

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

## "Kein Sportler braucht zwölf Steaks am Tag"

Keine Nahrungsergänzungsmittel, keine Leistung, sagen Sportler. Doch manche Mittel haben Nebenwirkungen, und ob sie helfen, weiß auch niemand, sagt ein Ernährungsberater.

VON Oliver Fritsch | 26. Februar 2014 - 17:03 Uhr

© Richard Heathcote/Getty Images Sport

Evi Sachenbacher-Stehle

**ZEIT ONLINE** : Herr Braun, seit Evi Sachenbacher-Stehles positiver Dopingprobe wird über Nahrungsergänzungsmittel diskutiert. Was ist an denen eigentlich das Problem?

**Hans Braun** : Erst mal nichts. Nahrungsergänzungsmittel sind Lebensmittel, also Produkte, denen wir im Alltag begegnen. Sie können helfen, Mangelsituationen kurzfristig auszugleichen. Überdosierungen können jedoch auch Nebenwirkungen verursachen. Und ob wir sie benötigen, auch im Leistungssport, ist eine andere Frage.

**ZEIT ONLINE** : Wie verbreitet ist dieses Phänomen?

**Braun** : Umfragen zufolge nimmt jeder vierte deutsche Erwachsene Nahrungsergänzungsmittel, unter Sportlern ist die Quote noch höher. Unsere Untersuchungen mit Athleten aus dem deutschen Olympiakader zeigen: Die Spannweite ist sehr groß. Einige Sportler nehmen keine, andere ab und zu welche, etwa um ihren Eisenmangel auszugleichen. Aber eine nicht unwesentliche Zahl greift täglich zu Nahrungsergänzungsmitteln, einzelne Athleten sogar zu bis zu 20 verschiedenen Präparaten innerhalb von vier Wochen.

**ZEIT ONLINE** : Kritiker sagen , Nahrungsergänzungsmittel seien der Einstieg ins Doping.



**DR. HANS BRAUN**

ist Ernährungsberater am Olympia-Stützpunkt Rheinland in Köln und Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Deutschen Sporthochschule Köln.

© Deutsche Sporthochschule Köln

**Braun** : Dafür fehlt mir der Beweis. Nicht jeder Sportler, der Nahrungsergänzungsmittel nimmt, kommt auch mit unerlaubten Substanzen in Kontakt. Was ich aber kritisiere: wenn Sportler ahnungslos, schlecht beraten und ausufernd Nahrungsergänzungsmittel nehmen. Wenn sie also ihre Nahrung nicht ergänzen, sondern ersetzen.

**ZEIT ONLINE** : Der Kugelstoßer David Storl sagt, er könne keine zwölf Steaks am Tag essen. Also müsse er Nahrungsergänzungsmittel nehmen.

**Braun** : In der Regel können Athleten ihren erhöhten Bedarf, etwa an Proteinen, über ihre Nahrung decken. Zwölf Steaks am Tag braucht kein Sportler.

**ZEIT ONLINE** : Der Olympiasieger Felix Loch sagt , er schäle sich lieber eine Banane. Geht's nicht ganz ohne ?

#### **WAS IST DAS?**

Laut Nahrungsergänzungsmittelverordnung gehören Nahrungsergänzungsmittel rechtlich zu den Lebensmitteln. Im Regelfall sind sie ein Konzentrat aus Vitaminen, Mineralstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung. Im Sport sind Getränkpulver, Gele, Energieriegel und Tabletten beliebt. Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente und nicht verschreibungspflichtig.

#### **IM SPORT**

Untersuchungen deuten darauf hin, dass Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Sportarten unterschiedlich wichtig sind. Im Ausdauersport sind Kohlenhydrate vermehrt notwendig, in technischen Sportarten sind sie von geringerer Bedeutung. Im Kraftsportbereich werden verstärkt Proteinpräparate eingenommen. Ob diese jedoch notwendig sind, ist umstritten. Am populärsten unter deutschen Athleten ist Magnesium, unter den Topathleten Großbritanniens und Norwegens spielt es kaum eine Rolle.

#### **MOGELPACKUNG**

Der Dopingfall Sachenbacher-Stehle könnte auf ein verunreinigtes Nahrungsergänzungsmittel zurückzuführen sein. Das ist keine Ausnahme. Manchmal wird bei der Produktion schlecht gearbeitet. Oft will der Hersteller bloß die Deklarierungspflicht und das Verordnungsrecht umgehen und die Verbraucher täuschen.

Gemäß einer Studie enthält jedes neunte deutsche Nahrungsergänzungsmittel verbotene Anabolika, bei ausländischen ist die Quote noch höher. So wurde der Wirkstoff Sibutramin in Medikamenten zur Gewichtsreduktion eingesetzt, aber schon vor einigen Jahren vom Markt genommen, da das Risiko von Nebenwirkungen höher ist als der Nutzen. Trotzdem kann Sibutramin immer wieder in Nahrungsergänzungsmitteln nachgewiesen werden. Der Wirkstoff ist auf der Verpackung nicht deklariert und hat zu einigen positiven Dopingbefunden geführt.

#### **KÖLNER LISTE**

Der Deutsche Olympische Sportbund rät von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Auf der Kölner Liste , einer Serviceplattform des Olympiastützpunkts Rheinland, finden Spitzensportler jedoch rund 450 Präparate. Deren Einnahme soll sie vor unberechtigten Dopingvorwürfen schützen. Der Olympiastützpunkt Bayern wirbt auf seiner Website für ein Nahrungsergänzungsmittel.

**Braun** : Gute Einstellung. Doch so einfach ist es nicht immer. Ein Beispiel: Manchmal kann ein Sportler die notwendige Menge an Kreatin, eine organische Säure, die Muskeln mit Energie versorgt, nicht über seine Ernährung decken, dann ist ein Präparat notwendig. Um das herauszufinden, sollte jeder Athlet ein individuelles Risiko-Nutzen-Profil erarbeiten. Kriterien sind: Sportart, Trainings- und Wettkampfbelastung, Ernährungsstatus und medizinische Daten. Und, ganz wichtig: Kann man gesundheitliche Risiken ausschließen?

**ZEIT ONLINE** : Und wenn man zu dem Ergebnis kommt, dass ein Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sei?

© Richard Heathcote/Getty Images Sport



Evi Sachenbacher-Stehle

**Braun** : Dann empfehlen wir die Kölner Liste . Die dort gelisteten Produkte sind zwar keine Aufforderung, Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Doch minimieren wir damit das Risiko, in die Dopingfalle zu laufen. Wir warnen hingegen vor dubiosen Produkten aus dem Internet oder solchen, die durch aggressive Werbeaussagen auffallen, etwa schnellen Fettabbau oder verbesserte Leistungsfähigkeit.

**ZEIT ONLINE** : Im Fall Sachenbacher-Stehle ist davon die Rede , dass ihr asiatischer Heiltee mit dem Stimulanzmittel Methylhexanamin verunreinigt gewesen sei. Worauf lässt sich das zurückführen : unsaubere Produktion oder Absicht?

**Braun** : Das kann schlechte Qualitätskontrolle beim Hersteller sein. Es ist aber auch möglich, dass Nahrungsergänzungsmittel gezielt mit pharmakologisch wirksamen Substanzen angereichert werden.

**ZEIT ONLINE** : Sachenbacher-Stehle soll zwischen vier und sieben verschiedene Nahrungsergänzungsmittel genommen haben. Ihr Berater habe sie ihr empfohlen, sagt sie .

**Braun** : Ich kenne den Fall nur aus den Medien, mir fehlen wichtige Informationen. Mir stellt sich die Frage, welche Qualifikation der Berater hat, Nahrungsergänzungsmittel zu empfehlen. Warum wurden unsere Warnungen der vergangenen Jahre ignoriert?

**ZEIT ONLINE** : Welche Bedeutung hat das Umfeld eines Sportlers?

**Braun** : Wenn Trainer und Betreuer als ehemalige Athleten eigene Erfahrungen mit bestimmten Produkten gemacht haben, beeinflusst das ihre Arbeit. Es kursieren viele Anekdoten, aber die Empirie ist dünn. Wenn man einem jungen Athleten lange genug sagt,

dass man bestimmte Produkte braucht, glaubt er dran. Der Glaube beginnt, wo das Wissen endet.

**ZEIT ONLINE** : Wie kann man das ändern?

**Braun** : Um verlässliche wissenschaftliche Aussagen zu treffen, müssten wir Experimente mit rund 30 Spitzensportlern durchführen. Unrealistisch. Letztlich wissen wir nicht, wie manche Nahrungsergänzungsmittel im Hochleistungssport wirken.

**ZEIT ONLINE** : Der DOSB rät von Nahrungsergänzungsmitteln ganz ab.

**Braun** : Ich denke nicht, dass man generell abraten sollte. Und ein Verbot halte ich für weltfremd. Es ist aber notwendig, die Ernährungsberatung im Sport ernster zu nehmen. Sporternährung bedeutet nicht, Kochrezepte für Athleten auszuteilen. Es ist eine eigene wissenschaftliche Disziplin, die sich mit den Bedürfnissen der Sportler auseinandersetzt. Für eine umfassende gute Beratung unserer Athleten fehlt es den Olympiastützpunkten allerdings am Budget.

**COPYRIGHT:** ZEIT ONLINE

**ADRESSE:** <http://www.zeit.de/sport/2014-02/doping-nahrungsergaenzungsmittel-biathlon-sachenbacher-stehle>