

Die Bodybuilder-Szene trauert immer noch um Jack. „Jack3d“, so der vollständige Name, ist ein Nahrungsergänzungsmittel und darf in Deutschland seit fünf Jahren nicht mehr verkauft werden. „Jack3d war einfach außerirdisch krass, kam nie wieder etwas an Jack3d ran“, schreibt Zaza o in einem Internetforum für Kraftsportler. Er ist nicht alleine. Immer wieder fragen Forennutzer nach dem verbotenen Mittel.

VON TIMO STUKENBERG

Aus dem Verkehr gezogen wurde das Nahrungsergänzungsmittel wegen des Inhaltsstoffs DMAA, ein Amphetamin. Der ist tatsächlich verwandt mit der Partydroge MDMA. Doch zu kaufen ist er nicht etwa inmitten vergnügungssüchtiger Nachtclub-Besucher, sondern auf Internetseiten, deren Kundschaft sich über körperliche Höchstleistungen definiert: Körperfetischisten, Fitnessfanatiker, Freizeitsportler.

Ein Blick in die einschlägigen Internetforen zeigt, warum Teile der sonst so körperbewussten Klientel bereitwillig zu chemischen Mitteln greift. Zusammen mit Koffein und anderen Substanzen, berichten dort Bodybuilder, ermögliche das Amphetamin noch mehr Trainingseinheiten – und zwar auch dann wenn der Körper eigentlich schon lange nicht mehr kann. Wer mit DMAA trainiere, könne weitermachen, heißt es. Durchhalten. Bis ans Limit gehen, und noch darüber hinaus. Sich den Kick holen. Bis der Körper dann endgültig schlappmacht.

Doping, das ist schon lange keine Disziplin, die ausschließlich Spitzensportler beherrschen. Auch im Breitensport sind leistungssteigernde Substanzen weit verbreitet. „Das fängt schon bei Schachspielern an, die Ritalin nehmen, um sich besser konzentrieren zu können“, sagt Doping-Forscher Perikles Simon von der Universität

Laufen ist gesund –
für manche aber nur mit
Schmerzmitteln zu ertragen

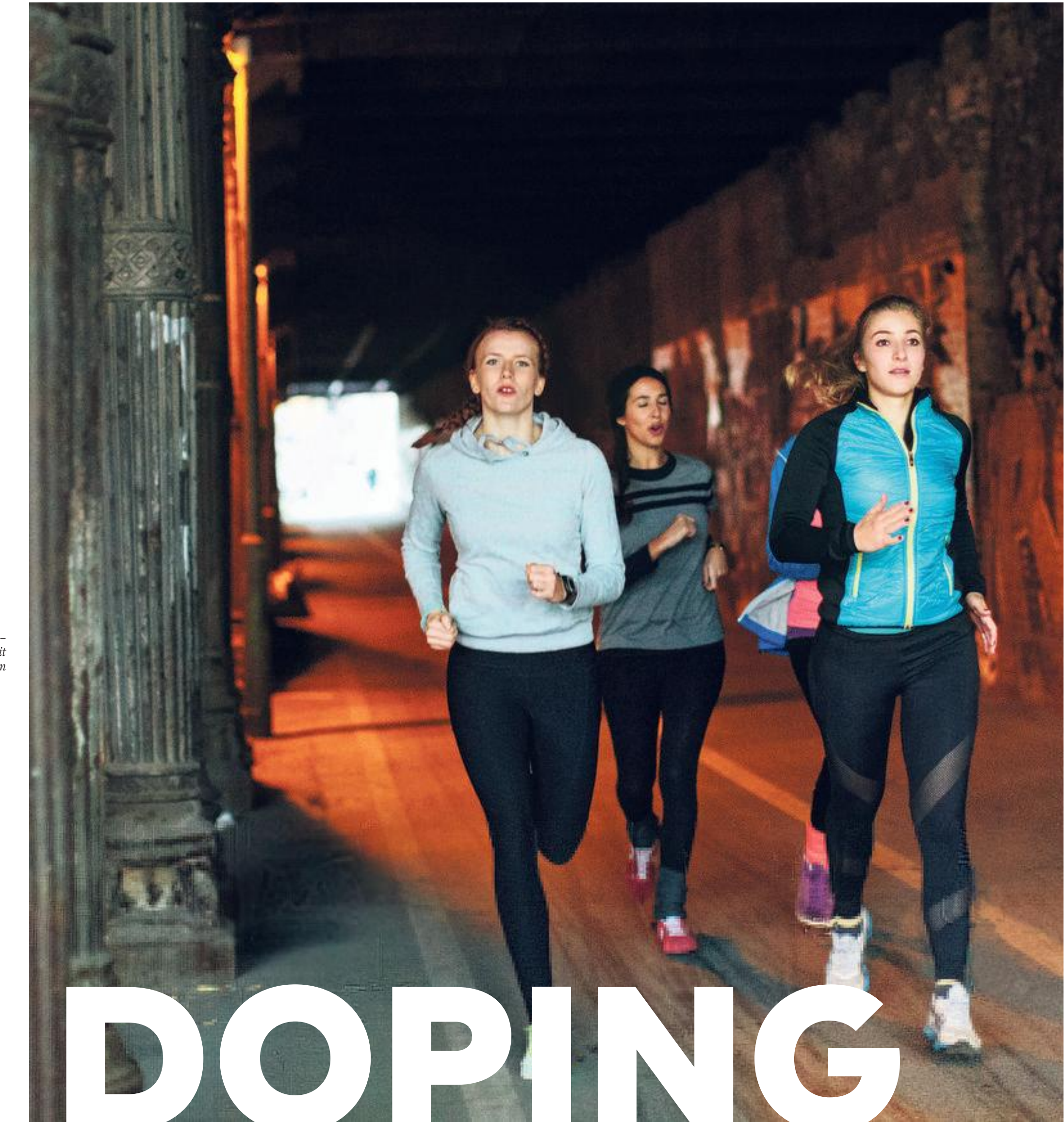
Mainz. Auch Bodybuilder, Freizeitläufer, Amateurschwimmer und -fußballer, immer mehr von ihnen versuchen, ihre Fitness und persönlichen Rekorde durch den Einsatz chemischer Mittelchen hochzusetzen. Oder auch nur, die Schmerzen angesichts eines durchschnittlichen Fitnesszustands überschaubar zu halten: Als 2009 zum Beispiel der Startschuss für den Bonner Marathon fiel, hatten einer Befragung der Teilnehmer zufolge mehr als 60 Prozent der Läufer prophylaktisch Schmerzmittel wie Diclofenac, Ibuprofen oder Aspirin eingeworfen.

Und auch im ganz normalen Training scheint der Einsatz von Schmerzmitteln inzwischen fast Normalität zu sein: Auf dem Internetportal namens „Laufforum“ etwa gesteht Nutzer Tomsen, der „habe sowohl im Training als auch im Wettkampf gelegentlich Schmerzmittel genommen: Voltaren als Salbe, Ibu als Pillen.“ Laufen sei elementar für sein Wohlbefinden, begründet er. Zwei Verletzungen aber hätten ihn davon abgehalten. „So war ich (unter Drogen) in der Lage, meinem Hobby nachzugehen.“

Was beträchtliche Risiken für die Gesundheit der Sportler bedeutet, hat sich zugleich zu einem gigantischen Tummelplatz für Unternehmen entwickelt, die an dem Trend zur körperlichen Selbstoptimierung kräftig mitverdienen. Wie viele der rund 150 Millionen Schmerzmittelpackungen, die im vergangenen Jahr hierzulande verkauft wurden, von Hobby-Sportlern konsumiert wurden, ist zweifellos schwer nachweisbar, es dürfte die Minderheit sein. Zeitgleich ist der Markt für Nahrungsergänzungsmittel – sei es in Form von Pülverchen, Brausetabletten, Riegeln oder Kapseln – stark gewachsen. Laut IMS Health haben die Deutschen 1,1 Milliarden Euro im vergangenen Jahr dafür in Apotheken, Drogerie- und Supermärkten gelassen – zehn Prozent mehr als noch zwei Jahre zuvor.

Ganz zu schweigen von all den dubiosen, oft im Ausland ansässigen Firmen wie Alpha Supps und Powerchamp, die Freizeitsportler mit leistungssteigernden Substanzen versorgen, die hierzulande gar nicht erlaubt sind. Wer genau hinter den Firmen steckt, lässt sich kaum nachvollziehen. Im Impressum der Webseiten sind Briefkastenadressen angegeben. Auch in den offiziellen Firmenregistern sind sie nicht zu finden. Auf ihren Webseiten bieten sie unverhohlen verbotene Substanzen an, die per Post nach Deutschland geschickt werden – laut Dopingexperten oftmals getarnt als legale Nahrungsergänzungsmittel.

Entsprechend schwierig ist es für die zuständigen Aufsichtsbehörden, die Kontrolle zu behalten. Ohnehin hat sich die Zahl der offiziell angemeldeten Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland seit dem Jahr 2006 mehr als verzehnfacht, auf zuletzt rund 8500, wie das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit mitteilt. Anders als Arzneimittel werden Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich nur stichprobenartig geprüft. Am Frankfurter Flughafen etwa wurden laut dem Hessischen Landeslabor im vergangenen Jahr 178 Pakete mit Nahrungsergänzungsmitteln untersucht: 113 davon fielen durch, weil die Kontrolleure statt legaler Vitaminpräparate gefährliche Substanzen wie DMAA, Ephedrin oder Yohimbin



für alle

Ob beim Schach, Marathon oder im Fitnessstudio: Viele Freizeitsportler zwingen sich mit Pillen und Pasten zu Höchstleistungen. Entstanden ist ein Milliardenmarkt – der auch dubiose Firmen anlockt

gefunden hatten. Und selbst wenn in der Packung enthalten ist, was drauf steht, wird bei den Dosen häufig geschummelt. „Nahrungsergänzungsmittel aus dem Ausland sind fast durchweg gefährlich“, warnt Herbert Löllgen, Sportmediziner und Mitglied der Arzneimittelkommission daher.

Während Freizeitsportler nur ihre eigene Gesundheit aufs Spiel setzen, ist das Risiko für Profisportler noch größer. Wenn man der Erklärung der Biathletin Evi Sachenbacher-Stehle glaubt, bedeutete der Konsum mutmaßlich unbedenklicher Nahrungsergänzungsmittel für sie das Karriereende. 2014 war es, sie hatte sich gerade für ihren vierten Platz bei den Olympischen Spielen in Sotschi feiern lassen, da kam die Schocknachricht: Positivbefunde in A- und B-Probe. Drei Tage später versicherte die mehrmalige Goldmedaillen-Gewinnerin: „Ich habe zu keinem Zeitpunkt bewusst verbotene Substanzen genommen.“ Stattdessen sei ihr ein Teepulver, ein Nahrungsergänzungsmittel, zum Verhängnis geworden, sagte sie vor dem Internationalen Sportgerichtshof aus. Es sei mit DMAA, dem Wirkstoff aus Jack3d, verunreinigt gewesen. Eine Dopingfalle. Das Gericht verkürzte ihre Sperre zwar von zwei Jahre auf sechs Monate, doch für ein Comeback fehlte ihr am Ende die Kraft.

Was Profisportler fürchten, ist genau das, wonach mancher Hobby-Athlet sucht. „In Internet-

foren tauschen sich Freizeitsportler über genau diese Dopingfällen aus“, sagt Michael Sauer vom Kölner Manfred Donike Institut für Dopinganalytik. „Versuch irgendwie an OxyElite mit DMAA zu kommen“, empfiehlt etwa ein User einem anderen auf dem Forum „extrem-bodybuilding.de“. Er habe das Nahrungsergänzungsmittel selbst probiert und sei so aufgedreht gewesen, „dass ich zwei mal ins Gym und Cardio machen musste.“

Wer DMAA und ähnliche Substanzen kaufen will, muss im Internet nicht lange suchen. Mehr als eine Firma hat das Geschäft mit der Dopingfalle zum Geschäftsmodell erkoren. „Hardcore-Supplements ohne Zollprobleme“, bietet ein Unternehmen mit Sitz in England an. Eine andere, angeblich kanadische Seite vertreibt das illegale Dopingmittel Ephedrin. Ein Impressum hat die Seite nicht. In den Hinweisen zur Zahlung wird auf eine kanadische Firma verwiesen. Die wiederum behauptet auf Anfrage: „99 Prozent unserer Pakete erreichen den Kunden ohne Probleme mit dem Zoll, auch in Ländern wie Frankreich, Deutschland, Spanien oder Finnland.“

Ein weiterer Hersteller bietet auf seiner Webseite Nahrungsergänzungsmittel mit dem umstrittenen Wirkstoff Yohimbe an. Es wird aus einer afrikanischen Wurzel gewonnen und soll ähnlich wie DMAA den Kreislauf auf Touren bringen, um beim Training bessere Leistungen zu erzielen. In der EU wird es aktuell auf Ge-

sundheitsrisiken untersucht. Laut der Verbraucherzentrale hat es in Nahrungsergänzungsmitteln nichts verloren. Im Impressum hat die Seite eine bekannte Adresse für Briefkastenfirmen in London, eine Adresse in den USA und eine Telefonnummer am vermeintlichen Hauptsitz in Thailand angegeben. In den jeweiligen Unternehmensregistern der Länder finden sich keine Informationen zu den Firmen. Als die WELT unter der thailändischen Nummer anruft, meldet sich ein irritierter Mann. „Hier gibt es keine Firma“, sagt er mehrmals.

Sei es von dieser oder einer anderen Seite: Die gefährlichen Substanzen kommen trotzdem an – schon bei den jüngsten, wie Michael Sauer berichtet. Sauer reist im Auftrag des Manfred Donike Instituts für Dopinganalytik von Schule zu Schule, um Jugendliche über Ernährung und Doping aufzuklären. Mit rund 3000 Schülern pro Jahr komme er nach eigenen Angaben ins Gespräch. „Manche nehmen das Zeug schon, um die Bundesjugendspiele zu überleben“, sagt er. „Teilweise können sie aber nicht mal Anabolika von Vitamin C unterscheiden.“

Wozu das führen kann, legt ein Foren-Beitrag bei gutefrage.net nahe. „Bei uns in der Schule haben sich ein paar Leute sich bisschen Jack3D vor ’nem Lauf gegönnt und haben anschließend Blut gespuckt und Blut erbrochen und einer ist ohnmächtig geworden“, schreibt ein User. „Würde die Finger davon lassen.“