

FREIZEIT AKTIV: DOPING IM FREIZEIT- UND BREITENSPORT

Mit Mohnkuchen in die Morphin-Falle

Doping ist in aller Munde – meist aber bewusst nur als Thema der Spitzensportler, spezifisch der Radfahrer. Wirklich nur da? Gerade jetzt, mitten im Boom der Marathons, Triathlons, Radrennen und Höchstleistungen: Auch beim ambitioniertesten Hobbysportler könnte die eine oder andere unerlaubte Hilfe auf dem Weg zu Ruhm und Geldpreisen mit im Spiel sein.

VON FREIA OLIV

Dass das kein Kavaliersdelikt, sondern Gesundheitsgefährdung ist, dürfte klar sein. Klar ist aber nicht, dass auch der Sportler mit gutem und ehrlichem Willen schnell zum schwarzen Schaf werden kann. Dopingfallen lauern nicht nur bei Medikamenten, sondern bei Nahrungsergänzungsmitteln wie Mineralstoffen und sogar bei manchen Tees. Das Schlimmste dabei: Der unfreiwillige Dopingsünder gefährdet nicht nur die Fairness, sondern auch sich selbst.

Magnesium, Calcium, Eisen, Kalium, Vitamine, Zink, hier ein bisschen Eiweiß, da die



festgehalten. Hier sind auch Ausnahmen definiert. Zum Beispiel, welche Sprays Asthmatiker auf ärztliche Anordnung nehmen dürfen. Dabei sollte man besondere Vorsicht bei ähnlichen Handelsnamen unterschiedlicher Präparate walten lassen, warnt Geyer: Rhinopront-Spray beispielsweise ist okay, Kapseln und Saft sind es nicht. Mucosolvan ist in Ordnung, Spasmo Mucosolvan hingegen enthält Zusätze von der Dopingliste. Das Gleiche gilt für Wick Formel 44 und Wick Medi Nait.

All das sind Hilfen für die legale Verwendung von diversen Mitteln. Der beste Weg ist aber immer noch, wenn möglich, Verzicht. Nicht nur Helmut Pabst, Doping-Experte

Anti-Doping-Agentur hält ausgewogene Mischkost für völlig ausreichend

aus Gilching, meint: „Nahrungsergänzungsmittel soll man nur dann nehmen, wenn man sie wirklich benötigt.“ Auch die Anti-Doping-Agentur NADA betont: „Eine ausgewogene Mischkost ist auch für Leistungs- und Hochleistungssportler ausreichend.“