

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 47 (2021)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Anabolika für den perfekten Body  
**Autor:** Jucker, Laura  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-953583>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Anabolika für den perfekten Body

2021-2  
Jg. 47  
S. 36 - 39

**In den Medien tritt das Thema Doping meist als Skandal im Bereich Leistungssport in Erscheinung: ProfisportlerInnen greifen zu verbotenen Substanzen und erhoffen sich damit einen Wettbewerbsvorteil. Im Schatten des medialen Rummels blüht allerdings noch eine ganz andere Dopingkultur, und zwar bei FreizeitsportlerInnen. Auch wenn es dazu nur wenig statistisches Material gibt, weisen die Erfahrungsberichte darauf hin, dass davon vorwiegend Männer betroffen sind und aus ästhetischen Gründen auf das vermeintliche Wundermittel zurückgreifen.**

**LAURA JUCKER**

Projektleiterin Bodytuning, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs, ZFPS, Schindlersteig 5, CH-8006 Zürich, Tel. +41 (0)44 271 87 23, jucker@zfps.ch, www.zfps.ch

Laut einer Umfrage des Bundesamtes für Sport ist die sportliche Aktivität der 15-bis 24-Jährigen ungefähr gleich geblieben, gleichzeitig betreiben aber immer mehr junge Menschen Kraftsport (Lamprecht et al. 2020). Auch Betreiber von Fitnesscentern bestätigen, dass der Anteil an jugendlichen KundInnen und jungen Erwachsenen stetig zunimmt. Eine Studie in den EU-Ländern Belgien, Portugal, Italien und Deutschland, bei der Fragebögen an Mitglieder von Fitnessstudios verteilt wurden, zeigt auf, dass 6 % aller SportlerInnen in kommerziellen Fitnessstudios zwecks Muskelaufbau zu (verschreibungspflichtigen) Dopingmitteln wie anabol-androgenen Steroiden – kurz Anabolika – greifen (Müller-Platz et al. 2006; siehe auch Gähwiler 2021 im SuchtMagazin 01/2021). Die Dunkelziffer der KonsumentInnen solcher Substanzen wird jedoch auf bis zu 20 % der KundInnen in den Fitnessstudios geschätzt. Dies vor dem Hintergrund, dass in Europa jährlich für mehrere 100 Millionen Euro Dopingpräparate über den Schwarzmarkt verkauft werden.

## Was sind Anabolika?

Anabolika sind synthetische Abkömmlinge des männlichen Sexualhormons Testosteron. Testosteron ist eines der wichtigsten Geschlechtshormone beim Mann. Es wird in den Hoden produziert

und sorgt dafür, dass der Junge zum Mann, die Stimme tiefer und das Wachstum der Körperbehaarung angeregt wird. Testosteron hat eine androgene (vermännlichende) Wirkung. Androgene haben aber auch eine geschlechtsspezifische anabole Wirkung. Sie beeinflussen u.a. das Wachstum des Körpers, die Knochenreifung und den Aufbau der Skelettmuskulatur. Man spricht deshalb bei Anabolika auch von anabol-androgenen Steroiden.

## Wirken Anabolika bei jedem?

Der Konsum von Anabolika kann die Muskelmasse und die Kraft tatsächlich erhöhen. Allerdings sind daneben eine protein- und kalorienreiche Diät sowie ein intensives Körpertraining nötig. Und natürlich spielt auch die genetische Disposition eine Rolle.

## Machen Anabolika abhängig?

Ob sich beim Konsum von Anabolika eine körperliche Abhängigkeit einstellt oder nicht, ist unklar. Die vorhandenen Studien legen aber den Schluss nahe, dass Anabolika psychisch abhängig machen kann (Kanayama et al. 2009). Ausserdem führt der anerkannte «Diagnostische und Statistische Leitfaden psychischer Störungen» (DSM-5) die psychische Abhängigkeit von Anabolika in seinem Kriterienkatalog auf (American Psychiatric Association 2013).

## Wie sieht die rechtliche Situation aus?

Anabolika sind rezeptpflichtig und somit nur in der Apotheke oder beim Arzt legal erhältlich. Der illegale Handel verstösst gegen das Gesetz. In Art. 11f des Bundesgesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung steht, dass Herstellung, Einfuhr, Vermittlung, Vertrieb, Verschreibung und Abgabe von Mitteln zu Dopingzwecken sowie die Anwendung von Methoden zu ebensolchen an Dritten unter Strafe steht. Der Eigengebrauch von Dopingsubstanzen ist jedoch straffrei.<sup>1</sup> Recherchen zeigen, dass in einschlägigen Fitnesscentern (unter anderem auch im Kanton Zürich) mit Dopingsubstanzen gedealt wird, was eigentlich verboten wäre. Aber wo kein Kläger ist, da ist eben auch kein Richter.

## Warum nehmen junge Menschen – vor allem Männer – diese hohen Risiken in Kauf?

Im Rahmen des Projektes «Bodytuning» der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS)\* wurde für den Film «Anabolika für den perfekten Body»\*\* mehrere Konsumierende von Anabolika interviewt. Toni und Rocco (Name geändert), deren Antworten nachfolgend kurz präsentiert werden, waren zwei von diesen.

Toni, 20 Jahre: «Ich war als Jugendlicher klein und eher dick. Auf Instagram

sah ich Fotos von jungen Männern mit Sixpack, muskulösen Armen und wollte selber auch so aussehen. Ich erhoffte mir davon mehr Respekt von Gleichaltrigen. Als mir ein Kollege im Fitnesscenter sagte, er könne für mich Anabolika einfach besorgen, war es für mich beschlossene Sache, dies auszuprobieren. Mittlerweile konsumiere ich seit vier Jahren verschiedene Anabolika. Sorgen um meine Gesundheit mache ich mir zwar schon, aber mein Spiegelbild sagt mir, ich solle mit dem Konsum nicht aufhören».

Rocco, 25 Jahre: «Als ich meine Berufslehre als Maurer begann, wog ich bei einer Grösse von 185 cm. nur 60 Kilo. Auf dem Bau war ich die Bohnenstange und gefiel mir natürlich überhaupt nicht. Ich begann im Fitnesscenter intensiv mit Kraftsporttraining. Da meine genetische Disposition für einen Muskelaufbau nicht sonderlich gut ist, beschloss ich diesem mit anabol-androgenen Steroiden nachzuhelfen. Heute gefällt mir mein muskulöser Körper sehr und ich ernte viele bewundernde Blicke dafür».

Bei keinem der Interviewpartner ging es demzufolge um den Wettkampferfolg oder um Medaillengewinne, sondern immer nur um das eigene Spiegelbild und um anerkennende Blicke beider Geschlechter. Obwohl sich ohne Ausnahme alle interviewten Kraftsportler Sorgen um ihre Gesundheit machten – und auch alle Erfahrungen mit zum Teil heftigen Nebenwirkungen hatten – war das Streben nach dem perfekten Body wichtiger als alle gesundheitlichen Einschränkungen.

\* Die ZFPS ist als thematisch spezialisierte Fachstelle in der Prävention des Suchtmittelmissbrauchs tätig, unter anderem zum Thema Medikamentenmissbrauch. Weitere Informationen zum Thema Risiken des Anabolikakonsums finden Sie auch auf der extra dafür eingerichteten Webseite der ZFPS [bodytuning-check.ch](http://bodytuning-check.ch)

\*\*Der 30-minütige Film «Anabolika für den perfekten Body» ist Teil eines gleichnamigen Schulungstools, welches die Projektleiterin Laura Jucker für den Einsatz an Mittel- und Berufsschulen im Kanton Zürich entwickelt hat und seit 2019 von Lehrpersonen dieser beiden Stufen im Unterricht eingesetzt werden kann.

Im Profisport ist Doping ein Dauerthema und gut dokumentiert. Im Gegensatz dazu existieren in der Schweiz keine Zahlen zum Doping im Breiten- oder Freizeitsport. Fokussiert man bei diesem Thema alleine auf den Konsum von Anabolika, so zeigte sich bei Recherchen, dass dies in einschlägigen Fitnesscentern mit entsprechender Ausrüstung für Kraftsportler (wie Gewichte und Hanteln) ein weit verbreitetes Phänomen ist. Junge Männer sind dabei ganz deutlich in der Überzahl, obwohl das neue Schönheitsideal bei Frauen «strong is the new skinny» auch immer mehr Frauen dazu bewegt, Anabolika zu konsumieren.

### Verändertes männliches Körperideal

Nimmt man das männliche Körperideal genauer unter die Lupe, dann zeigt sich, dass sich dieses in den vergangenen Jahrzehnten gesellschaftlich stark gewandelt hat. Besonders gut zeigt sich dies bei den Helden von Actionfilmen wie zum Beispiel James Bond. Genügte in den 60er- und 70er-Jahren für die Hauptrolle noch ein durchschnittlich muskulöser Körper (wie ihn z. B. Sean Connery hatte), brauchte es in neuerer Zeit schon einen sehr muskulösen Körper mit Waschbrettbauch, um überhaupt für die Rolle des James Bond gecastet zu werden (wie etwa beim Schauspieler Daniel Craig). Vergleicht man die beiden Hauptdarsteller der Fernsehserie bzw. des Kinofilms «Baywatch» David Hasselhoff (1989-2001) und Dwayne «The Rock» Johnson (ab 2017), wird dies noch deutlicher. Es scheint das Prinzip zu gelten: Je mehr Muskeln, desto besser verkauft sich das Produkt «Actionheld».

Schaut man die Werbung für Rasierapparate, Bodylotion oder Duschgels an, sieht man auch dort: Ohne einen muskulösen Körper geht – vor allem beim Mann – gar nichts. Bereits Kleinkinder werden auf das muskulöse Männerideal getrimmt. War die Puppe «Ken», das Gegenstück zur Barbie, 1961 bei seiner Einführung im Markt noch muskelfrei, hat Ken heute ein Sixpack aus Plastik. Das vom Kleinkind bis zum Erwachsenen uns ständig Bilder von muskulösen Männern (und Frauen) gezeigt werden – in welcher Form auch immer – hinter-

lässt Spuren in unserer Vorstellung vom idealen Körper. Und dieser ist eben nicht nur schlank, sondern vor allem auch sehr muskulös. Wenn es so einfach ist, an den «Stoff» zu kommen, wie bei anabol-androgenen Steroiden, ist die Versuchung gross, dem körperlichen Idealbild damit etwas nachzuhelfen.

### Über welche Kanäle werden die Dopingsubstanzen bezogen?

Zum Teil werden anabole Steroide im Internet oder im Darknet bestellt und gelangen per Post zu den Endverbrauchern. Da diese Bezugsart mit dem Risiko verbunden ist, dass die Postsendung beim Schweizer Zoll in einer Kontrolle hängen bleibt, werden die Dopingsubstanzen für den Muskelaufbau bevorzugt über einen verlässlichen Mittelsmann bestellt. Dieser ist entweder in der Schweiz ansässig oder im nahen Ausland. Auch wer in einschlägig bekannten Fitnesscentern nach anabolen Steroiden fragt, kommt leicht an die Substanzen heran.

### Wo holen sich Anabolikakonsumenten ihre Informationen?

In der Kraftsportszene und unter Anabolikakonsumentenden ist das 1032-seitige Nachschlagewerk «Anabole Steroide – Das Schwarze Buch»<sup>2</sup> von D. Sinner (ein ehemaliger Bodybuilder und Anabolikakonsument ohne medizinische Ausbildung) sehr verbreitet. Hier steht vom Einsatz- und Wirkungsbereich über Dosierung und Anwendungsdauer bis zu Beschaffungs- und Preisinformationen alles drin. Selbst die Nebenwirkungen sind rudimentär aufgeführt. Hinter dem Pseudonym D. Sinner steht ein mutmasslicher Betreiber eines der grössten illegalen Labors. Das Nachschlagewerk dient keinesfalls als zuverlässige Quelle bezüglich Angaben zu den Inhaltsstoffen und Nebenwirkungen. Gegen die Betreiber des erwähnten illegalen Labors wurde nach einer Razzia in Deutschland Strafanklage erhoben.

### Welches sind die Gesundheitsrisiken des Anabolikakonsums?

Die Einnahme von Anabolika vergrössert die Muskelmasse – das ist erwünscht. Nicht erwünscht sind die erheblichen



Gesundheitsrisiken und die unästhetischen Folgen wie etwa die sogenannte Anabolika-Akne. Anabolika wirken direkt auf das zentrale Nervensystem ein. Die Dopingsubstanzen können aggressiv machen oder in schlimmen Fällen gar die Persönlichkeit eines Menschen verändern. Bei verschiedenen PatientInnen der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich zeigte sich zum Beispiel erst bei genauerer Abklärung, dass eine Depression oder eine Aggression wahrscheinlich durch einen Anabolikakonsum ausgelöst wurde. Häufige Nebenwirkungen sind ausserdem die Vermännlichung von Frauen oder das Brustwachstum und die Hodenverkleinerung bei Männern. Auch die Langzeitfolgen sind verheerend. Zu den besonders gefährlichen Nebenwirkungen von Anabolika und anderen Dopingmitteln gehören Potenzstörungen sowie Herz-Kreislauf- und Lebererkrankungen. Im Universitätsspital Zürich werden immer wieder mal junge Anabolikakonsumenten mit Herzinfarktsymptomen eingeliefert. Beim Konsum von Anabolika sind die Zahl der Wirkstoffe und vor allem die Kombination entscheidend. Wenn mehrere Präparate kombiniert werden, potenzieren sich die schlimmen Nebenwirkungen. Da diese Substanzen häufig über das Internet von dubiosen Quellen gekauft werden, sind die meist ungetesteten Wirkstoffe oft falsch oder gar nicht deklariert. Zudem sind viele Präparate verunreinigt oder die Dosierungsangaben stimmen nicht. Eine ausführliche Auflistung der Nebenwirkungen beim Konsum von anabolen androgenen Steroiden findet sich im

letzten SuchtMagazin 01/2021 im Artikel «Doping im Sport – Die andere Pandemie» – von Roman Gähwiler.

### Woran erkennt man den Gebrauch von Anabolika?

Unter dem Einfluss von Anabolika ist es möglich, innerhalb weniger Wochen einige Kilos an Muskelmasse zu gewinnen. Eine rapide Zunahme an Muskelmasse kann also auf den Gebrauch von Anabolika hindeuten. Ein weiterer Hinweis ist die Anabolika-Akne auf Rücken, Schultern, Armen und Gesicht. Ein gelblicher Teint (Gelbsucht) könnte auf eine Leberstörung hindeuten. Auch starke Stimmungswechsel wie Aggressivität oder Depressivität sind nach häufigem Konsum von Anabolika zu beobachten. Bei Frauen kann neben den oben aufgeführten Symptomen auch eine veränderte Stimmlage (tiefer) auf einen Gebrauch von Anabolika hindeuten.

### Welches sind die Risikopersonen?

Da der Konsum von Anabolika an eine Subkultur gebunden ist, ist das Ausmass des Konsums nur schwer abschätzbar. Es gibt jedoch Hinweise, dass unter den Konsumenten die 16- bis 30-jährigen Männer, die Kraftsport betreiben, überwiegen. Obwohl Frauen den deutlich kleineren Anteil der Konsumierenden darstellen, ist auch bei Bodybuilderinnen Anabolika ein Thema.

### Warum werden diese hohen Risiken in Kauf genommen?

Wie stark sich das Körperbild und das Körperideal in den vergangenen Jahr-

zehnten gesellschaftlich gewandelt haben, habe ich bei dem obigen Abschnitt anhand des Beispiels von James Bond und der Werbung geschildert. Gerade bei der Werbung sieht man: Der männliche muskulöse Körper gilt häufig als Ideal. Dieses Phänomen lässt sich ebenfalls sehr stark in den sozialen Medien beobachten und hinterlässt sichtbare Spuren in unserem Alltag sowie bei der heranwachsenden jungen Generation.

### Literatur

- Gähwiler, R. (2021): Doping im Sport – Die andere Pandemie. SuchtMagazin – Interdisziplinäre Fachzeitschrift der Suchtarbeit und Suchtpolitik 47(1): 30-35.
- Lamprecht, M./Bürgi, R./Stamm, H. (2020): Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BAS-PO.
- Müller-Platz, C./Boos, C./Müller, K.R. (2006): Doping beim Freizeit- und Breitensport. Berlin: Robert-Koch-Institut.
- Kanayama, G./Brower, K.J./Wood, R.I./Hudson, J.I./Pop, H.G. (2009): Anabolic-Androgenic Steroid Dependence: An Emerging Disorder. *Addiction* 2009 104(12): 1966-1978.
- American Psychiatric Association (2013): Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

### Endnoten

- <sup>1</sup> Vgl. Bundesgesetz über die Förderung von Sport und Bewegung. Link zum Gesetzestext: <https://tinyurl.com/45wetycu>, Zugriff 19.03.2021.
- <sup>2</sup> Vgl. Sinner, R. (2016): Anabole Steroide – Das schwarze Buch. Dieses Buch ist seit Jahren das absolute Standardwerk zum Thema Anabole Steroide. TE Enschede: BMS-Sporternährung B.V. Das aufgeführte Buch ist eine aktualisierte Neuauflage.