

Befragung zum Konsum von NEM und Medikamenten im Freizeit- und Breitensport

M. Steuer, E. Jakob – Abteilung Sportmedizin in der Sportklinik Hellersen

Der Konsum bis hin zum Missbrauch von Medikamenten, NEM und leistungssteigernden Mitteln ist heute nicht nur im Hochleistungssport thematisiert, sondern hat mittlerweile auch längst den Freizeit- und Breitensport erreicht. Für den Breitensportler besteht allerdings, teilweise durch Unkenntnis, Fehlinformationen, aber auch durch übertriebenen Ehrgeiz, die Gefahr des Missbrauchs verschiedenster - mittlerweile für jeden leicht zugänglicher (z.B. Internet) - Präparate. Für eine gezielte Prävention und Aufklärung ist daher die Kenntnis über das Konsumverhalten und die Bereitschaft zur Medikation im Breitensport besonders wichtig. Im Rahmen des P-Wegs wurde bei der Anmeldung für diesen Event eine anonyme Online-Befragung hinsichtlich des Medikamenten- und NEM-Konsums durchgeführt. Im Folgenden sollen einige wesentliche Ergebnisse der Befragung kurz vorgestellt werden.

Insgesamt haben 669 (w = 107; m = 562) Sportler an der Online-Befragung teilgenommen. Bei einer Gesamtteilnehmerzahl (Erwachsene) von 2018 Sportlern entspricht dies einer erfreulichen Rücklaufquote von 33,2 %. Weitere anthropometrische Daten sind der Tabelle 1 zu entnehmen.

	Männer	Frauen
beantwortete Fragebögen	562 (= 84%)	107 (= 16%)
Alter [J]	39,5	37,4
Größe [cm]	181,4	168,4
Gewicht [kg]	81,3	64,6
BMI [kg/m ²]	24,7	22,8

Tab. 1: Anthropometrie der „Fragebogen-Teilnehmer“

Nahezu 68 % der Sportler haben bereits länger als 5 Jahre Ausdauersport betrieben und 39 % gaben an, schon einmal einen Marathon absolviert zu haben. In der Tabelle 2 sind die durchschnittlichen wöchentlichen Trainingsumfänge aufgelistet.

Trainingsleistung	Laufen	Radfahren	Schwimmen
km/Woche	30,7 ± 19,5	111,5 ± 80,1	2,88 ± 1,9

Tab. 2: Wöchentliche Trainingsumfänge

Die zunächst als relativ gering erscheinende Distanz in der Disziplin „Radfahren“ muss allerdings vor dem Hintergrund gesehen werden, dass es sich hierbei in erster Linie um Mountainbiker handelt und darum nicht mit den (z. T. erheblich größeren) Distanzen im Straßenradsport verglichen werden darf.

Bezüglich des Konsums von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) gaben 45,7 % an, dass sie NEM einnehmen bzw. eingenommen haben. Auffallend ist bei einem Geschlechter-Vergleich, dass tendenziell die Frauen mehr Mineralstoffe und Vitamine einnehmen und Männer im direkten Vergleich mehr Eiweiße und Kohlenhydrate konsumieren (s. Tabelle 3).

NEM	Frauen	Männer
Mineralstoffe	41,4 %	35,6 %

Vitamine	37,4 %	31,7 %
EiweiÙe/Proteine	7,5 %	15,3 %
Kohlenhydrate	5,6 %	15,3 %
Omega 3 Fettsäuren	5,6 %	4,6 %
Carnitin	3,7 %	3,7 %
Kreatin	0 %	3,2 %

Tab. 3: Häufigkeiten und Vergleich von NEM-Einnahme zwischen den Geschlechtern

Die Zahl der Männer, die EiweiÙe/Proteine bzw. Kohlenhydrate konsumieren, ist zwei bis nahezu dreimal so hoch wie bei den Frauen, was eher einen leistungsorientierten Konsum von Nahrungsergänzungsmitteln vermuten lässt, während der Konsum bei den Frauen vermutlich eher gesundheitsorientiert ist.

Ein eher umgekehrtes Bild ist bei der Einnahme von Schmerzmitteln zu erkennen. Hier ist der weibliche Anteil mit 53,2 % über 10 % höher als bei den Männern (41,3 %). Wenn man Männer und Frauen zusammenfasst, geben immerhin 46 % an, Schmerzmittel zu nehmen bzw. genommen zu haben. Diese Zahl ist unserer Ansicht nach bedenklich und bestätigt unsere Auffassung, dass hier noch erheblicher Aufklärungsbedarf hinsichtlich möglicher Risiken besteht.

Bei der Frage nach der Einnahme leistungssteigernder Medikamente gaben immerhin 8 Teilnehmer (= 1,5 %) an, bereits derartige Medikamente eingenommen zu haben. Auffallend dabei ist, dass es sich hier ausschließlich um männliche Sportler handelt, was die Vermutung bestärkt (wie bei den NEM), dass die Männer eher leistungsorientiert und vielleicht weniger gesundheitsorientiert denken.

Bei der Frage, inwieweit es überhaupt einmal Überlegungen gab, leistungssteigernde Medikamente einzunehmen, fällt hier die Gruppe der 20- bis 30-jährigen Sportler/innen auf. In dieser Lebensdekade haben bereits 13,5 % überlegt, leistungssteigernde Medikamente einzunehmen, während in den anderen Lebensdekaden sich lediglich 4,2 bis 4,9 % der Befragten derartige Gedanken gemacht haben. Hier zeigt sich, welche Altersschicht scheinbar am „gefährdetsten“ ist und wo der Aufklärungsbedarf am höchsten ist.

Bei der Frage, die das Vertrauen bzw. Misstrauen der Teilnehmer gegenüber anderen Sportlern hinterfragte, also ob Dopingkontrollen auch bei solchen Breitensportveranstaltungen durchgeführt werden sollten, antworteten immerhin 84,2 % mit „ja“.

Die Ergebnisse bestätigen unsere Vermutung, dass die Problematik des Konsums von NEM und Medikamenten auch im Breitensport mittlerweile äußerst präsent ist. Hier ist insbesondere der Konsum von Schmerzmitteln zu nennen, wobei es dabei keine Rolle spielt, ob die Einnahme regelmäßig oder nur gelegentlich erfolgt.

Durch die überarbeitete Version des Fragbogens, welcher in diesem Jahr zum Einsatz gekommen ist, erhoffen wir uns weitere Informationen, insbesondere über die Motivation zur Einnahme von Medikamenten bzw. NEM.

Festzustellen ist, dass gezielte Aufklärungs- und Präventionsstrategien erforderlich sind, um auch in diesem Segment einen möglichen Missbrauch zu verhindern und die Sportler hinsichtlich möglicher gesundheitlicher Schäden und sportlicher FairneÙ zu sensibilisieren.

Für die aktive Mitarbeit der Sportler an der Onlinebefragung und für die dabei freundliche Unterstützen des P-Weg-Organisationsteams möchte wir uns an dieser Stellen ganz herzlich bedanken.

M. Steuer

Juli 2009