Sport. Was treibt behinderte Athletinnen und Athleten zum Doping? Neben dem enormen Druck dürften es finanzielle Anreize sein, fanden Forscherinnen in Tirol heraus. Ein Blick in Richtung Paralympics, die am Dienstag in Tokio starten.



Wenn Dabeisein zur Existenzfrage wird

Letztes Training vor den großen Spielen: Bei den Bewerben will man alles geben, doch manche nehmen sich mehr heraus, als erlaubt ist. [Reuters]

VON ALICE SENARCLENS DE GRANCY

Kennen Sie ein berühmtes Beispiel für einen Dopingfall im Behindertensport? Nein? Ganz ähnlich geht es Cornelia Blank, der stellvertretenden Leiterin des Instituts für Sport-, Alpinmedizin und Gesundheitstourismus der Tiroler Privatuniversität Umit. „Aber nicht, weil es dort nicht vorkommt“, sagt sie. „Sondern weil es den Weg an die Öffentlichkeit nicht findet.“ So seien etwa die TV-Übertragungszeiten deutlich geringer als im Nichtbehindertensport – und damit auch der Bekanntheitsgrad der Athletinnen und Athleten.

Aber auch die Wissenschaft hat das Thema bisher weitgehend ausgeklammert. „Die sozialwissenschaftliche Forschung zu Doping im Nichtbehindertensport ist in den vergangenen 20 Jahren geradezu explodiert. Im Behindertensport gibt es kaum etwas“, sagt Blank. Das soll sich durch das vor mehr als zwei Jahren gestartete, vom Wissenschaftsfonds FWF finanzierte Projekt „Doping im Behindertensport“ ändern. Ziel ist, ein detailliertes Bild von dem Phänomen zu bekommen. „Mir geht es zum einen darum zu verstehen, was in den Athleten vorgeht und zu erfahren, wie sie sich fühlen; zum anderen möchte ich ihnen helfen, mit Drucksituationen umzugehen“, schildert Blank. Ihre Studie ist die erste, die Wahrnehmung, Ursachen und Wissen zu Doping in mehreren Ländern untersucht: Neben dem österreichischen sind auch Forschungsteams aus Deutschland, der Schweiz und Großbritannien beteiligt.

Geldnot ist ein Risikofaktor

Die Ergebnisse des qualitativen Teils der Forschung – es wurden 16 Interviews mit Athleten und elf mit Trainern geführt – liegen bereits vor. Darin bestätigten die Befragten klar, dass Doping im Behindertensport genauso existiert wie im Nichtbehindertensport. Dort gehe es aber um mehr Geld und die Sportlerinnen und Sportler stünden viel mehr im Mittelpunkt. Im Behindertensport würden andere Motive, dabei zu sein, stärker zählen. „Es geht mehr um Gesundheit“, sagt Blank. Und Sport werde, etwa wenn eine Behinderung von einem Unfall stammt, auch als Resozialisierung gesehen: „Man zeigt, dass man wieder da ist.“

Ähnlich wie im Nichtbehindertensport gilt finanzielle Not als Risikofaktor für Doping. Einige Interviewpartner hätten erzählt, dass sich manche Teilnehmer aus prekären Verhältnissen durch Preis- und Sponsorengelder eine Existenzgrundlage schaffen wollen, berichtet Blank. Vor allem Athletinnen und Athleten aus Ländern, in denen die Menschen sehr wenig besitzen, würden stark unter Druck stehen: „Die meisten Befragten sehen das als den entscheidenden Risikofaktor, warum jemand zu Medikamenten oder verbotenen Substanzen greift“, sagt Blank.

Alle Befragten waren sich einig, dass das Antidopingsystem zwar funktioniere – hier herrscht großes Vertrauen –, aber nicht in allen Ländern gleich gut. „Die Athletinnen und Athleten sagen: ‚Es gibt Schlupflöcher. Wenn jemand dopen möchte, wird er oder sie einen Weg finden.‘“

Einschränkung übertreiben

Ein weiterer Punkt überraschte die Forscher: „‚Classification Doping‘ scheint ein großes Thema zu sein“, sagt Blank. Das bedeutet? Manche Athleten stellen ihre Konstitution schlechter dar, als sie eigentlich ist, um niedriger klassifiziert zu werden – und so leichter gewinnen zu können. Wenn auch von der Welt-Doping-Agentur nicht als solches gelistet, sei das doch *das* Doping des Paralympischen Sports, schilderten die Befragten. Das Resultat ist nicht nur ein unfairer Wettkampf; es steigt auch der Druck auf die Benachteiligten zu dopen, um dennoch erfolgreich zu sein. „Das Thema war eigentlich nicht Teil des Interviewleitfadens, wurde aber von allen Athleten genannt“, berichtet Blank. Dass mitunter Dinge herauskommen, mit denen man gar nicht rechnet, sei das Spannende an qualitativer Forschung.

Die Regeln, Kontrollen und Strafen sind übrigens für nicht behinderte und behinderte Athletinnen und Athleten dieselben. Da wie dort sind Wissenslücken problematisch: wenn etwa jemand ein nicht zugelassenes Medikamente nimmt. Doch auch das Gegenteil wird in den Interviews von Blanks Forschungsteam berichtet: „Wir haben Aussagen bekommen wie ‚Ich habe bei meiner gebrochenen Nase nichts genommen aus Angst, etwas Falsches zu erwischen.‘“, erzählt Blank. Viele seien unsicher und würden ihr Wissen – das hätten frühere Studien gezeigt – eher unterschätzen. „Das darf nicht passieren. Wir müssen verhindern, dass jemand aus Angst vor Doping seinen Schmerz nicht lindert.“

Daher sollen die Forschungsergebnisse jedenfalls in die Präventions- und Informationsarbeit einfließen. Durch quantitative Befragungen will Gesundheitswissenschaftlerin Blank die Risikofaktoren noch besser verstehen: „Es stellt sich immer mehr heraus, dass der Druck des Leistungssports eine zentrale Ursache ist. Damit müssen die Athleten umgehen, das ist ihr Job. Aber wir können ihnen dabei helfen.“

Und wie nehmen die betroffenen Sportlerinnen und Sportler Blanks Arbeit auf? „Durchwegs positiv“, sagt sie. „Auch, weil der Behindertensport dadurch ein Stück mehr Aufmerksamkeit bekommt.“

Zucker zu essen, ist vor allem für Übergewichtige eine Falle. Sie brauchen immer mehr, weil ihr Belohnungssystem nicht normal funktioniert.

Warum macht Süßes hungrig?

FORSCHUNGSFRAGE

VON ALICE SENARCLENS DE GRANCY

Bei Hunger bloß nichts Süßes essen!“ Das sei einer der schlimmsten Verhaltensfehler, die man machen kann, sagt Ernährungswissenschaftlerin Sandra Holasek von der Med-Uni Graz. Denn dann passiere, was auch eine „Presse“-Leserin bei sich bemerkt hat: Der Appetit ist nach kurzer Zeit noch größer als zuvor. Die Ursache ist, dass der Zuckerspiegel im Körper durch Süßes in die Höhe schießt, um dann rasch wieder abzufallen – bei Übergewichtigen mitunter sogar unter das Ausgangsniveau. Diese Unterzuckerung löst dann das Hungergefühl aus.

Die Crux ist, dass die Lust auf Süßes dem Menschen buchstäblich in die Wiege gelegt ist. Mehr noch: Sie ist evolutionsbedingt verankert. „Was süß ist, ist nicht giftig“, sagt Holasek. Das half den Menschen einst, ihr Essen auszuwählen – und erklärt bis heute die Vorliebe von Neugeborenen für Süßes, die auch schon der Fötus hat.

Süßes geht bis in die Knochen

Zucker erreicht den ganzen Körper. „Süßrezeptoren sitzen nicht nur im Mundraum, wir finden sie im gesamten Organismus bis hinein in die Knochen“, erklärt Holasek. „Das zeigt, wie drastisch die Geschmackskomponente den gesamten Stoffwechsel beeinflusst.“ Sobald sie einen Mangel wahrnehmen, springen die Rezeptoren an.

Zudem greifen wir gerne zu Süßem, weil es direkt auf das Belohnungssystem im Hypothalamus wirkt. Dort kurbelt es die Produktion des im Volksmund als „Glückshormon“ bekannten Neurotransmitters Dopamin an sowie von Serotonin, das unsere Wahrnehmung vom Schmerzempfinden bis zum Sexualverhalten beeinflusst. „Darin liegt das Suchtpotenzial von Zucker“, sagt Holasek. Ein Teufelskreis, vor allem für Übergewichtige: „Die Geschmackssensitivität nimmt ab, je mehr Fettmasse jemand hat.“ Man braucht also immer mehr, um eine Belohnung zu verspüren. Daher solle man weder kleine Kinder noch sich selbst mit Süßem belohnen, sondern andere Belohnungssysteme aufbauen: etwa Freunde treffen oder Yoga machen. Oder das Belohnungssystem mit anderem befeuern: „Wir sprechen gut auf alles an, das kracht. Aber das müssen keine Chips oder Soletti, sondern können genauso Äpfel oder Karotten sein“, so Holasek. Und auch Erdbeeren oder Bananen erzeugen geschmacklich ein Wohlgefühl.

Bei Übergewichtigen verändert sich aber auch die Insulinresistenz. Das ist nicht nur gefährlich, weil es eine Vorstufe zu Diabetes ist, sondern stört auch die Produktion von Dopamin und Serotonin. Die Folge: „Für Übergewichtige ist es noch einmal schwerer, auf Süßes zu verzichten“, erläutert Holasek. Dabei hat der Mensch erst seit rund 200 Jahren global Zugang zu Zucker: Verzehrte er um 1800 noch rund drei Kilo im Jahr, so sind es heute 70 Kilo Zucker. Und der lauert heute nicht nur in Eis, Softdrinks oder Schokolade, sondern „versteckt“ sich auch in anderen Lebensmitteln wie Semmeln. Hohe Zuckerspitzen setzen im Körper eine Reihe gefährlicher Prozesse in Gang, die u. a. zu Typ-2-Diabetes, Gicht oder schweren Herz-Kreislauferkrankungen führen können.



„Eine Person isst heute 70 Kilo Zucker pro Jahr, um 1800 waren es noch drei.“

Sandra Holasek, Ernährungswissenschaftlerin

Die gute Nachricht: Wer Fett abnimmt, reduziert das Risiko. Indem er Gewohnheiten ändert, sich mehr bewegt und regelmäßig und ausgewogen isst. Doch auch dabei gilt: „Nicht die Suppe, sondern das Dessert weglassen“, rät Holasek. [Foto: Schiffer]

Was wollten Sie schon immer wissen? Senden Sie Fragen an: **wissen@diepresse.com**