

Stay natural!

Dieser Flyer kann dir nur einen groben Überblick über leistungssteigernde Substanzen geben. Bevor du etwas einnimmst, um dein Training zu unterstützen, solltest du dich seriös über Vor- und Nachteile informieren. Wir empfehlen die folgenden Websites:

www.antidoping.ch: Website zu Doping im (Spitzen-) Sport mit umfangreicher Datenbank zu Substanzen (auf Supplementguide klicken).

www.forumsportnutrition.ch: Das Swiss Forum Sport Nutrition betreibt die älteste unabhängige Internetplattform zur Sporternährung Europas. Du findest hier Informationen zur richtigen Ernährung wenn Du Sport betreibst.

www.info-shop.ch: Die Anlaufstelle für Jugendliche in Zürich. Hier findest du mehr Informationen zum Projekt «Muskelprotz».



«Muskelprotz» ist ein Projekt von INFO SHOP und dem Verein OJA - Offene Jugendarbeit Zürich. Dieser Flyer wurde ermöglicht durch die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich.

Stay natural!



Die meisten Menschen finden einen sportlichen, gut trainierten Body schön und es ist auch gesund, seinen Körper mit Sport und ausgewogener Ernährung fit zu halten. Um den Weg zum «idealen Körper» zu unterstützen, wird eine Vielzahl von Substanzen angeboten, die angeblich Wunder wirken. Dieser Flyer soll dir dabei helfen, die Übersicht zu behalten und dich vor unerwünschten Nebenwirkungen zu schützen.

Nahrungsergänzungsmittel (Supplemente)

Ein leistungsfähiger Körper braucht neben Wasser, Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten auch Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Das klingt komplizierter als es ist, für gesunde Menschen gelten einfache Ernährungsregeln: Reichlich Obst, Gemüse und Getränke, massvoll tierische Lebensmittel, nur sparsam fettreiche Kost und Süßigkeiten.

Nur in Ausnahmefällen (extreme Belastung, Krankheit, Mangelernährung) ist es sinnvoll, die Ernährung mit **Supplementen** zu ergänzen. Hinter den vielen Produkten, die man in fast jedem Lebensmittelgeschäft findet, stehen allerdings eher wirtschaftliche als gesundheitliche Interessen: Es wird viel Geld verdient mit Supplementen und angereicherten Lebensmitteln.

Die meisten Supplemente haben den Vorteil, dass sie vielleicht deinem Portemonnaie, aber nicht deiner Gesundheit schaden. Aber auch da gibt es Ausnahmen!

Proteine ermöglichen den Aufbau von Muskeln. Deshalb sind Proteinpräparate so beliebt. Allerdings bietet eine ausgewogene Ernährung mit tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Käse) oder pflanzlichen mit hohem Proteinanteil (Bohnen, Linsen, Soja, Nüsse etc.) auch für Sportler ausreichend Proteine. 1 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilo Körpergewicht (gut auf den Tag verteilt) reicht aus. Wenn du mit Supplementen mehr Proteine einnimmst, als dein Körper aufnehmen kann, müssen diese über die Niere wieder ausgeschieden werden. Du solltest also viel trinken, wenn du Proteinshakes oder ähnliche Supplemente zu dir nimmst, da sonst Nierenschäden und andere Nebenwirkungen auftreten können.

Kreatin ist seit einigen Jahren unter Sportlern sehr beliebt. Tatsächlich kann eine richtig dosierte Einnahme von Kreatin die Leistungsfähigkeit im Training erhöhen und somit den Trainingserfolg optimieren. Abzuraten ist von Überdosierung und von Kreatin aus zweifelhafter Quelle.

**Besser genug Früchte & Gemüse als
Junk-Food & Supplemente!**

Anabolika, Prohormone etc.

Neben den legal verkauften Supplementen gibt es eine Vielzahl von aufbauenden (anabolen) Substanzen, die nur im (illegalen) Privathandel, übers Internet oder auf ärztliche Verschreibung erhältlich sind. Bei Produkten vom Schwarzmarkt oder aus dem Ausland ist man sich nie sicher, was wirklich alles in ihnen enthalten ist. Vom Zoll werden immer wieder Pakete beschlagnahmt, die (undeclared) gesundheitsschädigende Stoffe enthalten

Die wichtigste Gruppe von solchen Substanzen sind die sog. anabol-androgenen Steroide und deren Prohormone. Sie sind dem männlichen Hormon Testosteron verwandt und werden mit dem Ziel eingesetzt, schneller Muskeln aufzubauen. Da die Hormone in allen dafür empfänglichen Organen eine Wirkung entfalten, kann die medizinisch nicht angezeigte Verwendung viele Nebenwirkungen haben:

- ▶ **Verweiblichung (Schrumpfen der Hoden, Störung der Spermienproduktion bis zur Unfruchtbarkeit, Brustwachstum bei Männern)**
- ▶ **Akne (Talgdrüsenerkrankung)**
- ▶ **bei Jugendlichen Abbruch des Größenwachstums**
- ▶ **Haarausfall auf dem Kopf**
- ▶ **Wassereinlagerung im Körper (Ödembildung)**
- ▶ **erhöhter Blutdruck, erhöhtes Risiko für Herzinfarkte**
- ▶ **Entzündungen der Leber und allenfalls Leberkrebs**
- ▶ **Verstärkung von aggressivem Verhalten, Depressionen**
- ▶ **erhöhtes Risiko für Verletzungen an Bändern und Sehnen**

In Body-Building-Foren im Internet oder teilweise in Fitnessclubs werden sehr widersprüchliche Aussagen zu den verschiedenen, auf dem Grau- und Schwarzmarkt erhältlichen Substanzen gemacht. Wenn dir dein Körper auch in Zukunft wichtig ist, verzichte auf alles, was du nicht aus seriöser Quelle kennst.

**Finger weg von zweifelhaften Substanzen:
Stay natural!**