

## Durchtrainiert um jeden Preis? Doping im Freizeitsport gefährdet die Gesundheit junger Männer

69. Deutscher Kongress für Endokrinologie der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) vom 11. bis 13. März 2026 in Weimar

**Altdorf - Krafttraining für einen definierten muskulösen Körper: Viele junge Männer trainieren täglich im Fitnessstudio und machen für einen schnelleren Muskelaufbau auch vor Anabolika nicht halt. Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e. V. (DGE) warnt vor den gesundheitlichen Risiken solcher leistungssteigernden Substanzen. Diese reichen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen über psychische Störungen bis hin zu Unfruchtbarkeit.**

Auf einer Online-Pressekonferenz anlässlich des 69. Deutschen Kongresses für Endokrinologie klärte die Fachgesellschaft über Risiken, Warnzeichen und Möglichkeiten der Hilfe auf. Hier geht's zur Pressemappe und Aufzeichnung: <https://www.endokrinologie.net/pressekonferenz.php>

Schätzungen zufolge nehmen 5 bis 15 Prozent der männlichen Fitnessstudio-Besucher muskelaufbauende Substanzen ein. Bei Freizeitsportlern, die Bodybuilder-Ambitionen haben, liegt der Anteil deutlich höher. Dabei werden insbesondere sogenannte androgene Steroide genutzt, die in den Hormonhaushalt und in das Muskelgewebe eingreifen und dadurch den Muskelaufbau und die Belastbarkeit beim Training steigern. „Die Substanzen imitieren oder verstärken die Signalwege von Testosteron, dadurch passt der Körper seine eigene Testosteronproduktion nach unten an. Diese Androgenrezeptoren finden sich überall im Körper, in fast allen Geweben – daher haben Steroide nicht nur Einfluss auf die Muskeln“, erklärt Professor Dr. med. Sven Diederich, Kongresspräsident der DGE 2026 und Ärztlicher Leiter bei Medicover Deutschland, Berlin.

### Schwere Schäden für Herz und Psyche

Die Einnahme anaboler Substanzen greift massiv in den Hormonhaushalt ein. Das wirkt sich negativ auf zahlreiche Organe aus. Der Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System ist hier besonders ausgeprägt: Das Risiko für Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Erkrankungen des Herzmuskels oder einen plötzlichen Herztod steigt. Auch die Blutgerinnung kann gestört sein.

„Anabolika wirken nicht gezielt auf einzelne Muskeln, sondern auf den gesamten Organismus“, erklärt Diederich. „Daher sind auch andere Organsysteme wie Leber, Nieren oder das Reproduktionssystem betroffen. Das ganze Hormonsystem gerät aus dem Gleichgewicht, das auch nach dem Absetzen der Substanzen teilweise nur schwer wiederhergestellt werden kann.“

Die hormonellen Veränderungen können zum Beispiel zu einer Brustdrüsenvergrößerung führen und die Fruchtbarkeit einschränken. Psychische Veränderungen sind ebenfalls häufig. Betroffene berichten über Stimmungsschwankungen, depressive Episoden, Angst oder gesteigerte Aggressivität. Nicht selten entwickeln sich Abhängigkeiten von Anabolika oder weiteren Substanzen.

Besonders betroffen sind junge Männer, die sehr viel Zeit im Studio verbringen und stark auf ihr äußeres Erscheinungsbild fixiert sind. Viele empfinden sich trotz ausgeprägter Muskulatur als zu schwächlich. Fachleute sprechen in schweren Fällen von einer Muskeldysmorphie, einer Störung des Körperbildes. „Wir sehen hier eine Kombination aus Leistungsdruck, Körperidealen und einem

hohen Suchtpotenzial“, so Diederich. „Anabolika wirken beim Muskelaufbau sehr effektiv - aber der Preis dafür ist hoch.“

### **Warum viele Betroffene die Risiken verdrängen**

Trotz bekannter Gefahren fällt es vielen Nutzenden schwer, den Konsum zu hinterfragen. „Der Suchtcharakter der Substanzen spielt dabei eine zentrale Rolle. Erst konkrete Auslöser wie ein unerfüllter Kinderwunsch, wiederholte Verletzungen oder auffällige körperliche Veränderungen führen zu einem Umdenken“, erläutert Diederich.

„Viele Männer kommen erst dann in die ärztliche Beratung, wenn bereits gesundheitliche Probleme aufgetreten sind“, so der DGE-Experte weiter. „Dabei steigen mit der Dauer des Konsums auch die Risiken für bleibende Schäden.“

### **DGE setzt auf Aufklärung und Prävention**

Ein abruptes Absetzen der Anabolika kann zu erheblichen körperlichen und seelischen Beschwerden führen, da die körpereigene Hormonproduktion Zeit benötigt, um sich zu erholen. Ohne Unterstützung besteht ein hohes Rückfallrisiko. Endokrinologische Fachärzt\*innen können den Ausstieg begleiten, den Hormonhaushalt überwachen und bei Bedarf behandeln. Ebenso wichtig ist eine psychosoziale Unterstützung.

Die DGE spricht sich für mehr Aufklärung über die gesundheitlichen Folgen von Doping im Freizeitsport aus - insbesondere dort, wo junge Menschen trainieren. „Je früher Risiken realistisch benannt werden, desto eher lassen sich Missbrauch und schwere Verläufe verhindern“, betont Diederich.

### **Quellen:**

- Anawalt (2019) Diagnosis & Management of Anabolic Androgenic Steroid Use. JCEM 104: 2490-2500.
- Muskeldysmorphiesyndrom des Mannes: Eine Körperbildstörung. In Harrisons Innere Medizin, 20. Auflage, Seiten 3509-11.
- Pahlavani, Veisi (2025): Possible consequences of the abuse of anabolic steroids on different organs of athletes. Arch Physiology and Biochemistry 131: 393-409.
- Robert-Koch-Institut (2006) Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Doping beim Freizeit- und Breitensport - Heft 34

### **Interessenkonflikte:**

Prof. Dr. med. Sven Diederich gibt an, dass keine Interessenskonflikte vorliegen.

### **Über die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie e.V. (DGE):**

Die Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE) ist mit rund 1.600 Mitgliedern eine der größten wissenschaftlichen Fachgesellschaften für Hormon- und Stoffwechselerkrankungen in Europa. Seit ihrer Gründung 1953 fördert die DGE sowohl die Grundlagenforschung als auch die klinische Forschung und Patientenversorgung, unter anderem zu Osteoporose, Adipositas, Diabetes mellitus, Fertilitätsstörungen sowie Erkrankungen der Schilddrüse, Hypophyse und Nebenniere. Darüber hinaus engagiert sich die DGE aktiv im interdisziplinären Wissensaustausch und in der öffentlichen Aufklärung. Weitere Informationen unter [www.endokrinologie.net](http://www.endokrinologie.net)