS DER NACHBAR

Auch Dirk steht auf Wettkampf. Siegen macht ihn geil, sagt er. „Beim Schwimmtraining bin ich der Schnellste“, erklärt er schmunzelnd. „Auch wenn ich davor schon 90 Minuten laufen war, hänge ich meine Vereinskollegen ab.“ Damit ist er Teil eines üblen Trends: „Dopenden Freizeitsportlern geht es in erster Linie darum, sportlich besser abzuschneiden als Trainingspartner oder Vereinskollegen im selben sportlichen Umfeld“, erklärt Diplom-Sportpsychologe Benjamin Fischer aus Freiburg. „Der vorrangige Motivationsgrund ist, Vergleiche anstellen zu können. Der dopende Sportler möchte nicht einfach nur schneller als irgendwer sein, sondern schneller als die Jungs aus dem Verein.“ Breitensportler messen ihre Leistung nicht an Ergebnissen von Leistungsathleten, sondern an Personen, vor denen sie Achtung haben und die ähnliche Voraussetzungen mitbringen wie sie selbst.

Eine zweite Motivation sieht Fischer in der Wettkampffähigkeit. „Klienten haben mir erzählt, dass sie versuchen, diese durch Medikamente zu lindern.“ Fischer meint nicht Baldriantropfen, sondern Schmerztabletten oder leistungssteigernde Mittel. „Durch die medikamentöse Vorbereitung schafft sich der Sportler eine Art Pseudo-Selbstvertrauen, indem er die Verantwortung ein Stück weit auf die Medikamente schiebt. Die meisten Mittel wirken eh nur psychisch, nicht physisch.“

Die ständig sinkende Hemmschwelle der gesamten Gesellschaft beim Griff zu Medikamenten unterstützt dieses Verhalten. „In den

» Du brauchst ein HKT-Messgerät, 500 Milligramm Aspirin, damit die roten Blutkörperchen nicht verkleben; Marcumar geht auch, für Wettkämpfe Fragmin «

Tip in einem Forum, bei der Recherche aufgetan

USA kann man Ritalin in der Drogerie kaufen, in Deutschland gibt es einen ähnlichen Trend“, sagt Fischer. Genau das ist Dirks Welt: Medikamente, Wettkampf, Siegen. Zwar ist er davon überzeugt, dass er auch ohne Medikamente gut wäre. Aber für den Wettkampf will er „noch einen Tick schneller sein“. Die nötigen 2 bis 10 Prozent Leistungssteigerung versucht er mit Medikamenten zu erreichen. Gewonnen hat er noch nichts, aber er siegt jedes Mal gegen sich selbst, sagt Dirk. Bedenkt man mögliche Gesundheitsschäden, hat er damit wohl mehr Recht, als ihm lieb sein kann.

ROSSKUREN IM DUNKELN

Eine der wenigen wissenschaftlichen Untersuchungen zur Dopingproblematik im Breiten- und Freizeitsport ist die 1998 publizierte Lübecker Studie. In 24 schleswig-holsteinischen Fitness-Studios führten Forscher der Universität Lübeck eine anonyme Befragung durch. 24 Prozent der 204 befragten Männer gaben an, anabol wirkende Medikamente zu nehmen. Von den Probanden, die Doping zugeben, erklärten die meisten darüber hinaus, Medikamente in Kombinationen und als sogenannte Kuren über mehrere Wochen angewendet zu haben. Es gibt bislang allerdings nur wenige Erhebungen, in denen Daten von Probanden, die nicht in Fitness-Studios trainieren, zusammengeführt werden – Dirk ist also Teil einer Dunkelziffer, von der niemand weiß, wie groß sie ist. Und so sagen sich viele Hobbydoper: „Das machen doch alle.“ In der Dunkelheit kann man sich gut verstecken.

LAUFEN OHNE SCHMERZEN

In der Grauzone zum Doping haben Studien zum Missbrauch von Schmerzmitteln im Sport erschreckende Ergebnisse zu Tage gefördert. 1998 wurde beim Jungfrauen-Marathon in der Schweiz der Urin von rund 3000 Läufern untersucht. Bei 35 Prozent von ihnen konnte die Einnahme von Schmerzmitteln nachgewiesen werden. Noch dramatischere Ergebnisse erbrachte eine 2009 beim Marathon in Bonn durchgeführte Studie: Mehr als 60 Prozent der Teilnehmer hatten vorm Start Schmerz-

mittel in überhöhten Dosen eingenommen. Scheinbar harmlose Medikamente wie ASS, Ibuprofen und Diclofenac sollen während der sportlichen Belastung die Beschwerden lindern, können aber im schlimmsten Fall zum Tod führen (siehe Interview auf Seite xxx).

Auch Dirk ist unter Einfluss von Schmerzmitteln bereits mehrfach an seine körperlichen Grenzen gestoßen. „Ich bin schon mit

einer Zerrung in der rechten Wade gelaufen.“ Er gab nicht auf, lief weiter. Ohne Schmerzmittel hätte er nicht durchgehalten. Danach rächte sich sein Körper. Die Schmerzen wurden heftiger, 2 Tage lang ging nichts mehr.

Natürliche Warn- und Kontrollmechanismen werden beim Pillenmissbrauch einfach ausgeknipst. So kommt es zu Überlastungen des Bewegungsapparates, zum Beispiel Seh-

nenschäden oder Gelenkarthrose, zur Überbeanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zum Herzversagen. Aber sind Schmerzmittel denn schon Doping? „Ja, unbedingt“, sagt Dr. Hans Geyer vom Dopingforschungszentrum am Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln. „Das ist Missbrauch und sollte Konsequenzen haben.“

NIE ANGST VOR DEN FOLGEN

„Einem Auto gibt man doch auch ein Additiv, damit es mehr Leistung bringt“, antwortet Dirk auf die Frage, wieso er mit unerlaubten Mitteln nachhilft. Für ihn lautet die Frage

» Bin noch im Betrieb ... oh, Moment, da kommt jemand ... so, jetzt: Wie gesagt, ich nenne meinen Namen nicht «

Ein Doper am Telefon zu unserer Autorin

nicht, warum er es tut, sondern, warum er es nicht tun sollte. Das „Körpertuning“ ist für ihn selbsterklärend. „Wenn ich weiß, dass ich mit einem leichteren Rad 10 Sekunden schneller im Ziel bin, dann kaufe ich mir doch ein Rad, das weniger wiegt“, fügt er hinzu. „Natürlich, will ich schneller sein als andere.“ Es sei eine „Genugtuung“ für ihn, vor seinem Nachbarn oder Arbeitskollegen ins Ziel zu kommen. Überhaupt überhole er gerne jeden anderen Mann. Und die Spätfolgen? „Wer denkt beim Rauchen schon an seine Lunge“, sagt Dirk lachend. Auch moralisch sieht er sich auf der sicheren Seite: „Doping ist doch nur logisch. Ich kapiere nicht, was daran falsch sein soll.“

KEINE HANDHABE FÜR RICHTER

Für eine Verfolgung von Doping im Breitensport gibt es keine Rechtsgrundlage. Es gibt keinerlei Kontrollen, keine abschreckenden Sanktionen. Selbst der Verstoß gegen das Arzneimittelgesetz greift hier nicht. Zwar unterliegen Dopingsubstanzen den Regelungen des Arzneimittelgesetzes (§6a Verbot von Arzneimitteln zu Dopingzwecken), aber nur der Handel mit den Substanzen ist strafbar. Die Einnahme selbst wird nicht strafgesetlich verfolgt. „Darum kann man auch nicht wirklich von Doping sprechen“, erklärt Professor Herbert Löllgen von der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention in Frankfurt am Main. „Es handelt sich rechtlich um Medikamentenmissbrauch.“ Dem Mediziner ist durchaus bewusst, dass in der Szene viel geschluckt wird. „Dabei hat jeder seine »



DER SCHRECKEN DER STRASSE

Radsport-Amateur Philip Schulz aus Krickenbach wurde 2008 Landesmeister. Gleich darauf fand man Amphetamine in seinem Urin. Sein Fall zeigt, wie Doping ein Sportlerleben zur Strecke bringt

Vor einem Jahr ist Philip Schulz wieder gestürzt. Aber es war halb so wild. Er hat mit dem Rennrad die Kurve nicht gekriegt und sich dabei bloß mehrfach das Schlüsselbein gebrochen. Aber das ist nichts gegen die Sache im Jahr 2008. Seinerzeit haben Dopingfahnder bei einer Kontrolle im Urin des heute 30-Jährigen Amphetamine sowie den Wirkstoff Boldenon entdeckt. Es folgte eine zweijährige Sperre für den Radamateure. Und der öffentliche Pranger. So lange hatte er dafür gearbeitet,

im Scheinwerferlicht zu stehen. Nun plötzlich fand er sich dort wieder, jedoch aus den falschen Gründen: als Doping-Sünder. Er würde wohl sagen: Sündenbock. Schulz' Drogeneinstieg verlief schleichend: „Alles hat mit einem pflanzlichen Mittel angefangen, Tribulus Terrestris. Das hat mir gutgetan“, sagt er. Ein Kollege hatte ihn mit den Pillen, die den Testosteronspiegel auf natürliche Weise erhöhen sollen, versorgt. Wenig später beobachtet Schulz, wie nach einem Rennen

auf dem Parkplatz zwischen einigen Teilnehmern Medikamente ausgetauscht werden. Er wird neugierig und beobachtet immer öfter, dass Teamkameraden oder Sportler bei Profiveranstaltungen zu diversen Mittelchen greifen, wie Glucose, Vitamin B12, Mineralösungen und Sterofundin gespritzt werden. „So geht das los, und irgendwann interessiert man sich dann auch für EPO“, erzählt der Radfahrer. „Mit 15 lernt man Carbolading, und wenn man 25 ist, muss man sich schon überlegen, ob man ein Joint Venture für eine Blutzentrifuge bildet.“ Auch er selbst ist so stetig in die Illegalität abgerutscht. Und wofür? „Ich bin immer nur Zweiter geworden, auch mal Dritter oder Fünfter.“ Schulz wollte endlich mal nach dem Rennen oben auf dem Podest stehen und einen Blumenstrauß in der Hand halten.

Schulz sagt, dass bei ihm nachgeholfen wurde. Im Trainingslager hatte er irgendwann einen extrem guten Tag. Im Nachhinein erfuhr er, dass sein Zimmerkollege ihm eine Ephedrin-Kapsel in die Trinkflasche geschmuggelt hatte. „Dadurch wusste ich also, wie das wirkt, und wollte öfter so gute Beine haben“, gibt er zu. „Die Präparate kursierten in der Szene bereits, deswegen war die Schwelle sicher noch niedriger.“ Schulz macht den Anfixer nicht für seine Schwäche verantwortlich, doch er ist sicher, dass der ihm den Zugang erleichtert hat: „Ich bin selbst schuld, aber er hat mich halt beschwätzt.“ Sein Dealer hat ihm die Tür geöffnet, durchgegangen ist er selbst. Ein unsicherer junger Mann auf der Suche nach sportlichem Erfolg.

„Er hat mir zuerst nur Nahrungsergänzungen gegeben und sagte, für das, was er im Kühlschrank habe, sei ich noch zu jung.“

Mit Mitte 20 war Schulz reif für den Kühlschrank. Und die Einnahme von Präparaten wurde für ihn so selbstverständlich wie die Wartung des Rades. Er beginnt

mit „harmlosen“ Präparaten und steigert nach und nach die Dosis. Zum Schluss nimmt der junge Fahrer 3 bis 4 Präparate gleichzeitig. Und wozu? Damit er bei einem Kriterium mithalten kann, einem regionalen Rennen, wo zu meist 60 bis 80 kurze Runden in hohem Tempo gefahren werden. „Für die vielen Antritte ist extrem viel Kraft erforderlich“, erklärt Schulz. Testosteron und Anabolika helfen, auch dann noch Kraft aufzubringen, wenn die anderen schon auf dem kleinsten Kettenblatt fahren. Er riskiert also seine Gesundheit, bloß um bei einem kleinen, regionalen Radrennen vorne mitzufahren? Schulz: „Da wird gesprintet um 5 Euro oder eine Flasche Wein, als ginge es um die Weltmeisterschaft. Die fahren dir ans Rad, die riskieren dabei ihren Hals – die riskieren, auf die Fresse zu fliegen.“ Und er mittendrin. Es geht um alles, und dabei geht es um nichts.

Auch Schulz hat öfter den Sturz riskiert. Auch er hat nach dem Rennen gern seinen Namen auf dem Prämienumschlag gelesen. Heute liest er seinen Namen öfter mal in der regionalen Presse. „Die haben mich auseinandergenommen.“ Er schämt sich. Beim Bäcker, beim Friseur und in der Kneipe muss er dumme Sprüche und Blicke einstecken. Oft fühlt er sich leer und müde. Müde von der psychischen Belastung. Mit der Doperei hat Schulz nicht nur seinem Körper, sondern auch seiner Seele erheblich geschadet. Inzwischen fährt er für ein neues Team, in Belgien. Wenn er davon spricht, erkennt man Hoffnung in seinem Gesicht. „Ich habe in Belgien immer noch einen guten Namen. Die sind nett. Da reicht es auch, wenn du ein Rennen einfach mal nur zu Ende fährst.“ Schulz sagt, er sei jetzt „endlich sauber“. Mit einem ebenso sauberen Gewissen versucht er nun, den Nachwuchs vor seinen Fehlern zu bewahren. Denn es kann verdammt wehtun zu stürzen. Besser, man fällt gar nicht erst.

FOTO: RALF BARTHELMES

» Wenn Du größere Ziele hast, wie wär's mit EPO? Clenbuterol könnte man auch ausprobieren, wegen der Atmung «

Tipp in einem Forum, beim Recherchieren entdeckt

eigenen Rezepte. Deswegen muss etwas passieren, sonst gibt es bald immer mehr selbst ernannte Ärzte.“ Oder Apotheker – wie Dirk.

VERRÜCKT NACH LEISTUNG

Woher kommt dieser gefährliche Ehrgeiz so vieler Breitensportler? Sportsoziologen und -psychologen nehmen an, dass es eine Folge der schnelllebigen Leistungsgesellschaft ist. Sport ist der Bereich par excellence, in dem Leistung messbar und für alle sichtbar ist. Ganz gleich, welchen geistigen, sozialen oder beruflichen Hintergrund ein Mensch mitbringt, im Wettkampf zählt nur Mann gegen Mann. „In Deutschland zählt oft nur die Leistung“, sagt auch Sportmediziner Löllgen.

Seit 17 Jahren treibt Dirk regelmäßig Sport. Beim Kampfsport kam er zum ersten Mal in Kontakt mit Doping. Nahrungsergänzungsmittel wie Proteinshakes waren normal, auch „3 Schmerztabletten vor jedem Training waren Standard“. Als er merkt, dass ihn das Ausdauertraining mehr reizt als das Kämpfen, beginnt er mit dem Laufen, trainiert jeden Tag, meist schon vor der Arbeit und noch vor dem Frühstück. „Ich bin nur noch gelaufen.“ In seinem neuen Triathlonverein erzählt ihm ein Trainingskollege von einem Mittel, das den Fettabbau fördert, ihn insgesamt stärker macht. Dirk, zu diesem Zeitpunkt noch ein paar Kilo von einer Wettkampffigur entfernt, war interessiert. Das Mittel: Testosteron.

GANZ NORMAL AUF DROGE

Bald beginnt Dirk, auch Ephedrin einzunehmen – ein Mittel, das nicht nur den Appetit hemmt, sondern auch die Leistung steigert. Solche Stimulanzien führen einerseits zu einer effektiveren Sauerstoffaufnahme und bewirken andererseits eine Erhöhung der Herzfrequenz. „Ich habe diese Kapseln meistens zusammen mit Koffein und Schmerzmitteln eingenommen.“ Koffein soll durch Schonung der Glykogenreserven und Anregung der Fettverbrennung die Ausdauerfähigkeit verbessern. „Durch diesen Cocktail“, berichtet Dirk, „konnte ich noch motivierter und intensiver trainieren.“ Allerdings: „Oftmals war ich vor dem Schlafengehen derart aufgedreht, dass ich ein Beruhigungsmittel nehmen musste,

damit ich wieder runterkomme.“ Gefangen im Sumpf aus Drogen und Gegendrogen.

EINEN COCKTAIL AUF DEN SIEG

Heute nimmt Dirk zudem in mehrwöchigen Kuren Somatotropin, ein Wachstumshormon. „Das ist besonders gut für die Regeneration“, schwärmt er. Dieses Hormon stimuliert den Fettabbau und führt zu einer erhöhten Freisetzung von Glucose aus Glykogen. Es stimuliert so ganz nebenbei aber auch die inneren Organe wie Herz und Leber, sich zu vergrößern, führt zu Störungen des Fettstoffwechsels und zu Diabetes. „Normalerweise habe ich auch Somatotropin im Kühlschrank“, sagt Dirk und klingt wie ein Gastgeber, der sich dafür entschuldigt, dass er kein Bier da hat. „Ich kombiniere es manchmal mit Insulin“, fügt er an wie derselbe Gastgeber, der erläutert, wie er sich ein Radler mixt. Ein rasantes Radler. Insulin kann unter Umständen die Ausdauer von Mittelstreckenläufern fördern und hilft bei der Definition der Muskeln, indem es diese mit Glykogen belädt, quasi als Brennstoff. Die falsche Anwendung von Insulin aber kann tödlich sein. Eine Überdosis entzieht dem Blut so viel Zucker, dass das Gehirn nicht mehr mit Energie versorgt wird.

Zwar weiß Dirk, dass die Nebenwirkungen beim Missbrauch von Wachstumshormonen erst spät und schleichend eintreten, aber das ignoriert er. „Ich lebe heute – ich kann auch bei einem Autounfall meine Beine verlieren.“ Durch Somatotropin habe er seinen Körperfettanteil reduzieren können. „Die hier sind auch nicht nur durch harte Workouts entstanden“, erzählt er und klopft dabei lachend auf sein Sixpack. Um bei der Arbeit konzentriert zu bleiben, nimmt Dirk zudem jeden Tag Ginseng und Baldrianperlen ein. „Nur homöopathische Mittel.“ Kann man so sagen. Oder man sagt: homöopathische Gegendrogen.

FLECKEN AUF DER HAUT

Die erhöhte Einnahme von Wachstumshormonen kann zu dauerhaften Schädigungen führen. Neben der bereits erwähnten Vergrößerung der inneren Organe sind etwa auch allergische Reaktionen möglich. Die ersten Nebenwirkungen kann Dirk täglich im Spiegel betrachten. „Ich verliere Haare und habe Ausschlag auf Armen und Brust. Und mein Haaransatz geht zurück.“ Außerdem leidet er unter Einschlafproblemen. „Dann bekomme ich manchmal Panikattacken im Bett“, sagt er und berichtet von Stimmungsschwankungen und starkem Schwitzen in der Nacht. „Ich war schon immer ein Zappelfilipp, aber das kommt definitiv von den Präparaten“, sagt

Dirk. Wutausbrüche, Stimmungswechsel und Depressionen sind gängige Nebenwirkungen von Amphetaminen und Testosteron.

Sein Arzt ahnt nichts von Dirks Doping-Organen und hat ihm wegen seiner Einschlafprobleme schon zu starken Beruhigungsmitteln, so genannten Tranquilizern, geraten. Die aber will Dirk nicht einnehmen. „Das ist mir dann doch zu riskant mit den Wechselwirkungen. Und fragen kann ich den Arzt ja nicht.“ Bedauerlich. Denn die Gefahr von Doping im Breitensport liegt vor allem darin, dass Medikamente zumeist in stark überhöhten Dosen und in Kombination eingenommen werden. Ohne ärztliche Kontrolle können Wechselwirkungen nicht verlässlich abgeschätzt werden.

ÜBERALL IM HANDEL

Doch wie kommt jemand wie er an den Stoff? Dirk erzählt stolz von einem großen Hamburger Triathlon, bei dem er im letzten Jahr an den Start ging. „Ich hatte mich gut vorbereitet – sportlich und medikamentös.“ Zu der Vorbereitung zählt auch, dass Dirk vielfältige Möglichkeiten auftut, über die er an Medika-

» Sorry, dass ich mich noch nicht gemeldet habe. Habe zwar noch keine Lizenz, aber schon ein Dopingverfahren am Hals «

SMS eines Radsportlers an unsere Autorin

mente kommt. Die meisten Präparate hat er über einen Vereinskollegen erhalten, der sich vom Arzt Gefälligkeitsrezepte für seine Großmutter aufschreiben ließ. „Den Rest habe ich mir übers Internet bestellt.“ Apotheken und Ärzte sind oft unwissentlich in Doping verwickelt. „Einige Apotheker geben per Rezept Präparate ab, ohne zu wissen, dass sie damit Doping unterstützen“, sagt Sportarzt Löllgen. Manchmal werden Medikamente sogar ohne Rezept abgegeben. „Wir sind da mit der Apothekenkammer im Gespräch, dass so etwas in Zukunft seltener geschieht.“ Viel bringt das jedoch nicht: „90 Prozent aller Präparate sind über das Internet zu beziehen.“ Löllgen sieht darin eine zusätzliche Gefährdung für die Konsumenten: „Die Präparate aus dem Internet sind oft verunreinigt.“ Das heißt auf gut Deutsch: tödlich gefährlich. Der Kunde vertraut einem völlig unbekanntem Verkäufer sein Leben an. Für die im Netz angebotenen Substanzen werden zudem meist überhöhte Preise verlangt. In der Lübecker Studie gaben 14 Prozent der Befragten an, ihre Doping- »



„DAS IST DER GRÖSSTE SCHWACHSINN“

Dr. Michael Küster vom Schmerzzentrum DGS in Bonn forscht zum Medikamentenmissbrauch im Breitensport. Ein Kurzinterview

Sie haben im letzten Jahr unter den Läufern des Bonn-Marathons eine anonyme Befragung durchgeführt. Mit welchem Ergebnis? Dort hatten mehr als 61 Prozent aller Teilnehmer bereits vor dem Start des Laufes Schmerzmittel genommen. Wir hatten im Vorwege mit Werten um die 30 Prozent gerechnet. Unsere Prognose wurde also um mehr als das Doppelte übertroffen. Und nur 15 Prozent der Medikamente waren ärztlich verordnet. Dieses Ergebnis hat auch den Veranstalter erschreckt.

Führen denn Schmerzmittel vor einem Wettkampf überhaupt zu einer Leistungssteigerung? Nicht direkt. Doch Schmerzmittel helfen, die Belastung bis zum Ende durchzustehen. Medikamente werden auch genommen, um Schmerzen nach dem Lauf vorzubeugen. Aber doppelt so schnell laufen können Sie auch mit Schmerzmitteln nicht.

Welche Nebenwirkungen sind bei Läufern zu erwarten? Das reicht von einer Magenschleimhaut-Reizung bis zu blutigen Durchfällen und Blut im Urin. Auf Grund der Erschütterungen des Magen-

Darm-Traktes während des Laufens und die verminderte Durchblutung der inneren Organe ist das Risiko für innere Blutungen und akutes Nierenversagen sehr hoch. Durch den Salzverlust beim Schwitzen werden die Nieren zusätzlich belastet. Ihre normale Funktion können sie nicht mehr ausüben, da die durch Schmerzmittel blockiert ist. So trocknet der Körper aus. Diese Nebenwirkungen bremsen die Teilnehmer sogar eher noch aus. Daher ist Schmerzmittel-Missbrauch der größte Schwachsinn, den ein Sportler überhaupt anstellen kann.

Was lässt sich dagegen tun? Aufklären. Studien haben gezeigt, dass die Schmerzen, vor denen die Teilnehmer Angst haben, genauso effektiv auch nach dem Laufen mit Schmerzmitteln behandelt werden können. Der Veranstalter des Bonn-Marathons, wo wir 2010 erneut eine Untersuchung durchführen werden, wird uns unterstützen und im Vorfeld an die Teilnehmer Fragebögen ausgeben. Man sollte prinzipiell von dem Veranstalter eines Jedermann-Rennens fordern, dass Teilnehmer sportärztliche Unbedenklichkeits-Bescheinigungen vorlegen müssen.

STYLING: ELKE RÜSS/LICA NORD; DANKE FÜR DIE UNTERSTÜTZUNG: WESEMAYER & RAAB KARCHER, ALBATROS APOTHEKE, ENDO-KLINIK (ALLE IN HAMBURG)

»» Das hier ist meine Preisliste. EPO 500 biete ich für 345 Euro an. Ist alles legal. Die Versandkosten bitte selbst entnehmen ««

E-Mail eines EPO-Dealers an unsere Autorin

mittel vom Arzt verschrieben bekommen zu haben. Weitere 16 Prozent erhielten sie vom Apotheker. Und die übrigen 70 Prozent? Über Freunde, Vereinskollegen, Dealer, das Internet. Auf den Schwarzmarkt gelangen die Produkte häufig über die ehemaligen Ostblockstaaten sowie durch Einkäufe in spanischen Apotheken. In Deutschland wird ein Jahresumsatz von 51 Millionen Euro vermutet, die Dunkelziffer dürfte aber weit darüber liegen.

MILLILITER STATT HÖHENMETER

Dirk ist beruflich stark eingespannt, deswegen konzentriert sich sein Training auf frühmorgens, spätabends und das Wochenende. Andere Aktivitäten kennt er schon lange nicht

mehr. „Matratzensport kommt dabei auch zu kurz“, sagt Dirk und lächelt verkniffen. „Zwischendurch hatte ich mal für 3 Wochen eine Freundin, aber die kam mit meinem Lebensstil nicht klar.“ Seitdem ist er Single – und froh darüber. „So bleibt mehr Zeit zum Trainieren.“ Fehlende Zeit geht bei Dirk ins Geld. „Ich habe keine Zeit, im Februar ins Höhentrainingslager zu fahren. Deshalb spritze ich mir das Höhentrainingslager.“ Sprich: EPO.

Präventionsmaßnahmen gegen Doping greifen kaum. „Weder die Konsumenten noch Verkäufer oder Veranstalter wollen, dass das Dopingproblem rauskommt“, sagt Dopingforscher Geyer „Die schaden sich nur selbst dadurch.“ Die Veranstalter von Jedermann-Wettkämpfen wissen um die Dopingproblematik im Breitensport. „Wir sind nicht naiv“, so Rainald Achilles von der Upsolut Sports AG, einem Hamburger Unternehmen, das Sport-Großveranstaltungen organisiert. „Der Missbrauch ist in der Szene durchaus nicht unüblich.“ Trotzdem sieht der Veranstalter nicht die Notwendigkeit, auf die Problematik mit Kontrollen zu reagieren „Das wäre mit im-

mensen Kosten verbunden.“ Kosten, die von den Teilnehmern zu tragen wären. Und die will keiner durch höhere Preise abschrecken, der Veranstalter nicht, die Sponsoren nicht, die Tourismusverbände nicht. Aber: Würde das Interesse an den boomenden Marathonveranstaltungen durch einen um 10 Euro höheren Startpreis abreißen? Wohl kaum. Durch Dopingkontrollen aber schon. „Wir vertrauen auf die Sauberkeit unserer Teilnehmer.“

GEMEINSAM AUF DER STRECKE

„Ich betrüge niemanden“, sagt Dirk kopfschüttelnd, mit aggressivem Unterton in der Stimme. „Jeder ist in der Lage nachzuhelfen. Zeigt mir ein Opfer meines Handelns, und ich höre sofort auf.“ Seinen Medikamentenkonsum wird Dirk nicht reduzieren. Treten mittelfristig körperliche Folgen ein, hat er sicher ein passendes Gegenmittel in der Hausapotheke. Gegen die langfristigen Probleme, gegen Einsamkeit und Profilneurose, hat Dirk nichts im Schrank. Vielleicht kommt ja bald etwas für ihn auf den Markt. Falls Dirk seinen Körper bis dahin nicht längst abgehängt hat. ■

