

Denn sie wissen nicht, was sie tun



TEXT: MARIUS STAHLBERGER

Riegel oder Banane, Isostar oder Wasser? Mixen Sie Ovomaltine in die Milch oder auch spezielle Protein-Shakes? Reichern Sie das Müesli nur mit Früchten oder auch mit etwas Magnesiumpulver an? Oder schlucken Sie Eisentabletten, Medikamente oder gar unerlaubte Substanzen?

Viele Fragen, zu denen wir mit unserer Umfrage Antworten suchten. Das Echo war höchst erfreulich. Rund 2500 Sportler nahmen an der Befragung teil. Dennoch eines gleich vorweg: Die Resultate sind nicht repräsentativ. Nach wissenschaftlichen Vorgaben hätte man dazu aus der gesamten Schweizer Wohnbevölkerung eine repräsentative Stichprobe auswählen und befragen müssen. Das konnten und wollten wir nicht. Ziel war es, das Verhalten bezüglich Supplementierung von Ausdauersportlern zu durchleuchten, ohne die ganze Bevölkerung einzubeziehen. Und das ist uns mit dieser Umfrage recht gut gelungen.

Wissenschaftliche Studien zu dieser Thematik existieren kaum. Lediglich zum Medikamentenmissbrauch gibt es die eine oder andere Untersuchung¹⁻³. Zum Thema Nahrungsergänzungsmittel hingegen gibt es weltweit keine vergleichbaren Resultate. 2002 wurde in einer Studie die Supple-

mentierung bei norwegischen Elite-Athleten untersucht⁴ – aber eben, Elite-Athleten, nicht Breitensportler. Welche Schweizer Ausdauersportler welche Supplemente einnehmen, darüber konnte bisher nur vermutet und spekuliert werden. Jetzt wissen wir mehr.

Profil der Teilnehmer: mehrheitlich Schweizer Männer um die 40

- 27% Frauen, 73% Männer.
- Durchschnittsalter: 38,6 Jahre. Frauen 36, Männer 40 Jahre.
- 76% der Teilnehmer kommen aus der Schweiz, 21% aus Deutschland, 2% aus Österreich.

Das Alter und die Nationalität widerspiegeln die Leserschaft des FIT for LIFE. Tendenziell nahmen erfahrene Sportlerinnen und Sportler, die durchschnittlich seit 17 Jahren regelmässig Sport treiben, an der Umfrage teil. Es erstaunt, dass lediglich etwas mehr als ein Viertel aller Teilnehmenden Frauen sind, denn laut der neuesten offiziellen Studie sind von den insgesamt 150 000 FIT for LIFE-Lesern exakt 50% Frauen.

Sportlichkeit: hohe Ambitionen

- Nur sechs befragte Personen treiben keinen Sport.
- Die meisten Befragten bezeichnen sich als Triathleten oder Läufer.

Die Resonanz auf unsere Online-Umfrage war riesig. 2500 Teilnehmerinnen und -teilnehmer sorgten für spannende Einblicke in die Gewohnheiten von Hobbysportlern. Die wichtigsten Erkenntnisse über die Supplementierung von Ausdauersportlern im Überblick.

- Laufen ist diejenige Sportart, die am häufigsten trainiert wird. 63% geben an, zwei Stunden und mehr pro Woche zu laufen.
- Die Sportart, die am wenigsten ausgeübt wird, ist (Nordic) Walking.
- Mehr als 75% trainieren über sechs Stunden pro Woche. 37% wenden sogar mindestens elf Stunden pro Woche für ihr Training auf.
- Jeder Zweite absolviert über fünf Wettkämpfe pro Jahr. Dazu gibt es regelrechte Viel-Wettkämpfer: 55, 60, 70, ja sogar 80 Wettkämpfe pro Jahr wurden angegeben. Man darf gratulieren: Die Teilnehmer unserer Umfrage gehören zu den sportlichsten Menschen in der Schweiz! Denn die Resultate der Studie «Sport Schweiz 2008»⁵ zeigen ein anderes Bild: Rund 27% von Herrn und Frau Schweizer treiben überhaupt keinen Sport und 80% nehmen nicht an Wettkämpfen teil.

Art des Supplementes: Magnesium vor Sportgels

- 82% nehmen Supplemente ein.
- 74% konsumieren Sportgetränke: Es ist das am häufigsten eingenommene Supplement.
- Mit 71% am zweithäufigsten werden Sportriegel eingenommen.
- Magnesium folgt mit 61% an dritter Stelle.
- Die «Hitliste» der weiteren Supplemente: Sportgels (59%), Multivitamine (49%),

Kalzium (32%), Eiweiss (28%), Eisen (27%), Koffein (15%).

«Als Supplemente oder Nahrungsergänzungsmittel werden Verbindungen bezeichnet, die zusätzlich zur Basisernährung dem Körper von aussen zugeführt werden.» So lautet die offizielle Definition. In unserer Umfrage wurde unterschieden zwischen speziellen Supplementen (wie z. B. Magnesium, Eisen usw.) und allgemeinen Supplementen (wie Sportgetränke, -riegel und -gels).

Ernährungswissenschaftler Christof Mannhart, der unter anderem für das Bundesamt für Sport (BASPO) tätig ist, schätzt die Prozentzahlen als überdurchschnittlich hoch ein. Sie seien bestimmt viel höher als in der breiten Bevölkerung. «Das Sportgetränk ist wohl das einzige Supplement, das auch beim Durchschnittsschweizer verankert ist», meint Mannhart. Überrascht ist er, dass Sportgels und Sportriegel so häufig eingenommen werden. «In der breiten Bevölkerung haben Sportgels und Sportriegel eine kleine Bedeutung. Die schmecken ja auch nicht besonders gut. Ein Mars dürfte vielen Personen in dieser Gruppe geschmacklich mehr zusagen.»

Häufigkeit: Triathleten an der Spitze

- Du- und Triathleten supplementieren eindeutig mehr als alle anderen Sportler.
- Auch Mountainbiker und Rennvelofahrer sind empfänglicher für Supplemente als andere Sportler.
- OL-Läufer sind diejenigen Sportler, die am wenigsten Supplemente einnehmen.

FOTO: IMAGO



• Insbesondere beim Eiweiss sind die Unterschiede markant: Eiweiss hat für viele Triathleten eine grosse, für OL-Läufer praktisch keine Bedeutung.

«Dass Läufer weniger einnehmen als Biker und Triathleten, das erstaunt mich», sagt Christof Mannhart. Woher die Unterschiede kommen, darüber kann auch er nur spekulieren. «Ich glaube nicht, dass es nur der Bidonhalter ist, denn auch Läufer könnten einen Trinkgurt tragen.» Mannhart vermutet, dass die «Hightech-Komponente» einen entscheidenden Einfluss auf die Resultate ausübt. «Triathleten und Biker diskutieren über Speichen, Sattelstützen und andere Materialdetails. Das führt dazu, dass sie sich auch eher mit Supplementen beschäftigen. Der Läufer hingegen beschäftigt sich im Technikbereich ausschliesslich mit Kleidern, Schuhen und Uhren.» Dazu kommt: Radfahrer und Triathleten sind meistens länger als zwei Stunden unterwegs, oft wird erst dann eine spezifische Sporternährung wirklich notwendig.

Dass der OL-Läufer aus dem Rahmen fällt, war zu erwarten. Das bestätigt auch Mannhart: «Den Orientierungsläufer kann man nicht mit anderen Sportlern vergleichen. Oft ist der OL-Läufer naturverbundener und ökologischer als andere Athleten.»

Geschlecht: grosse Unterschiede

- Es sind eher die Frauen, welche angeben, überhaupt keine Supplemente einzunehmen.
- Wenn Frauen Supplemente einnehmen, konsumieren sie mehr Magnesium, Kalzium und Eisen als Männer.
- Männer nehmen jedoch mehr Eiweiss ein als Frauen.

«Frauen weisen bezüglich Gesundheit oft eine höhere, bezüglich Leistung dafür häufig eine geringere Sensibilität auf», so die Sicht von Christof Mannhart. «Dies könnte der Grund sein, weshalb Frauen zum Beispiel den Knochenstoffwechsel unterstützenden Substanzen (z. B. Kalzium, Vitamin D) höhere Priorität beimessen, während sie Supplementen, welche die Leistungsfähigkeit oder den Muskelaufbau betreffen, weniger Beachtung schenken.» Das widerspiegelt sich nicht nur in der Supplementierung. «Frauen sind gesundheitssensibilisierter», sagt Mannhart. «Sie setzen sich früher mit Ernährung auseinander.» Das sehe man ganz einfach im Alltag. «Die Frau kauft ein Müesli ein, stellt es dem Mann hin und sagt, das sei gesund, deshalb solle er es essen. Den Mann hingegen interessiert das meist weniger, der kauft anderes als Müesli.»

Anders sieht es beim Eiweiss aus: «Eiweiss betrifft die Muskeln und das ist wieder ein typisches Männerthema», sagt Mannhart. Eiweiss wird zudem eine zunehmende Bedeutung bei der Regeneration bemessen, weshalb es vor allem bei auszehrenden und langen Belastungen wie Triathlontraining zum Thema wird.

Alter: junge Sportler supplementieren kaum

- Umfrage-Teilnehmer unter 25 Jahren nehmen weniger Supplemente ein als ältere Sportler.
- Die fleissigsten Eiweisskonsumenten sind diejenigen zwischen 25 und 34 Jahren.
- Die älteren Sportler sprechen am meisten auf Kalzium und Magnesium an.

Gründe, weshalb das Alter einen Einfluss auf die Supplementierung hat, findet man diverse. Christof Mannhart meint: «Junge Menschen sind gesünder und haben ausserdem weniger finanzielle Mittel für teils teure Supplemente. Und Sie erholen sich schneller. Die Regeneration wird erst mit 30, 40 Jahren ein Thema.» Mannharts Meinung deckt sich mit den Resultaten, auch bezüglich Eiweisskonsum. «Mit 25 bis 34 Jahren geht man im Ausdauersport am meisten an die Grenze», glaubt Mannhart.

Belastung: wenig Training = wenig Supplemente

- Wer sechs Stunden und weniger pro Woche trainiert, nimmt weniger Supplemente ein als sportlich Aktiver.
 - Wer am meisten Sport treibt, konsumiert mehr Eiweiss als andere.
 - Je länger die Wettkampfdauer ist, desto mehr Supplemente werden eingenommen.
- Die Regeneration kann man nach harten Trainings durch Eiweisseinnahme unter-

Literaturhinweise:

¹ Kamber, M., Alampi, G., Marti, B. (2000): Arzneimittelgebrauch im Breitensport: Vergleich von Ausdauersportlern und beruflich körperlich Aktiven.
² Boos, C., Wulff, P., Kujath, P., Bruch, H. (1998): Medikamentenmissbrauch beim Freizeitsportler im Fitnessbereich.
³ Frisch, S. (2006): Analysen zum Doping im Fitness-Sport.
⁴ Sundgot-Borgen, J., Berglund, B., Torstveit, M. K. (2002): Nutritional supplements in Norwegian elite athletes.
⁵ Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2008): Sport Schweiz 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO. Der erste Bericht kann beim BASPO unter www.baspo.admin.ch heruntergeladen werden. Weitere Analysen folgen und werden unter www.sportobs.ch veröffentlicht.

Leichtlauf in Perfektion, die HOPE Pro-II Naben ...



www.hopetech.ch

ANZEIGE

Gesellschaft

ERGEBNISSE DER FIT FOR LIFE-UMFRAGE SUPPLEMENTE

stützen. Dieses Wissen scheint bei den Befragten vorhanden zu sein. Jedoch zeigen die Resultate auch, dass nicht durchgehend mehr Supplemente eingenommen werden, wenn mehr Sport getrieben wird. Auch beeinflusst die Anzahl der Wettkämpfe das Supplementierungsverhalten nicht wesentlich. «Das erstaunt mich», sagt Christof Mannhart. «Da stellt sich dann die Folgefrage: Nehmen die richtigen Leute die richtigen Supplemente ein?» Denn aktive, aber gemässigte Sportler benötigen mit ausgewogener Basisernährung (vgl. Artikel ab S. 20) nur in spezifischen Situationen Zusatzpräparate.

Medikamente: kaum Medikamentenmissbrauch

- 18% nehmen nie irgendwelche Medikamente ein.
- Im Alltag nehmen mehr Frauen Medikamente ein als Männer.
- Im Zusammenhang mit Sport werden am häufigsten Medikamente gegen Muskel- und Gelenkschmerzen eingenommen: 20% geben dies an.
- Nur 3% nehmen präventiv im Zusammenhang mit Sport ein Medikament gegen Muskel- und Gelenkschmerzen ein.
- Das zweithäufigste Medikament, das im Zusammenhang mit Sport eingenommen wird, sind Medikamente, welche die Atemwege öffnen (z. B. Asthma-Sprays). Bei Sportbeschwerden und präventiv im Zusammenhang mit Sport geben dies rund 4% an.
- Weder die Hauptsportart noch die Wettkampfdauer haben einen signifikanten Einfluss auf den Medikamentengebrauch.

Eine Interpretation dieser Resultate muss sehr vorsichtig erfolgen, denn wo liegt die Grenze zwischen Medikamentengebrauch und Medikamentenmissbrauch? Auch Matthias Kamber, Dopingexperte des BASPO, möchte sich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen. «20%, die ein Medikament gegen Muskel- und Gelenkschmerzen einnehmen, das ist ein sehr hoher Wert, wenn die Befragten Pillen meinen», sagt Kamber und differenziert: «Es besteht ein erheblicher Unterschied, ob jemand eine Salbe aufträgt oder ein Medikament schluckt. Auch gibt es wahrscheinlich solche, die einen speziellen Protein-Shake oder ein Salzpräparat bereits als Medikament deklarieren.» Dennoch stimmen die Resultate mit solchen von Kambers Studien überein. «4%, die einen Asthma-Spray im Zusammenhang mit Sport benutzen; das kommt hin», kommentiert Kamber das Umfrage-Resultat.

Doping: im Breitensport kaum ein Thema

- Das am häufigsten eingenommene Dopingmittel sind Glucokortikoide wie beispielsweise Kortison. 5% geben an, ein solches Dopingmittel einzunehmen, jedoch fast alle nehmen dies primär gegen bestimmte Krankheiten ein (wirkt beispielsweise gegen allergischen Schnupfen).
- Nur 5 Personen von 2041 geben an, Glucokortikoide zur Leistungssteigerung einzunehmen.
- Nicht einmal 1% nehmen anabole Steroide ein.
- Noch weniger sind es bei Beta-2-Agonisten, Wachstumshormonen oder EPO. EPO hat bei den Befragten die kleinste Bedeutung: Von 2041 haben zwei Personen EPO einmal ausprobiert und jemand nimmt EPO ab und zu ein. Zwei Personen geben an, EPO regelmässig einzunehmen.

Die grosse Masse der Ausdauersportler im Breitensport dopt laut Umfrage nicht bewusst, das bestätigt auch Matthias Kamber: «Das entspricht absolut unseren Untersuchungen!» Könnte es sein, dass die Befragten nicht zugeben, dass sie dopen? «Das glaube ich nicht», antwortet Kamber. «Wer bei einer solchen Umfrage freiwillig teilnimmt, antwortet in der Regel ehrlich.» Kamber vermutet jedoch, dass die wenigen Breitensportler, die tatsächlich dopen, bei einer solchen Umfrage gar nicht teilnehmen.

Misstrauen: Die anderen tun es

- 64% schätzen den Medikamentenmissbrauch im Breitensport als Problem ein.
- 75% vermuten, dass im Breitensport bewusst unerlaubte Substanzen eingenommen werden, weitere 24% denken, dass unbewusst unerlaubte Substanzen eingenommen werden.
- Dopingmissbrauch im Breitensport schätzen 58% als Problem ein.
- Dopingmissbrauch wird im Laufen und Triathlon eher im Breitensport als im Spitzensport vermutet.

75% vermuten, Breitensportler nehmen bewusst unerlaubte Substanzen ein. Dies erstaunt selbst Dopingexperte Matthias Kamber: «Das ist ein sehr hoher Wert! Ich vermute, da spielt auch die Medienberichterstattung eine Rolle. Und sicher auch eigene Erfahrungen. Nimmt man an einem Wettkampf teil, riecht man überall Salben, sieht man jeden noch etwas Spezielles essen und überall liegen irgendwelche Papiere von Verpackungen. Jeder macht aus seiner Vorbereitung ein kleines Geheimnis. Das schürt die Verdächtigungen.»

Stimmt! Denn schliesslich kann es ja nicht mit rechten Dingen zugehen, wenn der weniger durchtrainierte Sportler im Startfeld plötzlich so viel schneller ist, oder? Erfreulich für Kamber ist, dass über die Hälfte auch im Breitensport mehr Dopingkontrollen wünschen. Und 95% finden, dass Doping auf keinen Fall freigegeben werden darf. Trotzdem: Nicht alle könnten der Versuchung widerstehen: 17% wären bereit, Dopingmittel einzunehmen, wenn sie keine gesundheitlichen Folgen befürchten müssten.

Fazit: mangelndes Wissen

- 82% wissen nicht, dass Alkohol in gewissen Sportarten verboten ist.
- Nikotin (z. B. Zigaretten, Snus) ist erlaubt. 36% wissen dies nicht.
- Fast jeder Zweite weiss nicht, dass Koffein ohne Einschränkungen erlaubt ist.
- 36% wissen nicht, ob die Supplemente, die sie einnehmen, erlaubt sind.
- Über die Hälfte weiss nicht, ob die eingenommenen Medikamente erlaubt sind oder nicht.

«Das Wissen bezüglich Supplementen ist in der breiten Bevölkerung nicht gut – kann es aber auch gar nicht sein, da ein fundiertes, breites Fachwissen vorhanden sein müsste, um die potenziellen Wirkungen und Nebenwirkungen abschätzen zu können», lautet die Interpretation von Christof Mannhart. «Dazu kommt, dass viele gar nicht wissen, wo man sich gut informieren kann. Wichtig ist es, sich nicht nur bei den Herstellern der Produkte zu informieren, sondern bei neutralen Informationsstellen.»

Auch für Matthias Kamber zeigen die Umfragezahlen, dass viele Sportler mangelhaft informiert sind. «Es ist bedenklich, dass so viele nicht wissen, ob ein eingenommenes Medikament erlaubt ist oder nicht. Jeder Sportler kann kontrolliert werden und deshalb müsste auch jeder die Dopingliste kennen.» Ob Supplemente und Medikamente erlaubt sind, kann über die Medikamenten-Datenbank www.dopinginfo.ch einfach herausgefunden werden. Denn auch – oder gerade – im Sport schützt Unwissen vor Strafe nicht! ■

* Die FIT for LIFE-Umfrage wurde von Marius Stahlberger als Diplomarbeit für die Technische Universität München durchgeführt. Jeder Umfrageteilnehmer, der seine Mail-Adresse angegeben hat, bekommt das PDF der kompletten Arbeit zugeschickt, sobald es von den Prüfern freigegeben wird. Alle anderen können die Arbeit unter www.fitforlife.ch/umfrage herunterladen.

Anregungen, Erfahrungen, Gedankenaustausch zur Umfrage? Geben Sie uns Ihre Meinung bekannt! Entweder im Forum auf www.fitforlife.ch oder über info@fitforlife.ch

* das matterhorn vor augen...

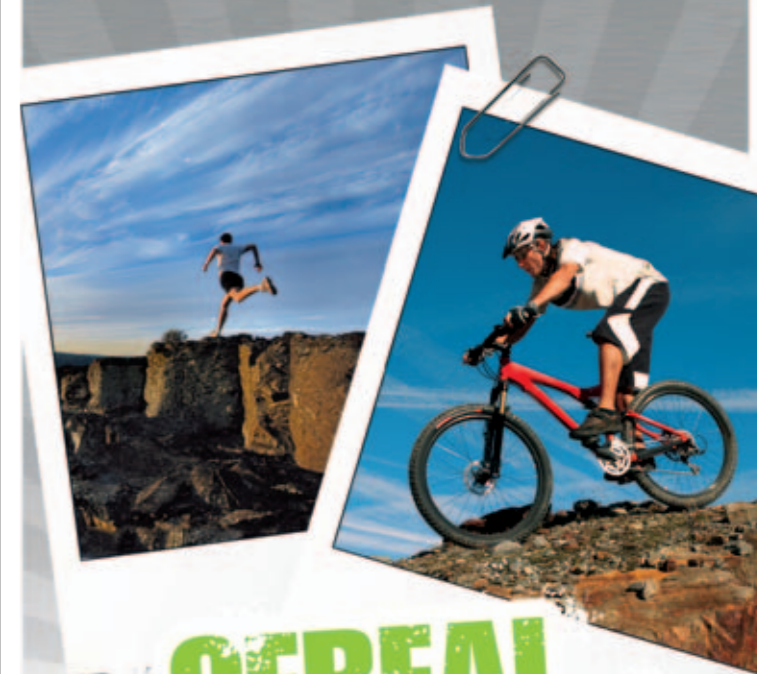


26. Internationaler Matterhornlauf
Sonntag, 24. August 2008

Strecke: Zermatt – Schwarzsee
Höhendifferenz: 988 m
Distanzen: 1,5 – 12,49 km
Information: www.matterhornlauf.ch
matterhornlauf@zermatt.ch
Tel. +41 (0) 27 966 81 18
Fax +41 (0) 27 966 81 01



DER SCHÖNSTE SIEG
IST DER EIGENE



CEREAL
MAX



Fit durch den Tag mit
Isostar Cereal Max!

Der schmackhafte Getreideriegel mit Nahrungsfasern und hochwertigen Kohlenhydraten für die langanhaltende Energie. Egal ob beim Sport, im Büro oder unterwegs, Isostar Cereal Max ist die ideale Zwischenverpflegung für sportlich aktive Menschen.

Erhältlich im
Fachhandel und auf
www.isostar.ch

isostar.ch

ANZEIGE