

Sag «Nein» zu Anabolika



David Geisshüsler

diplomierter Fitnessinstructor

Was ist Anabolika genau? Anabolika oder Steroide sind muskelaufbauende Substanzen. Nicht gleichzusetzen ist Anabolika mit anabolen Substanzen. Anabol bedeutet aufbauend. Proteine und Aminosäuren wirken auch aufbauend, sie sind aber deswegen keine Anabolika.

Wer schon länger trainiert, wird früher oder später einmal mit diesem Thema konfrontiert. Einige sind der Meinung, man könne mit Anabolika ein angestrebtes Ziel erreichen und danach das Resultat ohne Anabolika halten, so quasi die Mittel als Sprungbrett nutzen. Leider ein Irrsinn! Es entsteht ein Teufelskreis, der Körper gewöhnt sich an die Wirkstoffe, und man benötigt immer mehr, was das Gesundheitsrisiko massiv in die Höhe treibt. Wir reden hier bei gewissen Stoffen von einem bis zu 70 Prozent erhöhten Herzinfarkttrisiko. Dazu kommen Impotenz in den meisten Fällen, psychische Störungen und Depressionen, «Supermannsyndrom» («ich bin der Beste») und massiv erhöhte Aggressivität, Akne, Leberschäden, Tumore und andere Dinge. Es ist eine Frage von Stolz, diese Stoffe zu meiden. Bei uns im Davids Fitnesscenter müssen Jugendliche unter 18 Jahren von ihren Eltern einen speziellen Vertrag unterschreiben, in dem sie uns garantieren, sich nicht auf solche Substanzen einzulassen. Bei geringstem Verdacht würden wir sofort die Eltern informieren. Ausserdem sind wir Mitglied beim Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation, und wir unterstützen antidoping.ch.

Wettbewerb: Der «Anzeiger Luzern» verlost 2-mal 2 Einheiten Personal-Trainings à 1 Stunde bei Davids Fitnesscenter Ebikon im Wert von 96 Franken pro Einheit. So können Sie gewinnen: E-Mail an redaktion@anzeiger-luzern.ch, Stichwort: Davids Fitnesscenter. Einsendeschluss ist der 22. November, 24 Uhr.