

Das Wissen

## **Legales “Doping” – Sportliche Leistung mit allen Mitteln**

Von Marcus Schwandner

Sendung vom: Mittwoch, 17. September 2025, 08.30 Uhr

Redaktion: Luca Sumfleth

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2025

**Von Supplementen, Pre-Workout-Boostern oder Schmerzmitteln versprechen sich viele Sportler bessere Leistungen. Doch oft wirken sie nicht. Im schlimmsten Fall sind die Mittel sogar verunreinigt.**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## **MANUSKRIFT**

### **O-Ton 01 Nick Franitza, Student:**

Kreatin, das nehme ich jetzt seit vier, fünf Jahren, wo ich mit Krafttraining angefangen habe, habe dann auch superschnell gemerkt, wie ich dann in Übungen mal mindestens zehn Kilo draufgepackt habe und was dann sich einfach gut angefühlt hat.

### **Autor:**

Nick Franitza sitzt im Fitnessstudio und drückt Gewichte. Dicke Oberarme, mächtige Schultern, ein Körper, wie ihn sich viele Jungs wünschen. Er ist begeistert von dem Kreatin-Pulver, das er regelmäßig nimmt. Seinen sportlichen Zielen ist er damit nähergekommen. Anders erging es Schwimmerin Denise Möller. Über einen Freund erhielt sie ein neues Pulver, nahm drei Esslöffel und wartete auf die Wirkung.

### **O-Ton 02 Denise Möller, Referentin der NADA:**

Dann hat sich herausgestellt, dass in diesem Pre-Workout-Booster, den ich genommen habe, Amphetamine und anabole Substanzen beigemischt waren. Und ich lag zwei Tage im Krankenhaus, also ich war wirklich völlig ausgeknockt.

### **Ansage:**

„Legales „Doping“ – Sportliche Leistung mit allen Mitteln“. Von Marcus Schwandner.

### **Sprecherin 01:**

Dopingmittel wie Erythropoetin, kurz EPO, Anabolika, Narkotika, Stimulanzien, oder bestimmte Medikamente sind im Sport verboten. Sportlerinnen und Sportler, bei denen ein Verstoß festgestellt wird, werden disqualifiziert und teilweise für Jahre gesperrt. Was in Deutschland verboten ist, steht auf der Liste der NADA, der Nationalen Anti-Doping Agentur.

### **Autor:**

Um diese Dopingmittel soll es in dieser Folge von Das Wissen nicht gehen. Aber es gibt legale Substanzen, die nicht auf der Doping-Liste stehen und von denen sich Athleten und Athletinnen dennoch versprechen schneller, stärker oder ausdauernder zu werden. Es geht um Schmerzmittel, Asthma-Sprays, sogenannte Pre-Workout Booster oder Nahrungsergänzungsmittel wie Kreatin, Protein, Vitamine und Koffein. Dieses „legale Doping“ ist nicht nur unter Profis, sondern auch bei Amateursportlern weit verbreitet. Aber was bringen die leistungssteigernden Mittel wirklich? Und wann sind sie gefährlich?

### ***Atmo 01: Stimme von Engels in der Klasse***

### **Autor:**

Sebastian Engels steht vor einer Klasse des Landrat-Lucas-Gymnasiums in Leverkusen. Für die NADA – die Nationale Anti-Doping Agentur – leistet er Aufklärungsarbeit an Schulen. Heute hat er es mit einer besonders ambitionierten Sportklasse zu tun. Die Jugendlichen werden gefördert und auf den Leistungssport

vorbereitet. Viele von ihnen sind Kaderathleten und müssen regelmäßig zu Dopingkontrollen.

**Atmo Klasse: (Engels:) Wer nimmt alles Nahrungsergänzungsmittel, einmal Hand hoch?**

**Autor:**

Gemächlich, wie bei Jugendlichen üblich, gehen im Klassenraum nacheinander die Arme in die Höhe.

**Atmo Klasse: (Engels:) Seht ihr? Quote 100 Prozent. Quote in der Gruppe, ich nehme Nahrungsergänzungsmittel oder habe schon mal welche genommen, 100 Prozent. Ist tatsächlich eine völlig typische Zahl, egal wo wir hingehen, ob das bei Leistungssportlern ist oder an einer Leistungsschule bei Zwölf- bis 14jährigen. Was nehmt ihr denn für Nahrungsergänzungsmittel?**

**(Lyana: ) Ich nehme regelmäßig Vitamine, also ich habe das in so Vitamine extra für Sportler, ich glaube, das sind so Vitamin C, D, keine Ahnung, ich weiß es nicht.**

**Autor:**

... sagt die Leichtathletin Lyana. Auch Sabina, die in rhythmischer Sportgymnastik an internationalen Wettkämpfen teilnimmt, hatte sich gemeldet. Was nimmt sie?

**O-Ton 03 Sabina:**

Ich nehme Vitamine ein, weil ich habe Eisenmangel, deswegen muss ich das halt zu mir nehmen, aber sonst nix anderes, keine Proteinshakes, keine Proteinriegel, gar nix, weil, ich mag das nicht.

**Autor:**

Zur Arbeit von Sebastian Engels gehört es, die Schüler und Schülerinnen über Nahrungsergänzungsmittel aufzuklären.

**O-Ton 04 Sebastian Engels, Referent der NADA:**

Nahrungsergänzungsmittel – was sind Nahrungsergänzungsmittel? Nicht nur Protein, sondern Kreatin, Omega 3, Vitamin C, D, Vitamin B, Magnesium, Eisen, Probiotika, was gibt's denn noch? Booster, klassischer Pre-Workout-Booster, ich weiß nicht, ob die Jungs aus dem Fußball? Matchday – zum Beispiel ist so ein Klassiker, der relativ bekannt ist.

**Autor:**

Engels will vor allem über Risiken informieren. Denn die Zahl der Anbieter von Nahrungsergänzungsmitteln ist gerade im Netz unübersichtlich. Und nicht alle Angebote sind seriös.

Unterstützt wird Engels heute von seiner Kollegin Denise Möller. Sie schildert den Jugendlichen ein drastisches Beispiel. Als 16-jährige Leistungsschwimmerin nahm sie das Pulver eines Pre-Workout-Boosters, das ihr ein Freund empfohlen hatte.

**O-Ton 05 Denise Möller:**

Und Denise hat sich gedacht, komm, viel hilft viel, das Ding muss richtig ballern.

**Autor:**

Das tat es auch.

**O-Ton 06 Denise Möller:**

Es hat sich völlig unnatürlich angefühlt, aber irgendwie auch nicht schlecht. Und ich weiß noch, wir hatten, bevor wir ins Wasser gegangen sind, ich glaube eine Stunde Lauftraining, sechs Kilometer durchgerannt, ich habe echt gedacht, boah, was für ein Wunderzeug, nimmst du morgen wieder, nimmt ja kein anderer, ne, das habe ich jetzt für mich entdeckt, absolute Geheimwaffe.

**Autor:**

Von solchen ‚Geheimwaffen‘ träumen viele ambitionierte Sportler. Sie kosten zwischen 40 und 120 Euro pro Kilogramm Pulver, heißen Madness, Dope, Valhalla, Götterpuls oder Angel Dust und enthalten unterschiedliche Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine, Kreatin, meist auch Koffein, verschiedene Tee-Konzentrate sowie andere Substanzen. Wäre es nicht fantastisch, durch ein legales Mittel plötzlich wesentlich schneller oder ausdauernder zu sein? Denise Möller sieht das inzwischen anders.

**O-Ton 07 Denise Möller:**

Diese Euphorie, die ich im Training hatte, die hat sich am Abend ganz schnell gelegt und das Spiel hat sich einmal komplett umgedreht, denn mir ging es auf einmal wirklich schlagartig richtig scheiße, also ich hatte – musste mich erbrechen, ich hatte Schwindel, ich hatte, keine Ahnung, alles, was man sich vorstellen kann, ich habe geschwitzt ohne Ende, mir ging es richtig schlecht.

**Autor:**

Sie musste ins Krankenhaus. Das Mittel war mit Drogen und Dopingsubstanzen verunreinigt. Ein sehr seltener, aber heftiger Fall. Ihr Freund hatte das Mittel als Sonderangebot in China bestellt. Denise Möller nahm es, ohne zu fragen, woher es kam. Ein Fehler, erzählt sie heute der Leverkusener Sportklasse. Doch auch in Produkten aus Deutschland werden immer wieder gefährliche Substanzen gefunden. Sebastian Engels empfiehlt den Schülern und Schülerinnen deshalb, sich genau zu informieren, bevor sie zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

**O-Ton 08 Sebastian Engels:**

Das heißt, per se, ist es nicht so, dass wir sagen, hey, nehmt es auf gar keinen Fall, das ist schlecht für euch. Aber wenn ihr Nahrungsergänzungsmittel nehmt, egal ob es ein Trainer gesagt hat, Mama und Papa gesagt haben, ihr selber der Meinung seid, ich will es nehmen – wenn ihr es nehmt, dann solltet ihr euch bewusst sein, dass ihr nie eine 100-prozentige Sicherheit habt. Es ist immer ein gewisses Restrisiko da.

**Musik**

**Sprecherin 02:**

Nahrungsergänzungsmittel gelten per Gesetz als Lebensmittel. Ihre Herstellung wird deshalb weniger streng kontrolliert als die von Arzneimitteln. Auch ihre Wirkung müssen die Anbieter nicht nachweisen.

**Autor:**

Es kommt deshalb vor, dass die Mittel verunreinigt sind, sogar mit Substanzen, die auf der Dopingliste stehen und für Sportler verboten sind. Doch das Geschäft mit Nahrungsergänzungsmitteln wächst in Deutschland stetig. Allein zwischen 2012 und 2023 wurden etwa 172.000 Nahrungsergänzungsmittel beim Bundesamt für Verbraucherschutz angemeldet. Jedes Jahr kommen über 10.000 weitere hinzu. Das liegt auch an der großen Nachfrage: Je nach Befragung nehmen sie mittlerweile zwischen 40 und 100 Prozent der Sportler (1).

Doch welchen Nutzen bringen Vitamin-, Kreatin- oder Proteinprodukte überhaupt für die sportliche Leistung?

Der Student Nick Franitza sitzt auf der Hantelbank im Fitnessstudio des RTHC Bayer Leverkusen. Das Studio ist nur für Vereinsmitglieder, er trainiert hier mit einem Mannschaftskollegen. Die beiden jungen Männer lieben ‚definierte‘ Muskeln, also deutlich sichtbare Muskeln. Sie freuen sich darüber, wenn das Stemmen von Gewichten dazu führt, dass sie muskulöser und stärker aussehen.

**O-Ton 09 Nick Franitza:**

Deutlich. Wenn ich mich jetzt vergleiche mit Bildern von vor vier, fünf Jahren bis jetzt, ist das ein riesen Unterschied, also nicht mehr wieder zu erkennen! Wahrscheinlich sind so die Hauptmerkmale Brust und Rücken, aber dazu kommen natürlich auch Arme, was immer heraussticht, Schultern, vor allem der Oberkörperbereich – deutlich verändert.

**Autor:**

Um den gewünschten Effekt zu verstärken, nimmt der Student regelmäßig Kreatin zu sich.

**O-Ton 10 Nick Franitza:**

Ich nehme es jeden Tag, meistens 4-5 Gramm am Tag, das ist dann so ein kleiner, gehäufter Löffel, und das packe ich mir morgens, wenn ich sowieso meinen einen Liter Wasser trinke, mit einfach ins Wasser rein, auch im Urlaub, ich habe so kleine Sticks mit Geschmack, die nehme ich mit, wenn ich unterwegs bin und die packe ich mir einfach in mein Morgengetränk rein und dann ist es schon alles.

**Autor:**

So machen es viele junge Männer, die im Fitnessstudio pumpen gehen.

**Sprecherin 03:**

Kreatin-Pulver ist längst nicht nur in Sportgeschäften und Webshops, sondern auch in Drogerien und bei Discountern erhältlich. Der weltweite Kreatin-Markt wurde für 2024 auf über 514 Millionen US-Dollar geschätzt und soll bis 2034 jährlich um mehr als 12 Prozent wachsen. (2)

**Autor:**

Aber was ist dran, am Kreatin-Hype? Wirkt es wirklich nachhaltig? Der Arzt und Sportwissenschaftler Golo Rührken coached und betreut seit Jahren Athleten, hat selbst neunmal den Ironman mitgemacht. Er erklärt: Kreatin ist eine körpereigene Substanz, die hilft, Muskulatur aufzubauen und energetische Reserven zu mobilisieren.

**O-Ton 11 Golo Rührken, Arzt und Sportwissenschaftler:**

Der Effekt dabei ist, dass man als Athlet meistens irgendwie 1 bis 1,5 Kilogramm zunimmt, erst einmal automatisch, weil man eine höhere Wassereinlagerung hat in der Muskulatur und dann merkt man meistens auch, dass es sich positiv auswirkt auf die Kraft.

**Autor:**

Kreatin ist sinnvoll für den Muskelaufbau – für das Volumen der Muskeln und deren Kraft.

**O-Ton 12 Golo Rührken:**

Und deswegen ist Kreatinphosphat sehr wichtig bei kurzzeitigen Sprintbelastungen, zeigt sich da in Studien, dass die Leistungsfähigkeit verbessert werden kann, und aber auch dadurch wirkt es sich positiv aus auf das Krafttraining.

**Autor:**

Aber nicht alle Experten befürworten die zusätzliche Aufnahme von Kreatin in Pulverform. Denn der Körper produziert etwa die Hälfte des täglichen Bedarfs selbst. Kreatin nehmen wir auch mit der Nahrung auf, vor allem durch tierische Nahrungsmittel. So lässt sich der Tagesbedarf eigentlich gut decken. Kreatin sollte zudem nicht unbedacht eingenommen werden. Bei Nierenerkrankungen sollte man davon absehen. Und ob Kreatin letztlich nützt, kommt auf die Sportart an. Ausdauersportler profitieren nicht von Kreatin. Denn durch die Einlagerung von Wasser in den Muskeln, werden sogar negative Effekte beobachtet. Es ist daher auch nicht geeignet, wenn man aufs Gewicht achten muss, wie im Judo, beim Boxen oder Skispringen.

**Musik****Sprecherin 04:**

Neben Kreatin schwören viele Sportler auf Protein. Als Riegel oder in Getränken findet man es inzwischen an jeder Supermarktkasse. Es gibt Riegel, die zu 50 Prozent aus Protein bestehen, bei einem 60 Gramm Riegel sind das 30 Gramm Protein. Aber auch über die Nahrung nehmen wir viel Protein, also Eiweiß auf. Ein Ei enthält etwa 7 Gramm Protein, ein 300 Gramm schweres Steak je nach Art zwischen 50 und fast 100 Gramm.

**O-Ton 13 Golo Rührken:**

Also Proteine sind enorm wichtig, um das strukturelle Gerüst aufrechtzuerhalten, also wir machen natürlich durch Sport auch Schäden an unserer Muskulatur und das müssen wir halt auch wieder ausgleichen.

**Autor:**

Erklärt Sportwissenschaftler Golo Rörken. Er empfiehlt eine Mischung von drei Teilen Kohlenhydraten zu einem Teil Protein. Das sei optimal und begünstige den Muskelaufbau.

**O-Ton 14 Golo Rörken:**

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass wenn man nicht genug Protein aufnimmt, dann verliert man auch eher Muskelmasse und das Problem ist eben auch, dass wenn man zu wenig Protein aufnimmt, dann stellt sich auch nicht ein Sättigungsgefühl in gewisser Weise ein, also man isst immer mehr, und dabei ist klassischerweise, würde ich sagen, also Minimum 1,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, besser schon so im Bereich von 1,5 bis sogar 1,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht zu bewegen. (3)

**Autor:**

Das ist etwa doppelt so viel, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt. Für einen 80 Kilogramm schweren Sportler wären das schon etwa 130 Gramm täglich. Für Sportler mit hohem Trainingsumfang kann es sinnvoll sein, vermehrt Proteine aufzunehmen. In der Regel ließe sich der Bedarf aber über die normale Ernährung abdecken, erklärt Hans Braun, Leiter der Abteilung Sporternährung an der Deutschen Sporthochschule in Köln. Hin und wieder seien Proteinriegel aber sinnvoll.

**O-Ton 15 Hans Braun, Leiter der Abteilung Sporternährung an der Deutschen Sporthochschule in Köln:**

Es gibt vielleicht Situationen auf Reisen, nach einem Training unmittelbar, wenn man nicht direkt zum Essen kommt, dass dann ein Nahrungsergänzungsmittel, sprich ein Proteinpulver interessant sein könnte, aber du solltest nicht erwarten, dass es deine Leistung verbessert, nur weil du das Pulver nimmst, sondern die Leistung wird besser, weil du trainierst.

**Autor:**

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann sich in dieser Folge von Das Wissen informieren: „Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren“.

Hans Braun ist zudem bei der Wirkung anderer Nahrungsergänzungsmittel skeptisch. Etwa bei Vitaminpräparaten.

**O-Ton 16 Hans Braun:**

Wenn jemand hochdosiert Vitamin C nimmt, dann kann man das machen, ob das etwas bringt, ist die Frage. Wir wissen heutzutage sogar eher, dass zu viele Vitamine Trainingsanpassungen hemmen können. Das heißt also, ‚viel hilft viel‘ war mal so ein Motto und alles, was zu viel ist, pinkle ich wieder aus, dem würde ich nicht recht geben wollen, weil wir doch immer etwas haben, was im Körper zurückbleibt und bei hochdosierten Mengen nicht wissen, was es verursachen kann.

**Autor:**

Auch bei Magnesium, das gerne gegen Muskelkater empfohlen wird, gäbe es keine größere Studie, die diese Wirkung bestätigt.

### **O-Ton 17 Hans Braun:**

Magnesium ist auch so ein Klassiker, klar, viele sagen, das bringt mir schon etwas bei Muskelproblemen, das ist zwar wissenschaftlich Null bewiesen, da gibt es überhaupt keine Hinweise dafür, aber wir wissen, dass zu viel Magnesium, zum Beispiel zweimal 400mg, was man ja durchaus kaufen kann, zu Durchfall führen kann. Und das kann zu Elektrolytverschiebungen führen und ist natürlich auch nicht angenehm, im Wettkampf Durchfall zu haben.

### **Autor:**

Dennoch kann es sinnvoll sein, Vitamine und Spurenelemente einzunehmen. So kann Eisenmangel zu einem Leistungsabfall führen. Wie man diesen erkennt und was dagegen hilft, auch dazu gibt es eine andere Folge von Das Wissen: Eisenmangel und seine Folgen – Müde, unkonzentriert, kurzatmig.

### **Sprecherin 05:**

Viele Sportler setzen auch auf antioxidative Substanzen. Wichtige Antioxydantien sind etwa die Vitamine C und E, sowie Beta-Carotin. Sie bekämpfen freie Radikale im Körper.

### **Autor:**

Das ist gut. Denn gibt es zu viele freie Radikale, beschleunigt das die Zellalterung und kann zu verschiedenen Krankheiten führen. Freie Radikale entstehen bei Stoffwechselprozessen, aber auch durch UV-Strahlung, Alkohol, Rauchen und bei ungesunder Ernährung. Während des Sports entstehen weitere freie Radikale. Diese werden aber durch das körpereigene System bekämpft. Die Vitamine A, C und E können dabei helfen. Auch hier reicht im Normalfall aber eine ausgewogene Ernährung mit Obst und Gemüse.

### **Musik**

### **Autor:**

Zeit für ein kurzes Zwischenfazit.

Viele der Substanzen, die wir als Nahrungsergänzungsmittel kaufen können, stellt der Körper selbst her und wir nehmen sie mit der Nahrung auf. Das gilt für Protein, Kreatin, Vitamine, antioxidative Substanzen und Magnesium. Die zusätzliche Aufnahme wird nur dann empfohlen, wenn ein diagnostizierter Mangel vorherrscht oder die Aufnahme durch natürliche Lebensmittel unpraktisch ist. Zudem bleibt die Gefahr, dass die Produkte verunreinigt sind. Wer sie an der Supermarktkasse oder im Drogeriemarkt kauft, geht zwar kein großes Risiko ein, doch gerade bei vielversprechenden Produkten, die in Internetforen und Chatrooms beworben werden, sollte man aufpassen. Nicht nur kommt es immer wieder vor, dass Profisportler nach der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln durch Dopingtests fallen, solche Produkte können auch eine Gefahr für die Gesundheit darstellen.

Wer sichergehen will, sollte einen Blick auf die Kölner Liste werfen. Sie enthält über 1000 geprüfte Nahrungsergänzungsmittel und auch Medikamente für Sportler, erklärt Hans Braun:

**O-Ton 18 Hans Braun:**

Die Kölner Liste (4) gibt es mindestens 15 Jahre, wurde gemeinsam mit dem Institut bzw. Zentrum für präventive Dopingforschung und dann auch dem Olympiastützpunkt hier in Köln so etabliert, Stück für Stück. Letztendlich geht es darum, dass Hersteller motiviert werden ihre Produkte an ein Labor zu schicken, dass diese Produkte auf Substanzen, die verboten sind, untersucht, dass man dann zumindest sagen kann, okay, das Produkt wurde mit dieser Charge untersucht und das Risiko, dass dadurch ein positiver Dopingbefund entstehen könnte, ist quasi minimal, aber rein rechtlich darf man nie von 100 Prozent ausgehen, weil es immer ein Restrisiko gibt.

**Autor:**

Und auch Aufklärungsarbeit wie sie die NADA macht, ist wichtig. weil tragische Unfälle passieren nicht nur durch verunreinigte Substanzen, sondern auch bei falscher Dosierung. Denn überdosiert, können auch harmlose Mittel wie Koffein gefährlich sein.

**Sprecherin 06:**

Koffein regt den Stoffwechsel an. Es macht ausdauernder und reaktionsschneller. Koffein hat eine leistungssteigernde Wirkung auch bei kurzzeitiger, hochintensiver Belastung und bei Sportarten.

**O-Ton 19 Golo Rörken:**

Es wirkt sich aber auch aus auf so eine gewisse kognitive Dimension, // wir können uns besser fokussieren und halt nachdenken, was auch wichtig ist, das wird sehr gerne vergessen, auch bei langen Ausdauerwettkämpfen.

**Autor:**

Erklärt Sportwissenschaftler Golo Rörken. Auch Koffein ist in Pulverform und ohne Altersbeschränkung frei verkäuflich. Doch es ist schwer zu dosieren und dadurch hochgefährlich, warnt Hans Braun.

**O-Ton 20 Hans Braun:**

Es gibt zum Koffein, zumindest im Fitnessbereich, Berichte von Todesfällen, dass Menschen zu viel Koffein genommen haben, das sind dann schon Gramm-Bereiche, die definitiv klar sind, dass man die nicht nehmen sollte, aber es zeigt, dass junge Konsumenten nicht wussten, dass es da eine Menge gibt, die nicht nur Unruhe schafft und einen eine Nacht Schlaf raubt, sondern wirklich ernsthafte Konsequenzen hat.

**Autor:**

So verstarb im Oktober 2024 ein junger Mann aus München an einer Überdosis Koffein. Vermutlich verwechselte er Gramm mit Milligramm – ein tödlicher Irrtum. Koffein in Reinform ist, ähnlich wie Kreatin, derzeit im Trend – vor allem im Kraftsport. Dabei stand das Stimulans von 1984 bis 2004 sogar auf der Dopingliste der WADA, der Welt-Anti-Doping-Agentur. Kaffee durften die Sportler natürlich trinken, aber bei Überschreiten eines bestimmten Grenzwerts war Koffein untersagt. Inzwischen wurde Koffein jedoch wieder von der Liste gestrichen. Das Beispiel zeigt: Was erlaubt ist und was als Dopingmittel gilt, ist dynamisch und wird immer wieder

diskutiert. Andere Substanzen und Todesfälle sorgten Mitte der 60er-Jahre dafür, dass Doping überhaupt als Problem erkannt wurde.

**Atmo 02: Mont Ventoux / (verrauscht, Sprecher): Und schon, meine Damen und Herren, beginnt der Kampf beim Aufstieg zum Mont Ventoux, von 300m Höhe geht es hinauf auf 1900m.**

**Autor:**

Bei der Tour de France 1967 kämpften sich die Fahrer noch auf sehr einfachen Rennrädern und schlechtem Straßenbelag den steilen Anstieg hoch. Fernsehbilder wie heute gab es damals noch nicht. Aber gute Radioreportagen.

**Atmo 02: Mont Ventoux / (verrauscht, Sprecher): Eineinhalb Kilometer vor dem Gipfel sahen wir rechts an der Straße den ehemaligen Weltmeister Tom Simpson aus England, völlig zusammengebrochen liegen, er erhielt eine Sauerstoffdusche. Mehr brauche ich dazu nicht zu sagen.**

**Autor:**

Tom Simpson starb an diesem Tag am Mont Ventoux. Er hatte Drogen, nämlich Amphetamine, Betäubungsmittel und Alkohol im Blut. Solche und ähnliche Fälle führten zur Entwicklung von Doping-Listen und Anti-Doping-Agenturen, erklärt Eva Bunthoff, Vorstandsmitglied der NADA:

**O-Ton 21 Eva Bunthoff, Vorstandsmitglied der NADA:**

So hat Doping tatsächlich angefangen, beziehungsweise da sind dann eben auch die ersten Todesfälle entstanden und der Sport hat sich dann dazu entschlossen, auch wirklich etwas dagegen zu tun. Tom Simpson ist dieses Beispiel, der eben dann während der Tour de France tot vom Rad gefallen ist, da war eigentlich Handlungsbedarf damals da zu sagen, so wir wollen diese Todesfälle nicht mehr, wir wollen nicht, dass die Sportler sich so kaputt machen, nur weil sie am Ende siegen wollen. Und dann sind tatsächlich die ersten Anti-Doping-Regelwerke in den Verbänden entstanden.

**Autor:**

Seitdem wird die Doping-Liste immer weiter aktualisiert. Viele Mittel, auch Medikamente kommen hinzu, andere werden heute nicht mehr als Doping angesehen.

**O-Ton 22 Eva Bunthoff:**

Alkohol, Koffein, all solche Substanzen waren mal auf der Verbotliste. Das hat sich sehr verändert, weil man eben festgestellt hat, dass es keinen leistungssteigernden Effekt hat, nur in bestimmten Sportarten und diese einzelnen Sportarten verbieten es auch weiterhin, weil es einfach ein Risiko darstellt. Aber das ist dann Sportartregelwerk.

**Autor:**

Alkohol erhöht die Risikobereitschaft und damit auch das Risiko für Unfälle und schwere Verletzungen. Deswegen ist er zum Beispiel im Radsport, bei Autorennen,

beim Skispringen oder im Biathlon verboten. Doch welche Kriterien gibt es noch, damit etwas auf der Dopingliste landet?

**Sprecherin 07:**

Experten der WADA, der Welt-Anti-Doping-Agentur, setzen Mittel nach drei Kriterien auf die Dopingliste: Wenn sie die sportliche Leistung verbessern, eine potenzielle Gefahr für Sportler darstellen oder gegen den Geist des Sports verstoßen. Das gilt für Anabole Substanzen, die dem Testosteron ähneln, für Wachstums- und andere Hormone, für Drogen wie Amphetamine, für manche Medikamente wie Betablocker oder für Gen-Doping.

**Autor:**

Es gibt allerdings auch Mittel, die im Graubereich liegen oder für die es Ausnahmen gibt.

**Sprecherin 08:**

Die Wirkstoffe mancher Asthma-Sprays, wie Salbutamol, können die Herzkraft stärken. Einige Sprays sind deshalb verboten und stehen auf der Doping-Liste. Viele Ausdauersportler haben jedoch aus medizinischen Gründen eine Erlaubnis, diese Sprays zu nehmen.

**Autor:**

Oft werden sie verdächtigt zu dopen, aber die Wirkung von Asthmaspray ist überschaubar.

**O-Ton 23 Golo Rührken:**

In Studien zeigt sich aber, dass Asthmaspray vor allen Dingen so vielleicht die Sprintkapazität verbessern kann, und es zeigt sich jetzt nicht ganz klar, dass es einen ganz klaren leistungssteigernden Aspekt gibt von Asthmaspray auf Ausdauerperformance.

**Autor:**

Andere Medikamente, von dem sich viele mehr Leistung versprechen, sind Schmerzmittel. Studien zeigen, wie häufig diese missbraucht werden. Dieter Leyk, Professor an der Deutschen Sporthochschule und an der Universität Koblenz, hat eine Metastudie veröffentlicht, für die er Daten von über 6000 Einzelstudien ausgewertet hat. Ergebnis: im Spitzensport werden reichlich Schmerzmittel genommen, im Profi-Fußball der Männer von über 54 Prozent.

**O-Ton 24 Dieter Leyk, Sportwissenschaftler Uni Koblenz, DSHS Köln:**

Fußball WM 2010, 60 Prozent der Spieler haben, der Profis haben Schmerzmittel genommen, davon 30 Prozent etwa vor jedem Spiel. Das sind schon Zahlen, die heftig sind und wenn man sich das bei der Fußball WM 2014 anguckt, da sind es ähnliche Zahlen, da waren es 30 Prozent der Spieler haben jedes Spiel Schmerzmittel bekommen. Und in anderen Sportarten ist das nicht anders. (5, 6)

**Autor:**

Doch auch Amateurfußballer nehmen reichlich Schmerzmittel. Aussagekräftige wissenschaftliche Studien gibt es dazu zwar kaum, doch eine Umfrage des Recherchenetzwerks Correctiv aus dem Jahr 2020 zeigte, dass mehr als ein Drittel der über 1000 befragten Fußballer mehrmals pro Saison Schmerzmittel zu sich nahmen, sieben Prozent taten dies sogar vor jedem Spiel, zwei Prozent vor jedem Training. Viele der Fußballer gaben an, dass sie ohne Schmerzen spielen und sich im Kopf frei fühlen wollen, um so eine Leistungssteigerung zu erreichen (7). Doch einen Nachweis, dass Schmerzmittel zu mehr Leistung im Sport führen, gibt es nicht, sagt Dieter Leyk.

**O-Ton 25 Dieter Leyk:**

Da gibt es eine Studie, das kann man sich gar nicht vorstellen, ein 160 Kilometer Lauf haben da Personen mitgemacht, also unfassbar, da wurden zwei Gruppen miteinander verglichen, eine Gruppe, die tatsächlich Ibuprofen bekommen hat in ganz bestimmten Dosierungen vor und während der Belastung, und eine Gruppe, die das nicht gemacht hat. Und dann wurde mit Hilfe einer Schmerzskala vor und während der Belastung und ich glaube sogar, bis eine Woche danach – Ergebnis: keinerlei Unterschied. (8)

**Autor:**

Stattdessen birgt die übermäßige Einnahme von Schmerzmitteln Risiken: Selbst rezeptfreie Schmerzmittel können die Nieren schädigen. (9)

**Musik****Autor:**

Ob im Leistungs- oder Breitensport, viele Menschen suchen nach legalen Mitteln, um ihre Leistung zu steigern. Die Grenzen auszuweiten und Höchstleistungen zu erzielen, gehört im Sport schließlich dazu. Gehen Sportler dabei gesundheitliche Risiken ein, geht der sportliche Ehrgeiz aber vielleicht zu weit. Ein derzeit abschreckendes Beispiel sind die Enhanced Games, die 2026 in den USA stattfinden sollen. Bei der Sportveranstaltung sollen keine Dopingtests mehr durchgeführt werden. Sportler dürfen nehmen, was immer sie wollen, um alle Rekorde im Spitzensport zu brechen. Dabei geht es ums Geldverdienen: Die Veranstalter erhoffen durch das Event den Verkauf von leistungssteigernden Medikamenten auch im Breitensport anzukurbeln. Von einem Billionenmarkt ist die Rede (10). Ernährungswissenschaftler Hans Braun rät allen Sportlern angesichts solcher Exzesse zu einem gesunden und natürlichem Weg. Bereits 2006 betreute Braun die Deutsche Hockeynationalmannschaft und auch die Deutschen Judoka bei der Auswahl der Lebensmittel. Auch bei allen Bundesliga Fußballteams ist mittlerweile gesunde, abwechslungsreiche und nährstoffreiche Ernährung sehr wichtig geworden.

**O-Ton 26 Hans Braun:**

Also es gibt in der Sporternährung einen Slogan, der heißt ‚food first‘, ich glaube, es besteht große Einigkeit, dass Lebensmittel sehr komplex sind, in ihrer Matrix, in ihrer Nährstoffvielfalt, die gilt es erst einmal zu nutzen, dass wir eine gute Basis haben und damit auch eine gute Nährstoffversorgung, dass Obst und Gemüse wichtig ist, nicht

nur, weil es gesund ist, sondern es ist auch hinsichtlich der Leistungsfähigkeit von Vorteil.

**Autor:**

Wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist, hat sich mittlerweile in allen Sportarten durchgesetzt. Sportliche Ziele lassen sich so viel besser erreichen als durch vermeintlich leistungssteigernde Substanzen. Für deren Wirkung es auch nicht immer Beweise gibt.

**Abspann Das Wissen über Bett**

**Autor:**

„Legales „Doping“ – Sportliche Leistung mit allen Mitteln“. Autor und Sprecher: Marcus Schwandner. Redaktion: Luca Sumfleth.

Und hier nochmal die Titel der beiden Das Wissen-Folgen, die erwähnt wurden:

„Eisenmangel und seine Folgen – Müde, unkonzentriert, kurzatmig“ und „Fit durch Protein-Supplemente? – Wie sich Sportler richtig ernähren“. Außerdem möchte ich Ihnen und Euch eine weitere Folge von Das Wissen empfehlen, die ich recherchiert habe: „Unsere Muskeln – Kraftpakete für ein gesundes Leben“. Alle Folgen gibt´s überall, wo es Podcasts gibt und in der ARD-Audiothek.

\* \* \* \* \*

**Quellen**

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0949328X24001315#b0035>

<https://www.gminsights.com/de/industry-analysis/creatine-supplement-market>

<https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0177-8>

<https://www.koelnerliste.com/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/schmerzmittelkonsum-im-sport-21a83858-99d6-4267-b407-b5a4fa93d592>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/schmerzmittelkonsum-im-sport-21a83858-99d6-4267-b407-b5a4fa93d592?tabId=literature#lit6>

<https://correctiv.org/top-stories/2020/06/08/pillenkick/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16554145/>

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/titel/dae/2008/37/sport-und-schmerzmittel-unheilige-allianz-zum-schaden-der-niere-6da748a8-0917-4ba4-8e8f-2d01695b442e>

<https://www.zeit.de/2025/23/enhanced-games-profisport-doping-wettkampf-las-vegas>