

Warum Doping-Prävention im Freizeitfitnessbereich neu gedacht werden muss

Warum greifen Menschen im Freizeitfitness trotz bekannter Risiken zu leistungssteigernden Substanzen, Supplementen oder körperbezogener Optimierung? Eine mehrjährige sportpsychologische Forschungsreihe an der DHGS zeigt: Diese Entscheidungen folgen klaren psychologischen Mustern und unterscheiden sich je nach Entscheidungstyp deutlich. Präventionsansätze, die allein auf Aufklärung oder Abschreckung setzen, greifen daher oft zu kurz. Auf Basis umfangreicher quantitativer Daten, qualitativer Interviews und Interventionsstudien liefert die Forschung eine belastbare Grundlage für zielgruppenspezifische, psychologisch fundierte Prävention im Freizeitfitnessbereich.

Der Freizeitfitnessbereich gewinnt gesellschaftlich kontinuierlich an Bedeutung. Millionen Menschen trainieren regelmäßig in Fitnessstudios und treffen Entscheidungen über Supplemente, leistungssteigernde Substanzen oder körperbezogene Optimierungsmaßnahmen. Trotz bekannter gesundheitlicher Risiken bleibt der Konsum solcher Mittel verbreitet.

Eine mehrjährige Forschungsreihe von Dr. René Paasch, Professor für Sportpsychologie an der DHGS Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport, untersucht, wie diese Entscheidungen zustande kommen – und warum klassische Präventionsansätze häufig nicht die gewünschte Wirkung entfalten. Im Zentrum steht die Frage, wie Menschen im leistungsnahen Freizeitfitnesskontext Entscheidungen über Gesundheit, Leistung und Körper treffen und wie diese psychologisch erklärt, typisiert und präventiv beeinflusst werden können.

Die Forschung zeigt: Entscheidungen über leistungssteigernde Substanzen entstehen nicht zufällig. Sie folgen spezifischen psychologischen Entscheidungslogiken, die sich empirisch erfassen lassen. Auf Basis großer quantitativer Studien mit mehr als 700 Befragten konnten unterschiedliche Entscheidungstypen identifiziert werden, die sich deutlich in ihrer Motivation, Risikowahrnehmung und Veränderungsbereitschaft unterscheiden.

Ergänzt wurden diese Ergebnisse durch eine umfangreiche Mixed-Methods-Studie mit 772 Fitnesssportler:innen sowie rund 60 Interviews mit relevanten Akteur:innen aus der Praxis, darunter Trainer:innen und Studioverantwortliche. Die Befunde zeigen konsistent, dass pauschale Präventionsmaßnahmen – etwa allgemeine Informationskampagnen oder Abschreckungsstrategien – viele Zielgruppen nicht erreichen.

Ein zentrales Merkmal der Forschungsreihe ist die Verbindung unterschiedlicher methodischer Zugänge. Neben systematischen Übersichtsarbeiten und quantitativen Clusteranalysen wurden interventionelle Studien durchgeführt. In einer Interventionsstudie mit rund 250 Teilnehmenden konnten gezielte Veränderungen von Einstellungen, Risikowahrnehmung und Konsumverhalten nachgewiesen werden, wenn Präventionsmaßnahmen passgenau an die jeweiligen Entscheidungstypen angepasst wurden.

Weitere Studien vertiefen die zugrunde liegenden psychologischen Mechanismen. Dazu zählen kleinere experimentelle Untersuchungen sowie eine groß angelegte, noch nicht eingereichte

Mechanismenstudie mit 624 Teilnehmenden aus zehn Fitnessstudios, die perspektivisch als Grundlage für longitudinale Trendanalysen dient.

Ergänzend untersucht die Forschungsreihe visuo-kognitive Prozesse der Entscheidungsfindung. In einer Studie mit 166 Teilnehmenden wurde analysiert, wie visuelle Wahrnehmung und Aufmerksamkeitssteuerung – unter anderem auf Basis des Quiet-Eye-Ansatzes – Entscheidungen zu Leistung, Risiko und Konsumverhalten beeinflussen.

Die Ergebnisse unterstreichen die gesellschaftliche Relevanz der Forschung an der DHGS: Prävention im Freizeitfitnessbereich muss differenzierter, psychologisch fundierter und zielgruppenspezifischer werden. Statt pauschaler Botschaften rückt die Analyse realer Entscheidungsprozesse in den Mittelpunkt – als Grundlage für wirksamere Präventionsstrategien im Spannungsfeld von Gesundheit, Leistung und Körperoptimierung.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266925000192?dgcid=au...>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2211266925000891?via%3Dih...>