



Z Ü F A M Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien Literatur und Links Beratung Kontakt

Bodybuilding – mit Muskeln und Kopf!

Ein muskulöser Körper ist ästhetisch. Soll der ganze Mensch vital und gesund wirken, muss der Muskelaufbau jedoch gesundheitsverträglich erfolgen. Für einen muskulösen Körper braucht es viele Trainingsstunden. Wer dabei auf die Einnahme von Anabolika verzichtet, vermeidet grosse gesundheitliche Risiken und schützt sein Aussehen vor unästhetischen Folgen. Ihrer Gesundheit zuliebe deshalb:
Bodybuilding ohne Anabolika.


ZUFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 044 271 87 23, info@zuefam.ch, www.zuefam.ch
© 2017 ZUFAM



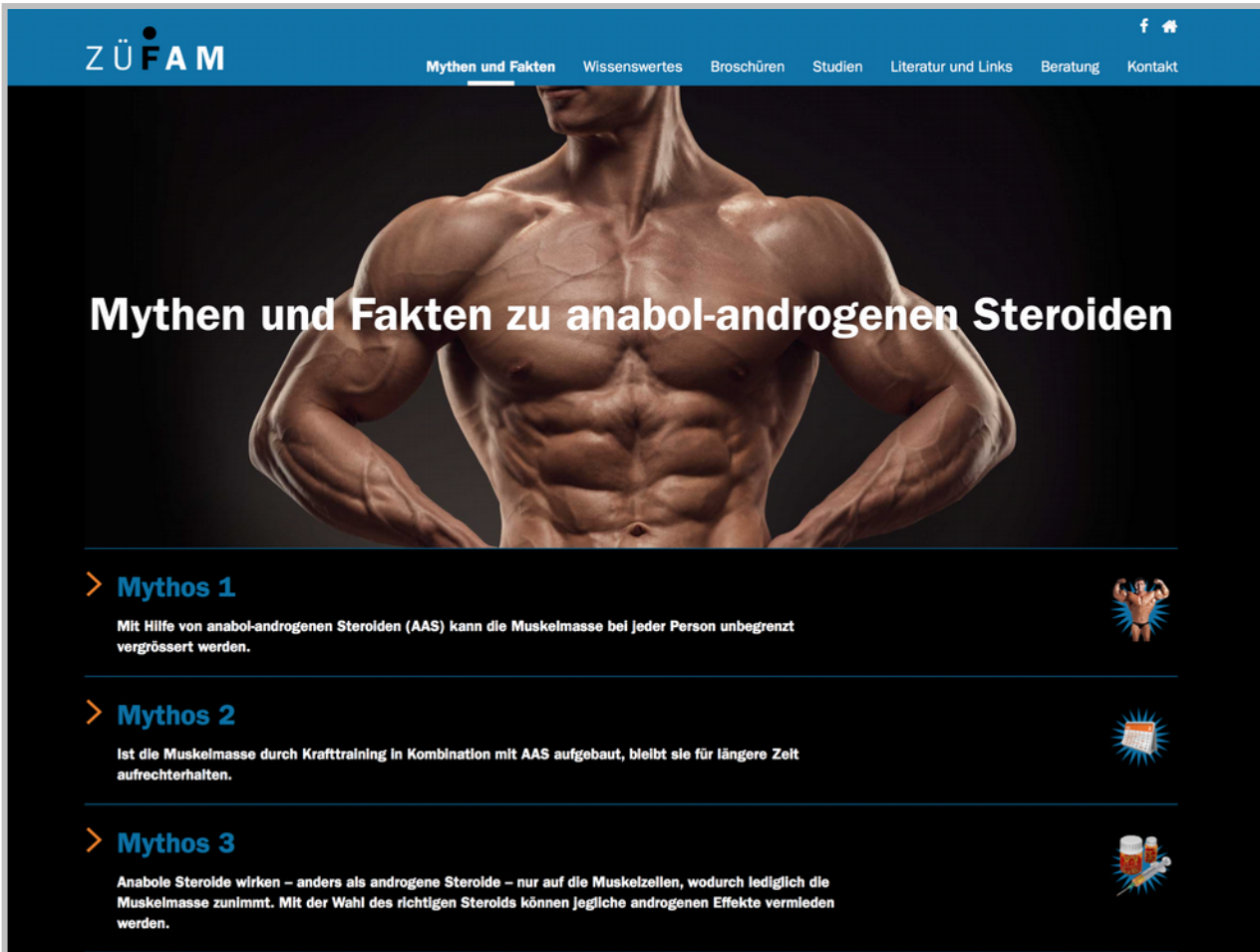
Z Ü F A M 

Bodybuilding – mit Muskeln und Kopf!

Ein muskulöser Körper ist ästhetisch. Soll der ganze Mensch vital und gesund wirken, muss der Muskelaufbau jedoch gesundheitsverträglich erfolgen. Für einen muskulösen Körper braucht es viele Trainingsstunden. Wer dabei auf die Einnahme von Anabolika verzichtet, vermeidet grosse gesundheitliche Risiken und schützt sein Aussehen vor unästhetischen Folgen. Ihrer Gesundheit zuliebe deshalb:
Bodybuilding ohne Anabolika.




 

ZUFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229, Postfach, 8031 Zürich, Telefon 044 271 87 23, info@zuefam.ch, www.zuefam.ch
© 2017 ZUFAM



Z Ü F A M Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien Literatur und Links Beratung Kontakt

Mythen und Fakten zu anabol-androgenen Steroiden

- > Mythos 1**
Mit Hilfe von anabol-androgenen Steroiden (AAS) kann die Muskelmasse bei jeder Person unbegrenzt vergrößert werden. 
- > Mythos 2**
Ist die Muskelmasse durch Krafttraining in Kombination mit AAS aufgebaut, bleibt sie für längere Zeit aufrechterhalten. 
- > Mythos 3**
Anabole Steroide wirken – anders als androgene Steroide – nur auf die Muskelzellen, wodurch lediglich die Muskelmasse zunimmt. Mit der Wahl des richtigen Steroids können jegliche androgenen Effekte vermieden werden. 



Z Ü F A M ☰

Mythen und Fakten zu anabol-androgenen Steroiden

- > Mythos 1**
Mit Hilfe von anabol-androgenen Steroiden (AAS) kann die Muskelmasse bei jeder Person unbegrenzt vergrößert werden. 
- > Mythos 2**
Ist die Muskelmasse durch Krafttraining in Kombination mit AAS aufgebaut, bleibt sie für längere Zeit aufrechterhalten. 
- > Mythos 3**
Anabole Steroide wirken – anders als androgene Steroide – nur auf die Muskelzellen, wodurch lediglich die Muskelmasse zunimmt. Mit der Wahl des richtigen Steroids können jegliche androgenen Effekte vermieden werden. 

ZÜFAM Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien Literatur und Links Beratung Kontakt

Mythen und Fakten zu anabol-androgenen Steroiden

✓ **Mythos 1**

Mit Hilfe von anabol-androgenen Steroiden (AAS) kann die Muskelmasse bei jeder Person unbegrenzt vergrößert werden.

Fakt:

Die Muskelmasse und ihre durch Training erzielbare Zunahme kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Das Gleiche gilt für den Effekt von AAS auf die Muskelmasse: Jeder und jede reagiert hier individuell. Folgende Faktoren können die unterschiedlich starken Reaktionen auf Training und/oder AAS beeinflussen:

✓ **Genetische Voraussetzungen**

Unsere Muskelmasse, so zeigen wissenschaftliche Daten, ist zu rund 70% vererbt und zu 30% durch Umwelteinflüsse geprägt. Auch die Zunahme der Muskelmasse, die wir mit Training erzielen können, ist zu einem grossen Teil erblich bedingt. Unser Körper gibt daher das maximal mögliche Muskelwachstum bzw. die maximal mögliche Kraftzunahme vor. Zwar kann man durch die Einnahme von AAS bei gleichzeitigem Krafttraining ein stärkeres Muskelwachstum erzielen, allerdings trifft dies nicht für jeden/jede zu, denn auch die «Ansprechbarkeit» auf AAS hängt bis zu einem gewissen Grad von genetischen Faktoren ab.

➤ **Training**

➤ **Ernährung**

➤ **AAS-Dosierung**

ZÜFAM

✓ **Mythos 1**

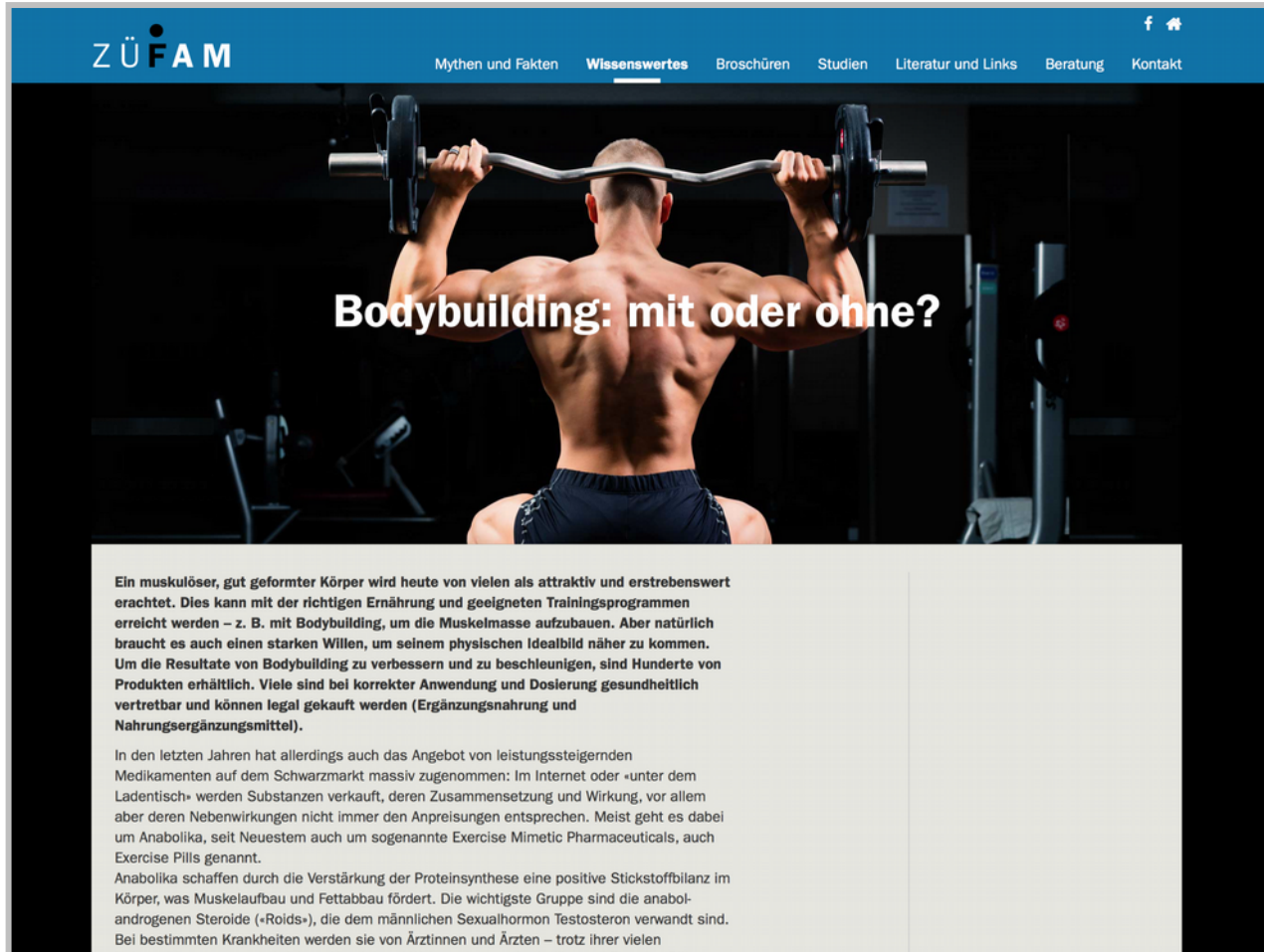
Mit Hilfe von anabol-androgenen Steroiden (AAS) kann die Muskelmasse bei jeder Person unbegrenzt vergrößert werden.

Fakt:

Die Muskelmasse und ihre durch Training erzielbare Zunahme kann von Person zu Person unterschiedlich sein. Das Gleiche gilt für den Effekt von AAS auf die Muskelmasse: Jeder und jede reagiert hier individuell. Folgende Faktoren können die unterschiedlich starken Reaktionen auf Training und/oder AAS beeinflussen:

✓ **Genetische Voraussetzungen**

Unsere Muskelmasse, so zeigen wissenschaftliche Daten, ist zu rund 70% vererbt und zu 30% durch Umwelteinflüsse geprägt. Auch die Zunahme der Muskelmasse, die wir mit Training erzielen können, ist zu einem grossen Teil erblich bedingt. Unser Körper gibt daher das maximal mögliche Muskelwachstum bzw. die maximal mögliche Kraftzunahme vor. Zwar kann man durch die Einnahme von AAS bei gleichzeitigem Krafttraining ein stärkeres Muskelwachstum erzielen, allerdings trifft dies nicht für jeden/jede zu, denn auch die «Ansprechbarkeit» auf AAS hängt bis zu einem gewissen Grad von genetischen Faktoren ab.



The desktop screenshot shows the website header with the logo 'ZÜFAM' and a navigation menu: 'Mythen und Fakten', 'Wissenswertes' (highlighted), 'Broschüren', 'Studien', 'Literatur und Links', 'Beratung', and 'Kontakt'. The main content area features a large image of a muscular man performing a barbell overhead press, with the title 'Bodybuilding: mit oder ohne?' overlaid. Below the image is a text block with the following content:

Ein muskulöser, gut geformter Körper wird heute von vielen als attraktiv und erstrebenswert erachtet. Dies kann mit der richtigen Ernährung und geeigneten Trainingsprogrammen erreicht werden – z. B. mit Bodybuilding, um die Muskelmasse aufzubauen. Aber natürlich braucht es auch einen starken Willen, um seinem physischen Idealbild näher zu kommen. Um die Resultate von Bodybuilding zu verbessern und zu beschleunigen, sind Hunderte von Produkten erhältlich. Viele sind bei korrekter Anwendung und Dosierung gesundheitlich vertretbar und können legal gekauft werden (Ergänzungsnahrung und Nahrungsergänzungsmittel).

In den letzten Jahren hat allerdings auch das Angebot von leistungssteigernden Medikamenten auf dem Schwarzmarkt massiv zugenommen: Im Internet oder «unter dem Ladentisch» werden Substanzen verkauft, deren Zusammensetzung und Wirkung, vor allem aber deren Nebenwirkungen nicht immer den Anpreisungen entsprechen. Meist geht es dabei um Anabolika, seit Neuestem auch um sogenannte Exercise Mimetic Pharmaceuticals, auch Exercise Pills genannt.

Anabolika schaffen durch die Verstärkung der Proteinsynthese eine positive Stickstoffbilanz im Körper, was Muskelaufbau und Fettabbau fördert. Die wichtigste Gruppe sind die anabol-androgenen Steroide («Roids»), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwandt sind. Bei bestimmten Krankheiten werden sie von Ärztinnen und Ärzten – trotz ihrer vielen



The mobile screenshot shows the website adapted for a smartphone. The header includes the 'ZÜFAM' logo and a hamburger menu icon. The main content area displays the same image of the bodybuilder and the title 'Bodybuilding: mit oder ohne?'. The text block is formatted for mobile readability with a smaller font size and a clear paragraph structure:

Ein muskulöser, gut geformter Körper wird heute von vielen als attraktiv und erstrebenswert erachtet. Dies kann mit der richtigen Ernährung und geeigneten Trainingsprogrammen erreicht werden – z. B. mit Bodybuilding, um die Muskelmasse aufzubauen. Aber natürlich braucht es auch einen starken Willen, um seinem physischen Idealbild näher zu kommen. Um die Resultate von Bodybuilding zu verbessern und zu beschleunigen, sind Hunderte von Produkten erhältlich. Viele sind bei korrekter Anwendung und Dosierung gesundheitlich vertretbar und können legal gekauft werden (Ergänzungsnahrung und Nahrungsergänzungsmittel).

In den letzten Jahren hat allerdings auch das Angebot von leistungssteigernden Medikamenten auf dem Schwarzmarkt massiv zugenommen: Im Internet oder «unter dem Ladentisch» werden Substanzen verkauft, deren Zusammensetzung

www.bodytuning-check.ch

Rubrik: Broschüren

The desktop website features a blue header with the ZÜFAM logo and navigation links: Mythen und Fakten, Wissenswertes, Broschüren, Studien, Literatur und Links, Beratung, and Kontakt. The main content area has a large background image of a muscular man lifting a dumbbell, with the title 'Bodytuning – Die Risiken' overlaid. Below this, there is a section for the flyer, a 'DOWNLOADS' section with a PDF icon and the text 'Bodytuning – Die Risiken (48 Kb)', and a detailed list of metadata.

Autor/Hrsg.	ZÜFAM
Zielpublikum	Fitnesszentren im Kanton Zürich bzw. deren Kundschaft
Art des Dokuments	A6/5-Flyer
Publikation	Dezember 2015
Preis	Im Kanton Zürich kostenlos
Download	PDF-Dokument
Zu bestellen über	Online-Bestellformular

The mobile website is a responsive version of the desktop site, displayed on a smartphone. It shows the ZÜFAM logo, the title 'Bodytuning – Die Risiken', and the same metadata table as the desktop version, adapted for a smaller screen.

Autor/Hrsg.	ZÜFAM
Zielpublikum	Fitnesszentren im Kanton Zürich bzw. deren Kundschaft
Art des Dokuments	A6/5-Flyer
Publikation	Dezember 2015
Preis	Im Kanton Zürich kostenlos

www.bodytuning-check.ch

Rubrik: Studien

ZÜFAM

Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren **Studien** Literatur und Links Beratung Kontakt

Wissenschaftliche Studien

Universitäre Studien zu anabol-androgenen Steroiden sind meist in englischer Sprache verfasst. Trotzdem führen wir hier zwei interessante Übersichtsartikel auf.

«Anabolic-Androgenic Steroid Use and Psychopathology in Athletes. A Systematic Review»

Herausgeber:
Department of Neurosciences, Mental Health and Sensory Organs, School of Medicine and Psychology, Sapienza University, Rom (Italien)

«Adverse health effects of anabolic-androgenic steroids»

Herausgeber:
Laboratory for Health Protection Research (GBO), National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), PO. Box 1, 3720 BA Bilthoven, The Netherlands und Maastricht University

DOWNLOADS

PDF-Dokument
Bodytuning – Die Risiken (731 Kb)

ZÜFAM

Wissenschaftliche Studien

Universitäre Studien zu anabol-androgenen Steroiden sind meist in englischer Sprache verfasst. Trotzdem führen wir hier zwei interessante Übersichtsartikel auf.

«Anabolic-Androgenic Steroid Use and Psychopathology in Athletes. A Systematic Review»

Herausgeber:
Department of Neurosciences, Mental Health and Sensory Organs, School of Medicine and Psychology, Sapienza University, Rom (Italien)

«Adverse health effects of anabolic-androgenic steroids»

Herausgeber:
Laboratory for Health Protection Research (GBO), National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), PO. Box 1, 3720 BA

ZÜFAM Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien **Literatur und Links** Beratung Kontakt

Vorgestellte Bücher und Webseiten

«Doping im Fitness-Studio – die Sucht nach dem perfekten Körper»

Autor:
Mischa Kläber, Dr. phil., Sportsoziologie, Universität Darmstadt, Deutschland

Inhalt:
Die Debatte um das Dopingproblem im Spitzensport verstellt den Blick auf jene Dopingpraktiken, die jenseits des öffentlichen Interesses tagtäglich im Breiten- und Freizeitsport stattfinden. In der Lebenswelt der Kraftsportler und Bodybuilder hat sich ein Milieu etabliert, in dem Medikamente missbräuchlich eingesetzt werden, um den als defizitär wahrgenommenen Körper zu überarbeiten. Durch Interviews mit Dopingnutzern, betreuenden Medizinern und weiteren Akteuren bringt Mischa Kläber Licht in die Dopingzone kommerzieller Fitnessstudios.

Zu beziehen im Buchhandel unter der ISBN 978-3-8376-1611-8

SCHNELLZUGRIFF

www.antidoping.ch
Umfassende, sehr informative Website zu allen Belangen leistungsfördernder Substanzen (Wirkungen, Risiken, gesetzliche Grundlagen etc.).

ZÜFAM

Vorgestellte Bücher und Webseiten

«Doping im Fitness-Studio – die Sucht nach dem perfekten Körper»

Autor:
Mischa Kläber, Dr. phil., Sportsoziologie, Universität Darmstadt, Deutschland

Inhalt:
Die Debatte um das Dopingproblem im Spitzensport verstellt den Blick auf jene Dopingpraktiken, die jenseits des öffentlichen Interesses tagtäglich im Breiten- und Freizeitsport stattfinden. In der Lebenswelt der Kraftsportler und Bodybuilder hat sich ein Milieu etabliert, in dem Medikamente missbräuchlich eingesetzt werden, um den als defizitär wahrgenommenen Körper zu überarbeiten. Durch Interviews mit Dopingnutzern, betreuenden Medizinern und weiteren Akteuren bringt Mischa Kläber Licht in die Dopingzone kommerzieller Fitnessstudios.

www.bodytuning-check.ch

Rubrik: Beratung

ZÜFAM Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien Literatur und Links **Beratung** Kontakt

Wünschen Sie eine Beratung?

Beratung per E-Mail
rawbody@myofabric.ch beantwortet Ihre Fragen per E-Mail.

MYOFABRIC ist ein Spin-off-Unternehmen der ETH Zürich, das wissenschaftliche Erkenntnisse zur Steigerung der körperlichen Fitness erarbeitet bzw. analysiert und dem breiten Publikum zugänglich macht.

Beratungsstellen

Bei folgenden Kontaktadressen erhalten Betroffene, aber auch Angehörige unterstützende Beratung:

Roland Müller, M.Sc., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Als Psychotherapeut praktiziert Roland Müller im Zentrum für Adipositas und Stoffwechselmedizin Adimed in Winterthur zusammen mit einem spezialisierten Team aus InternistInnen, Diabetologen, Endokrinologen und ErnährungsberaterInnen (www.adimed.ch). Einmalige Beratungen sowie längerfristige psychologische Begleitungen können über die Krankenkassen abgerechnet werden. Roland Müller engagiert sich auch im Verein PEP (Prävention Essverhaltensstörungen Praxisnah: www.pepinfo.ch) in der Prävention von Muskelsucht bei Männern.

SCHNELLZUGRIFF

www.adimed.ch

www.pepinfo.ch

ZÜFAM

Wünschen Sie eine Beratung?

Beratung per E-Mail
rawbody@myofabric.ch beantwortet Ihre Fragen per E-Mail.

MYOFABRIC ist ein Spin-off-Unternehmen der ETH Zürich, das wissenschaftliche Erkenntnisse zur Steigerung der körperlichen Fitness erarbeitet bzw. analysiert und dem breiten Publikum zugänglich macht.

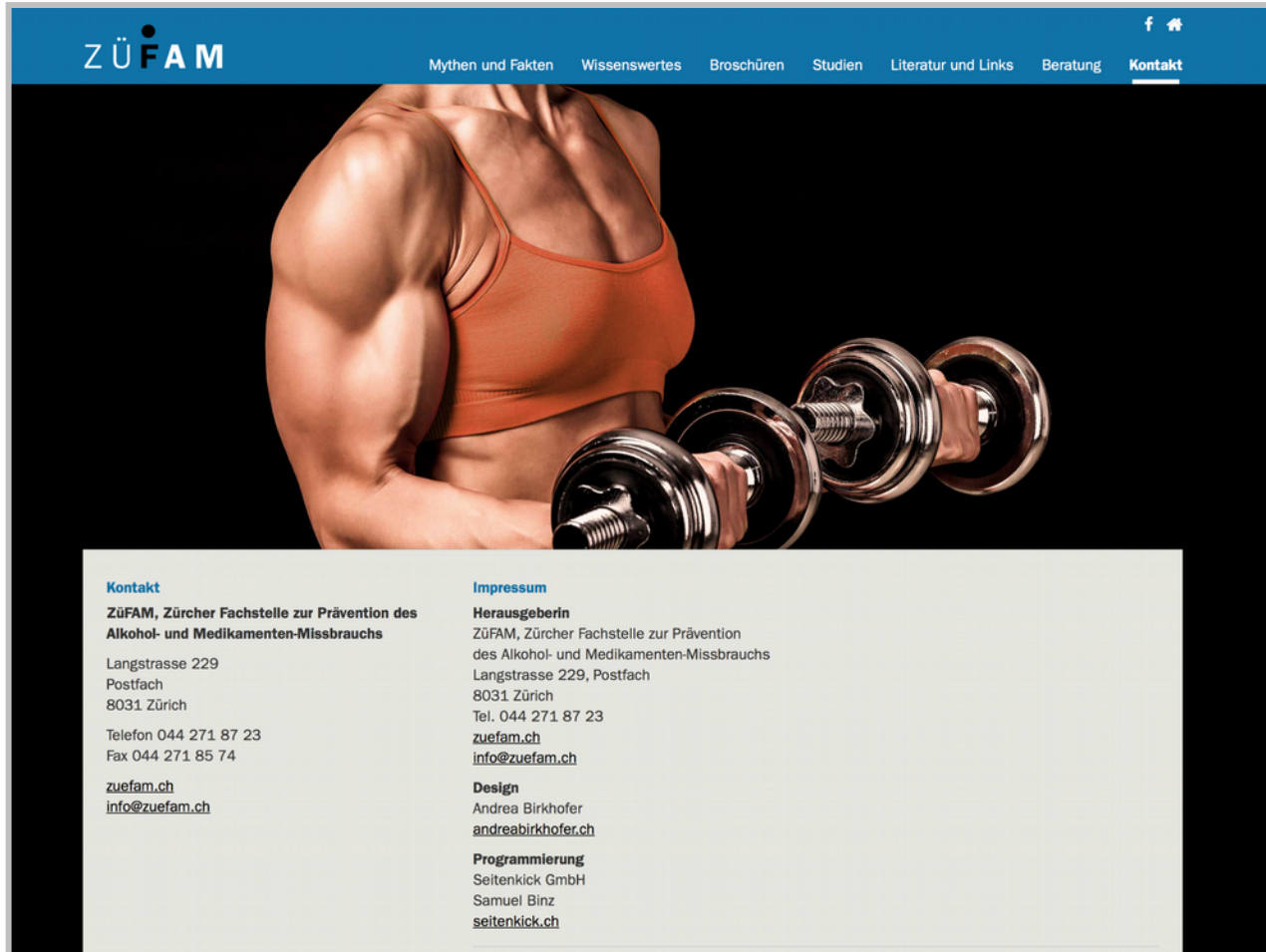
Beratungsstellen

Bei folgenden Kontaktadressen erhalten Betroffene, aber auch Angehörige unterstützende Beratung:

Roland Müller, M.Sc., Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Als Psychotherapeut praktiziert Roland Müller im Zentrum für Adipositas und Stoffwechselmedizin Adimed in Winterthur zusammen mit einem spezialisierten Team aus InternistInnen,

www.bodytuning-check.ch

Rubrik: Kontakt



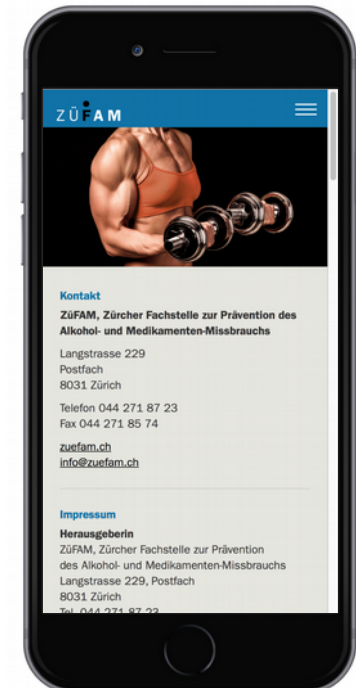
ZÜFAM Mythen und Fakten Wissenswertes Broschüren Studien Literatur und Links Beratung **Kontakt**

Kontakt
ZÜFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229
Postfach
8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
zuefam.ch
info@zuefam.ch

Impressum
Herausgeberin
ZÜFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229, Postfach
8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23
zuefam.ch
info@zuefam.ch

Design
Andrea Birkhofer
andreabirkhofer.ch

Programmierung
Seitenkick GmbH
Samuel Binz
seitenkick.ch



ZÜFAM

Kontakt
ZÜFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229
Postfach
8031 Zürich
Telefon 044 271 87 23
Fax 044 271 85 74
zuefam.ch
info@zuefam.ch

Impressum
Herausgeberin
ZÜFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Langstrasse 229, Postfach
8031 Zürich
Tel. 044 271 87 23