laut&leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2018, erscheint dreimal jährlich

Anabolika
Mythen und Fakten

**Sucht beginnt im Alltag.
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**
im **Kanton Zürich**

Ein Körper wie Superman

Superman, für viele Jungen von klein auf ein Vorbild, bedient die Sehnsucht der Männer nach Kraft, Stärke, Unbesiegbarkeit. Eigenschaften, die unsere Gesellschaft vermeintlich immer noch von ihnen fordert. Diese Attribute auf die Schnelle durch leistungssteigernde Substanzen zu erlangen, hat einen artifiziell aufgeblähten Körper zur Folge. Diese Künstlichkeit irritierte die Fotografin Ursula Müller. Die Figur Superman und in bescheidenerer Form die Figur Ken fotografierte sie, um dem Phänomen auf die Spur zu kommen. (www.muellerursula.ch)

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Bei den Olympischen Spielen 1988 in Seoul gewann Ben Johnson das Duell gegen seinen grossen Rivalen Carl Lewis über 100 Meter Sprint mit der damaligen Weltrekordzeit. Zwei Tage nach dem Jahrhundertlauf wurde ihm die Medaille aberkannt – weil er nachweislich muskelbildende Steroide konsumiert hatte. Carl Lewis erhielt das edle Metall. Johnson und sein Trainer räumten ein, systematisch gedopt zu haben, allerdings nicht die nachgewiesene Substanz. Dreissig Jahre nach diesem grossen Dopingskandal haben die anabolen Steroide nicht nur im Amateursport längst Einzug gehalten. Jugendliche und junge Erwachsene setzen sie mitunter als Muskelmacher ein, zusätzlich zum «Pumpen» im Kraftraum.

Zum Credo «schneller, höher, stärker» der Olympischen Spiele kommt heute in unserem Lebensalltag noch das Leistungsmotto «schöner» hinzu. Als schön gelten präzis definierte Muskelpakete. Welchen Preis dieses ästhetische Primat nach sich ziehen kann, lesen Sie in dieser Nummer von «laut & leise».

Domenic Schnoz, Leiter der ZüFAM, beschreibt in seinem Beitrag, wer Anabolika konsumiert, was die Risiken sind und wo die Prävention aktiv werden kann. Laura Jucker stellt die konkreten Präventionsangebote von ZüFAM vor. Marco Toigo vom Kompetenzzentrum für Athletiktraining und Spitzensportforschung spricht mit

Zum Credo «schneller, höher, stärker» kommt heute noch das Leistungsmotto «schöner» hinzu.

«laut&leise»-Redaktorin Brigitte Müller über die Vor- und Nachteile des Fitnessbooms. Dörte Wurst stellt ein Kartenset vor, das in Diskussionsrunden mit Eltern zum Thema «positives Körperbild» eingesetzt wird. Von eigenen Erfahrungen mit Muskelaufbau und dem Fitnessboom bei jungen Menschen berichten einerseits die Profi-Bodybuilder Marcel und Julian Strickler, andererseits die Studentin Lisa Hunziker.

Ich wünsche Ihnen anregende Lektüre!

■

Sibylle Brunner, Beauftragte des Kantons Zürich für Prävention und Gesundheitsförderung

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich **Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, muellertext.ch. **Redaktionsteam:** Renate Büchi, Christian Ingold, Marlen Rusch, Domenic Schnoz (Vorsitz). **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Maja Sidler, Annett Niklaus. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Lisa Hunziker, Laura Jucker, Marcel und Julian Strickler, Marco Toigo, Dörte Wurst. **Fotos:** Ursula Müller. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar. **Abonnement, Adressänderung:** www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > laut&leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

4 **Meldungen**

7 **Ein gesunder und fairer Sport**
Essay

8 **Sixpack statt Lauch**
Anabol-androgene Steroide (AAS)

12 **Starke Muskeln sind gesund. Nicht immer.**
Interview mit Marco Toigo

15 **Mythen und Fakten**
Website bodytuning-check.ch

17 **Jungs wünschen sich mehr Muskeln**
Kartenset «Muskeln, Make-up und Klamotten»

18 **Von Fitness-Bloggern und Ernährungsplänen**
Fitnesssport unter jungen Erwachsenen

Freelance

Präventionsprogramm für Sek I

Freelance ist ein Präventionsprogramm für die Sekundarstufe I zu Tabak, Alkohol, Cannabis und digitalen Medien. Es umfasst zwei Ordner, die neu überarbeitet wurden. Darin werden die Wirkungen und Folgen von riskantem Konsum der drei Suchtmittel erläutert und mögliche Probleme bei der Nutzung von Internet, Social Media und Smartphone diskutiert. Die Unterrichtseinheiten lassen sich flexibel als umfassende Lektionen oder Kurzeinheiten von 10 bis 20 Minuten einsetzen. Die Themen sind mittels Bewegungselementen, Quiz- oder Dialogformen spielerisch aufbereitet.

Neu sind die Lektionen mit dem Lehrplan 21 kompatibel und enthalten entsprechende Zuordnungen zu Kompetenzen. Die Ordner und downloadbaren Vorlagen stehen seit Mitte Juli zur Verfügung. Im Kanton Zürich übernehmen Mitarbeitende der regionalen Suchtpräventionsstellen die Verteilung und Einführung ins Lehrmittel. Sie kontaktieren bis Ende 2019 die Oberstufenschulen und bieten Veranstaltungen zu den Inhalten und Anwendungsmöglichkeiten für interessierte Lehrpersonen, Schulsozialarbeitende und Schulleitende an.

Der Kanton Zürich ist neu Mitglied der Freelance-Allianz, die sieben deutschsprachige Kantone mittragen und finanzieren. Die Allianz trifft Entscheide über die Weiterentwicklung, Qualitätssicherung und Strategie im Zusammenhang mit dem Programm. Alle drei Jahre, erstmals 2019/20, können nun auch Schulklassen der Oberstufen des Kantons Zürich am Contest, dem Gestaltungswettbewerb für Präventionsbotschaften, teilnehmen. Im Kanton Zürich leistet die Kantonspolizei Zürich einen finanziellen Beitrag an den Nachdruck der Ordner «Digitale Medien» und unterstützt wie die Bildungsdirektion und die Fachstelle Gewaltprävention der Stadt Zürich die Bekanntmachung des Lehrmittels. *(EBPI)*

Web: www.be-freelance.net

In eigener Sache

«laut & leise» abonnieren

Unser Magazin erscheint dreimal jährlich und ist jeweils einem Schwerpunktthema gewidmet. Bleiben Sie stets auf dem Laufenden in Sachen Suchtprävention im Kanton Zürich – abonnieren Sie das «laut & leise».

Abo unter:
www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut&leise

Neu bei infoDoc

Sexting und Cyberbullying

Die neue Publikation «Fit und fair im Netz» vermittelt Wissen zu neuen Medien und regt zu einem verantwortungsvollen Umgang damit an. Der Autor Felix Rauh ist Schulsozialarbeiter und zeigt Möglichkeiten einer wirkungsvollen Prävention von Sexting und Cyberbullying auf. Zum Ratgeber gehört ein Klassen-Workshop, der auf zwei exemplarischen Fallgeschichten beruht. Diese sind je als Text- und Comicversion enthalten. Dem Buch liegen zwei Plakate und ein Link zu zusätzlichen Unterrichtsmaterialien bei. *(infoDoc)*

«Fit und fair im Netz: Strategien zur Prävention von Sexting und Cyberbullying», Felix Rauh, Bern: hep Verlag, 2016.
Ausleihe: www.nebis.ch, **Kontakt:** infodoc@radix.ch

Strassenverkehr

Einschränkungen virtuell erleben

Eine Fahrt im neuen Virtual-Reality-Fahrsimulator der Fachstelle ASN macht deutlich: Wer fährt, braucht einen klaren Kopf! Dank der modernen Technik sind Einschränkungen und Ablenkungen im Strassenverkehr sowie deren Auswirkungen auf die Fahrfähigkeit realistisch erlebbar. Die Teilnehmenden entscheiden selbst, worauf sie den Blick richten, und haben das Gefühl, mitten in der Situation zu sein. Sie müssen Gefahren, die im Alltag auftauchen können, frühzeitig erkennen und korrekt darauf reagieren. Es können folgende Einflüsse auf die Fahrfähigkeit simuliert werden: Alkoholkonsum, Müdigkeit und Ablenkung. Die Verzögerung der Reaktionszeit und die eingeschränkte Wahrnehmung, wie beispielsweise der Tunnelblick, werden dabei deutlich erfahrbar.

Die Fahrsimulatoren dienen der Thematisierung von Alkohol, gemässigtem Konsum und dem Ausgehverhalten in Zusammenhang mit dem Strassenverkehr. Sie können einzeln oder als integrativer Teil einer Präventionsveranstaltung mit mehreren Workshops gebucht werden. *(Fachstelle ASN)*

Buchung: www.fachstelle-asn.ch > Kontakt > Präventionseinsatz buchen

Gesundheitsfördernde Schulen

KNGS als Teil von Schulnetz21

Seit März 2017 ist das Kantonale Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen (KNGS) Teil von «Schulnetz21 – Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen», das von éducation21 koordiniert wird. Bis anhin wurde das Netzwerk mit dem Profil «Gesundheitsfördernde Schule» weitergeführt. Inzwischen hat sich die Trägerschaft zu einer Erweiterung des Netzwerkprofils entschlossen: Ab Herbst 2019 können Zürcher Schulen bei einer Vertragserneuerung zwischen dem Profil «Gesundheitsfördernde Schule» und «Nachhaltige Schule» wählen.

schulnetz21
schweizerisches netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger schulen

Weitere Informationen folgen ab Februar 2019. Das KNGS und die regionalen Suchtpräventionsstellen werden ab diesem Zeitpunkt die Kontaktlehrpersonen konkreter über die erweiterten Angebote des Netzwerks informieren. Dann wird auch die Ausschreibung der nächsten Weiterbildung zur Kontaktlehrperson vorliegen. *(KNGS)*

Web: www.schulnetz21.ch

Jugendschutz

Überarbeiteter Leitfaden

Der Leitfaden für Festveranstalter «Jugendschutz beim Alkohol- und Tabakverkauf» wurde überarbeitet. Darin werden die gesetzlichen Bestimmungen erläutert und aufgezeigt, wie deren Einhaltung umgesetzt und vorbereitet werden kann. Zusätzlich werden verschiedene Angebote beschrieben, welche die Festveranstalter bei der Organisation des Anlasses unterstützen. Dem Leitfaden liegt eine Checkliste bei für die Umsetzung der Jugendschutzmassnahmen. *(EPBI)*

Bestellen und Download:
suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Informationsmaterial > Handel & Gastronomie

#häschziit

Plattform für Jugendliche

Reden, sich beteiligen und um Hilfe fragen sind zentrale Schritte zur psychischen Gesundheit eines Menschen.

www.häschziit.ch, ein Angebot von Radix, bietet Jugendlichen ab 17 Jahren einen anonymen, vertrauensvollen virtuellen Raum zum Austausch privater Fragen und Sorgen in allen relevanten Lebensbereichen. Idee und Konzept stammen von jungen Menschen mit und ohne Behinderungen. *(Radix)*

HÄSCH ZIIT?

Web: www.häschziit.ch

Ein gesunder und fairer Sport

Mein Name ist Marcel Strickler, 56 Jahre alt. Als 16-jähriger, sportlicher Junge begann ich, mit Gewichten im eigenen Kraftraum in Richterswil zu trainieren. Aus meiner 40-jährigen Wettkampfkarriere resultierten rund 40 Pokale, ein Junioren-Vize-Europameister-Titel sowie acht Schweizermeister-Titel im Natural Bodybuilding.

Natural Bodybuilding ist die ursprünglichste und natürlichste Art, Kraftsport zu betreiben. Die Sportler verzichten auf Doping und leistungsfördernde Substanzen, die in den Dopinglisten und Listen der verbotenen Substanzen der Swiss Olympic und der SNBF (Swiss Natural Bodybuilding and Fitness Federation) aufgeführt sind.

Alle Wettkampfathleten müssen sieben Jahre dopingfrei sein. Im Fokus eines Wettkämpfers sollen eine gesunde Ernährung und gutes Training stehen. Mittels polygrafischer Tests werden sämtliche Athleten über sieben Jahre konsequent getestet. Zusätzlich müssen sich die Athleten an den Meisterschaften, aber auch Off-Season, den Swiss-Olympic-Dopingtests unterziehen.

Der Natural-Bodybuilding-Verband wurde gegründet, weil die Doping- und Anabolikaexzesse diesen wunderbaren Sport förmlich zerstörten. Natural-Sportler wollen einen gesunden und fairen Sport betreiben. Doping ist absolut zu verurteilen. Es ist gesundheitsschädigend, illegal im Handel und unsportlich im Wettkampf. Dopingmittel sind Drogen, die Leber, Niere, Herz sowie die Psyche massiv schädigen. Auch die Gelenke werden durch die übermässigen Trainingsgewichte stark beeinträchtigt. Sehr viele Athleten, die während meiner sportlichen Karriere den Drogen nicht widerstehen konnten, mussten massive Gesundheitsschädigungen hinnehmen, oft bis zum Tod.

Im Natural Bodybuilding steht ein gesunder Lebensstil im Vordergrund. Die sportliche Einstellung ist sehr entscheidend. Mit regelmässigem, koordiniertem Training lassen sich hervorragende Fortschritte verzeichnen. Die gesunde, ausgewogene Ernährung, die Erholung und die allgemein positive Lebenseinstellung tragen ebenfalls wesentlich zum Erfolg bei. Das Natural Training beschert einem einen gesunden, wohlgeformten Körper. Die Lebensqualität kann bis ins hohe Alter optimiert werden.

Mein Name ist Julian Strickler, 28 Jahre alt. Schon als Kind kam ich als Zuschauer von Wettkämpfen meines Vaters Marcel mit dem Natural-Bodybuilding-Sport in Kontakt. Mit 15 Jahren habe ich mit Krafttraining begonnen. Fünf Jahre später bestritt ich meinen ersten Wettkampf und wurde Junioren-Schweizermeister. Mir war damals schon bewusst, dass die grossen Namen im Bodybuilding-Sport mit Doping nachhelfen. Dass diese Medikamente jedoch auch unter dem normalen Fussvolk so stark verbreitet sind, war mir damals noch nicht bewusst.

Meinen bisher grössten sportlichen Erfolg erzielte ich im Jahr 2014, als ich SNBF-Schweizermeister im Schwergewicht und Gesamtsieger an der Amateur-Weltmeisterschaft in Boston wurde. Seit diesem Zeitpunkt besitze ich die Pro Card im Natural-Bodybuilding-Sport und kann weltweit in der höchsten Kategorie dieses Sports Wettkämpfe bestreiten. Mich stimmt es traurig, wenn ich Jugendliche sehe, die für kurzfristige und oftmals nur sehr geringe Erfolge ihre wertvolle Gesundheit aufs Spiel setzen. Viele dieser Jugendlichen eifern Idolen in den sozialen Medien nach oder werden durch ein schlechtes Umfeld zum Stoff verleitet. Meistens wissen diese Leute nicht, welche Nebenwirkungen die Medikamente langfristig nach sich ziehen und welche Erfolge sie ohne diese über einige Trainingsjahre hätten erzielen können.

Der Natural-Bodybuilding-Verband wurde gegründet, weil die Doping- und Anabolikaexzesse diesen wunderbaren Sport förmlich zerstörten. Natural-Sportler wollen einen gesunden und fairen Sport betreiben.

■

Marcel und Julian Strickler betreiben den Natural-Bodybuilding-Sport.

Sixpack statt Lauch

Unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen gehört ein muskulöser Körper bei Männern oft zum Standardideal und wird mit Leistungsfähigkeit, Attraktivität und Selbstsicherheit assoziiert. Für so einen Körper wird viel in Kauf genommen.

Von Domenic Schnoz

Anabol-androgene Steroide (AAS) sind synthetische Abkömmlinge des männlichen Sexualhormons Testosteron. Sie wurden in den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts erstmals hergestellt und in der Folge in der Medizin für verschiedene Behandlungen eingesetzt: zum Beispiel zur Unterstützung der körperlichen Genesung bei auszehrenden Krankheiten. Die stark wirksamen, muskelaufbauenden Substanzen sind umgangssprachlich vor allem unter dem Begriff «Anabolika» bekannt. Zwar werden unter Anabolika noch andere muskelfördernde Mittel zusammengefasst, aber am häufigsten werden AAS verwendet, weshalb sich der vorliegende Artikel auf diese Gruppe der Anabolika konzentriert.

Während AAS bereits in den 50er-Jahren im leistungsorientierten Sport auftauchten, wurden sie ab den 70er-Jahren zunehmend im Freizeitsport angewendet, namentlich im Kraftsport und im Bodybuilding. Mittlerweile wird davon ausgegangen, dass etwa 80 Prozent der AAS-Konsumierenden keine Leistungs-, sondern Freizeitsportler/innen sind. Entsprechend bezeichnen Fachleute diesen Freizeitkonsum häufig als Medikamentenmissbrauch und nicht als Doping. AAS zu sich zu nehmen, ist verführerisch, denn damit wird der Muskelaufbau beschleunigt, der Körperfettanteil gesenkt und die Regenerationszeit verkürzt. Kein Wunder, sind sie weltweit die am häufigsten nachgewiesenen Dopingsubstanzen im Leistungssport. Ebenso wenig verwunderlich mutet es an, dass sie sich im Freizeitsport wachsender Beliebtheit erfreuen.

Im gesetzlichen Graubereich

Zwar dürfen AAS in der Schweiz – ohne behördliche Bewilligung – weder hergestellt, noch darf damit gehandelt werden, aber Einfuhr, Erwerb, Besitz und Konsum ausserhalb des offiziellen Leistungssports sind nicht strafrechtlich verfolgbar, solange die Substanzen für den Eigengebrauch bestimmt sind. Aufgrund des Sportförderungsgesetzes können aufgefundene AAS (z. B. bei einer Personen- oder Zollkontrolle) aber gebührenpflichtig konfisziert und vernichtet werden. Beim Eigenkonsum handelt es sich folglich um eine Art gesetzlichen Graubereich. Herstellung und Handel erfolgen oftmals innerhalb krimineller Strukturen, die durchaus mit dem illegalen Drogenhandel vergleichbar sind. Der weltweite Umsatz wird auf jährlich über 15 Milliarden geschätzt und die dabei erzielten Margen – bis zum Hundertfachen des eingesetzten Geldes – sind enorm.

Bei der Suche nach den Hintergründen für die Verbreitung des AAS-Konsums unter Normalos ist der kulturelle Wandel entscheidend, der sich in den letzten drei Jahrzehnten schleichend vollzogen hat.

Ein erhebliches Problem stellt mitunter die mit der Illegalität einhergehende, schwer zu kontrollierende Qualität der Substanzen dar. Hiesige sogenannte Untergrundlabors (in der Realität häufig einfach ein paar Herdplatten in einer Mietwohnung) stellen AAS unter alles andere als hygienischen Bedingungen her, die wirklichen Inhalte der Substanzen sind kaum kontrollierbar. Auch die vielen Produktionsstätten in Osteuropa und Asien liefern oftmals Substanzen mit zweifelhaften Inhalten.

Bloss kein Lauch sein

Verlässliche Zahlen zur Verbreitung liegen in der Schweiz bislang nicht vor. Zwei Studien in deutschen Fitnessstudios ergaben Häufigkeiten von rund 13 Prozent aller Mitglieder. Verschiedene Experten sowie eine ältere deutsche Studie gehen gar von deutlich höheren Raten (rund 20 Prozent) aus. Unbestritten ist, dass die überwältigende Mehrheit der Konsumierenden männlich sind, während der Konsum bei Frauen eher ein Randphänomen darstellt. Aber auch bei den Frauen gibt es Hinweise, dass die Verwendung zunimmt. Bei der Suche nach den Hintergründen für die Verbreitung des AAS-Konsums unter Normalos ist der kulturelle Wandel entscheidend, der sich in den letzten drei Jahrzehnten schleichend vollzogen hat. Während in den 90er-Jahren die Doktrin der extrem dünnen weiblichen Models für Aufsehen und Kritik sorgte, ist der Körperkult in Form eines stramm durchtrainierten Körpers mit dem prestigeträchtigen Sixpack als i-Tüpfelchen längst beim Mann angelangt. Besonders unter Ju-

Junge Männer mit einem untrainierten Körper werden von Gleichaltrigen schnell einmal als Lauch abgewertet. Diese neue Norm wirkt sich auf das Selbstbild von Jugendlichen aus. 77 Prozent der männlichen Jugendlichen in der Deutschschweiz möchten muskulöser sein und rund jeder fünfte kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen und ist überzeugt, dass er glücklicher wäre, wenn er seinen Körper verändern könnte.

gendlichen und jungen Erwachsenen gehört ein muskulöser Körper bei Männern zum Standardideal und wird mit Leistungsfähigkeit, Attraktivität und Selbstsicherheit assoziiert. Junge Männer mit einem untrainierten Körper werden von Gleichaltrigen schnell einmal als Lauch abgewertet. Diese neue Norm wirkt sich auf das Selbstbild von Jugendlichen aus. 77 Prozent der männlichen Jugendlichen in der Deutschschweiz möchten muskulöser sein und rund jeder fünfte kann sich schlecht von unrealistischen Körperbildern abgrenzen und ist überzeugt, dass er glücklicher wäre, wenn er seinen Körper verändern könnte. Über die elektronischen (sozialen), aber auch die klassischen Medien werden Körperideale transportiert und normalisiert, die ohne ein hartes und konstantes Krafttraining kaum zu erreichen sind. Ausserdem werden viele Bilder technisch optimiert, sodass die Muskeln grösser und kompakter wirken. Der Griff zu AAS, um diesem Ideal möglichst nahe zu kommen, kann daher durchaus verlockend erscheinen.

Risiken und Nebenwirkungen

Die Anwendung von AAS wirkt, in Verbindung mit einem disziplinierten Krafttraining und einer spezifischen Ernährung, sehr stark muskelaufbauend. Teilweise wächst die Muskulatur so rasch an, dass die Haut sich nicht schnell genug mitdehnen kann und reisst. Als Folge treten die Striae, streifenartige Vernarbungen, auf. Diese gehören, zusammen mit vermehrter Aknebildung, allerdings zu den harmloseren Nebenwirkungen. Weitaus ernsthafter ist beispielsweise die Förderung von bestimmten Krebszellen (z. B. in der Leber) oder Ablagerungen in den Blutgefässen (Arteriosklerose). Letztere stellen ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkte oder Schlaganfälle dar. Diverse Studien zeigen zudem eine krankhafte Veränderung des Herzmuskels bei Langzeitkonsumenten sowie verschiedene andere unerwünschte Nebenwirkungen.

Vereinfacht gesagt, versucht der Körper den von aussen zugeführten Überschuss an Hormonen (in diesem Fall AAS) durch die Drosselung der Eigenproduktion auszubalancieren. Daher führt das Zufügen von AAS vielfach zu einer Verminderung der Spermienproduktion bis hin zur Unfruchtbarkeit sowie zum Schrumpfen der Hoden. Zwar sind viele dieser Nebenwirkungen grundsätzlich reversibel, wenn AAS für längere Zeit abgesetzt werden. Aber besonders die stark gesundheitsgefährdenden Auswirkungen (Herzkreislauf, Tumorwachstum etc.) sind es mitunter nicht. Obwohl plötzliche Todesfälle von bekannten Anabolikakonsumenten immer wieder in den Medien auftauchen oder selbst im eigenen Bekanntenkreis auftreten, werden die Risiken des Konsums von den Anwendern häufig unterschätzt oder heruntergespielt.

AAS können mit Gels, die auf die Haut aufgetragen werden, Tabletten oder Injektionen angewendet werden. Injektionen bieten die grösste Bandbreite an verwendbaren AAS und sollen weniger leberschädigend wirken, was mithin Gründe für diese Verwendungsart sein dürften – trotz augenscheinlicher Risiken wie Spritzenabszessen, Infektionen oder Gesundheitsschäden durch verunreinigte Substanzen.

Mit verschiedenen ausgeklügelten Methoden, die den Konsum über einen bestimmten Zeitraum hinweg mit einer anschliessenden Abstinenzphase kombinieren, sowie mit diversen Mitteln, die gegen die Nebenwirkungen helfen sollen, versuchen viele Anwender, die Risiken zu mindern. In der AAS-Szene wird die Phase der Einnahme oftmals als Zyklus oder Kur bezeichnet, wobei die Dauer einer solchen Kur stark variieren kann. Grossmehrheitlich wird während einer Kur «gestapelt», das heisst die Dosis der AAS wird stetig erhöht und dann wieder lang-

Bodytuning-Check

Die ZüFAM erkannte den Präventionsbedarf bereits vor einigen Jahren und verschaffte sich mit Hilfe einer explorativen Studie sowie mit Expertengesprächen einen ersten Überblick. In der Folge entwickelte sie einen Flyer mit Informationen zu den Risiken des AAS-Konsums, der sich an junge Erwachsene richtet, und in einem weiteren Schritt eine eigene Website (bodytuning-check.ch). Damit war sie die erste Institution in der Schweiz, die sich mit einem spezifischen Präventionsangebot an junge Erwachsene im Freizeitbereich richtete, die entweder bereits mit AAS Erfahrungen gesammelt hatten oder die sich überlegen, mit dem Konsum zu beginnen. Neben der Aufklärung über gängige Mythen und der Vermittlung von evidenzbasierten Informationen stand dabei immer auch die Vermittlung von konkreten Beratungen zu einem effizienten Muskelaufbau ohne AAS im Zentrum der Interventionen. Diese duale Form der Prävention (Aufklärung und Vermittlung von Alternativen) soll auch in Zukunft beibehalten werden, um ein möglichst attraktives Angebot für die zeitgenössische Generation der jungen Erwachsenen zu schaffen, welches sich an deren Lebenswelten orientiert.

Das Problem beim AAS-Konsum liegt aber nicht allein in den körperlichen Risiken, sondern auch in den psychischen. AAS weisen ein beträchtliches Abhängigkeitspotenzial auf und können vermutlich weitere mentale Erkrankungen auslösen.

sam gesenkt. Diese Methode soll dem Körper die Möglichkeit geben, sich an die Substanz zu gewöhnen und die Nebenwirkungen zu lindern.

Experten im Internet

Das Internet ist voll von selbsternannten «Experten», die detaillierte Anleitung zu einem angeblich risikoarmen Konsum geben. Dies kann dazu führen, dass sich die Anwender in einer falschen Sicherheit wiegen und die tatsächlichen Risiken – insbesondere, was die Langzeitwirkungen betrifft – massiv unterschätzt werden. Informationen werden in Internetforen, von zweifelhaften Produkteherstellern, Anwendern oder im Bekanntenkreis beschafft. Für viele Konsumenten ist das Buch «Anabole Steroide – das schwarze Buch» ausserdem so etwas wie die Bibel des AAS-Konsums. Das Buch liefert eine breite Übersicht über die meisten bekannten AAS, die weltweit verfügbar sind. Für den Laien liest es sich wie der Werbekatalog eines Nahrungsmittelherstellers.

«On»- und «Off»-Phasen»

Das Problem beim AAS-Konsum liegt aber nicht allein in den körperlichen Risiken, sondern auch in den psychischen. AAS weisen ein beträchtliches Abhängigkeitspotenzial auf und können vermutlich weitere mentale Erkrankungen auslösen. Besonders häufig wird von Depressionen berichtet, aber auch Psychosen, erhöhte Aggressivität oder Panikattacken werden in der wissenschaftlichen Literatur beschrieben. Anwender berichten oftmals von einem grossartigen Lebensgefühl, während sie «on» sind. «On sein» bezeichnet in der Szene die Phase, in der AAS eingenommen werden, die darauffolgende Abstinenzphase wird entsprechend mit «off sein» beschrieben. Während der «On»-Phase fühlen sich viele Anwender extrem leistungsfähig, selbstsicher, potent und energiegeladen. Entsprechend kann die «Off»-Phase gerade psychisch als sehr belastend erlebt werden. Die Muskulatur nimmt wieder ab, selbst wenn genauso hart weitertrainiert wird, und durch die veränderte eigene Hormonproduktion des Körpers, die der externen Überflutung quasi nachhallt, können unter anderem Depressionen, Selbstzweifel oder Potenzstörungen auftreten. Bis der Körper das Hormonniveau wieder auf den natürlichen Ausgangspunkt zurückgebildet hat, können viele Monate vergehen. Dass es in dieser (Entzugs-)Phase besonders verführerisch scheinen kann, baldmöglichst mit der nächsten Kur zu beginnen und damit die belastenden Absetzsymptome wegzuwischen, ist nachvollziehbar. Aus diesem «On-Off»-Teufelskreis kann ein Ausbrechen schwierig werden und die vermeintliche einmalige Kur kann schleichend in eine Langzeitabhängigkeit führen. Im Extremfall kann dies dazu führen, dass jemand «Dauer-on» wird, also ohne Unterbruch AAS konsumiert.

Fakten und handfeste Alternativen

Vor dem Hintergrund der ernsten Gesundheitsgefährdung durch AAS kommt der Prävention eine besondere Bedeutung zu. Besonders erschwerend ist dabei die Tatsache, dass der Konsum von AAS sogar unter vielen Konsumierenden ein Tabuthema ist. Letzteres kann dazu führen, dass sich die Community der «Stoffer», Slang für AAS-Konsumierende, vor allem im Internet auf einschlägigen Plattformen und Foren austauscht. Entsprechend muss ein wesentlicher Teil der präventiven Massnahmen im Internet und in den sozialen Medien stattfinden. Ähnlich wie bei vielen illegalen Substanzen herrscht offenbar ein hoher Bedarf an faktengestützten Informationen zu den Risiken und Auswirkungen des AAS-Konsums, da sich zahlreiche Mythen um den angeblich richtigen oder risikoarmen Konsum im Netz tummeln. In diesem Zusammenhang bietet auch das Gewinnen von wichtigen Influencern aus der Fitness- und Lifestylewelt eine interessante Perspektive, obgleich es schwer umsetzbar ist, da man sich dabei mit einer Fülle von Interessenvertretern und Werbetreibenden in Konkurrenz begibt. Auch der Primärversorgung im Gesundheitswesen kommt im Hinblick auf die Früherkennung und -intervention eine wichtige Rolle zu.

Zwei weitere Ansatzpunkte sind einerseits die Fitnesszentren und Personal-Trainer, andererseits die oberen Schulstufen der Sekundarstufe II, um über Risiken und Mythen zu informieren und über mögliche Alternativen aufzuklären. Letztere können unter dem Begriff «Natural Bodybuilding» subsumiert werden und zielen auf ein möglichst effizientes, muskelförderliches Training im Zusammenspiel mit einer gezielten Ernährung.

Die grundlegende Haltung in der AAS-Prävention sollte eine akzeptierende sein gegenüber dem Wunsch, einen muskulösen und durchtrainierten Körper zu erlangen. Gleichzeitig muss aber vermittelt werden, dass ein gesunder und leistungsfähiger Körper, besonders in langfristiger Hinsicht, nur durch ein Training ohne AAS erlangt werden kann.

■

Domenic Schnoz ist Soziologe mit dem Schwerpunkt Sucht, den er seit seiner Studienzeit aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet. Seit 2013 leitet er die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs. Sie wird ab 2019 um den Tabakbereich erweitert und fortan unter dem Namen Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs (ZFPS) auftreten.

Starke Muskeln sind gesund. Nicht immer.

Seine Muskeln trainieren ist gesund. Dieser Grundsatz kippt, wenn die Illusion eines bestimmten Körperbildes dazu verführt, beispielsweise Anabolika einzunehmen, weil man glaubt, damit seinen Traumkörper zu erhalten.

Von Brigitte Müller

laut & leise: Herr Toigo, Sie gelten als Kapazität auf dem Gebiet der integrativen Muskelphysiologie. Können Sie uns erklären, was Inhalt dieses Fachgebietes ist?
Marco Toigo: Integrative Muskelphysiologie betrachtet die Muskeln als ganzheitliches System, vom Molekül bis zum Menschen. Es interessiert, was innerhalb des Muskels passiert, wie sich Muskelzellen an Reize anpassen. Aber auch wie das Zusammenspiel mit dem Gehirn, den Sehnen, den Bändern, Knochen und anderen Organen funktioniert. Mein Spezialgebiet sind die trainingsinduzierte Anpassung von Muskeln und die dadurch erzielten Effekte auf die sportliche Leistungsfähigkeit und Gesundheit.

l & l: Hat sich der Kult um den eigenen Körper in den letzten Jahrzehnten verändert?
Toigo: Es gab schon früher Orte, Szenen und Menschen, wo und für die der Körper im Zentrum stand. Man denke an die «goldene Ära» des Bodybuildings in den 70er-Jahren in Kalifornien. Doch wurde der Kult um den eigenen Körper eher von Aussenseitern, Spinnern oder Exzentrikerinnen gepflegt. Er war eine Art «Nischenprodukt». Heute ist ein wohlgeformter, muskulöser Körper sogar zu einem Statussymbol aufgestiegen und das Training dafür salonfähig geworden. Ein muskulöser Körperbau steht auch für Leistungsfähigkeit, die in unserer Gesellschaft einen hohen Stellenwert besitzt. Die Verschiebung vom Nischenprodukt zum Mainstream ist vergleichbar mit dem Tätowieren: Früher war ein Tattoo etwas für Rocker und Seefahrer, heute fällt jemand auf, wenn er oder sie nicht tätowiert ist.

l & l: Was hat sich bei den Männern speziell verändert?
Toigo: Was mir auffällt, ist, dass bereits 12-, 13-Jährige über ein Sixpack diskutieren können. Der eigene Körper oder der Muskelaufbau war in früheren Jahren bei Schülerinnen und Schülern in diesem Alter praktisch kein Thema. Ich denke, das hat mit dem veränderten Medienkonsum zu tun. Über Instagram, Facebook etc. werden Kinder und Jugendliche mit immer mehr Bildern immer schneller überschwemmt und diese können Spuren hinterlassen. Bedenklich ist dabei, dass viele Fotos überhaupt nicht der Realität entsprechen, sondern via Photoshop oder andere Werkzeuge manipuliert und verfremdet wurden.

Problematisch kann es beim Trainieren werden, wenn jemand ein bestimmtes Körperbild verinnerlicht hat, dieses unbedingt erfüllt haben möchte, sich in dieser Vorstellung sogar verliert.

l & l: Und bei den Frauen?
Toigo: Früher achteten Frauen vor allem auf ihre Linie, wollten also dünn sein. Heute beschäftigen sich vor allem junge Frauen viel mehr mit ihrem Muskelaufbau und trainieren dafür. Ich möchte betonen, dass Muskeltraining grundsätzlich die Gesundheit fördert. Wichtig ist beim Training, dass neben anderen Faktoren die Selbstwahrnehmung nicht an ein illusorisches Körperbild verloren geht.

l & l: Was motiviert Männer, ihren Körper zu trainieren?
Toigo: Das kommt auf das Alter an. Senioren trainieren wohl eher, um gezielt ihren Rücken zu stärken und um die Muskelkraft zu erhalten. Jüngere Personen kümmern solche Gedanken weniger, sondern es geht um Leistung und oft auch um ihr Aussehen. Es ist sehr sinnvoll, bereits in jungen Jahren seine Muskeln und somit den Körper zu trainieren. Dabei erachte ich es als sehr wichtig, die beste Trainingsqualität zu erreichen.

l & l: Ein unnatürliches Körperbild: Was beobachten Sie?
Toigo: Problematisch kann es beim Trainieren werden, wenn jemand ein bestimmtes Körperbild verinnerlicht hat, dieses unbedingt erfüllt haben möchte, sich in dieser Vorstellung sogar verliert. Fakt ist, dass die Muskelmasse sowie die Muskelkraft zu ungefähr 70 Prozent vererbt und zu 30 Prozent durch Umwelteinflüsse geprägt sind. Auch die Steigerung der Muskelmasse, die man mit Training erzielen kann, ist zu einem grossen Teil erblich bedingt. Das heisst, um eine aussergewöhnlich grosse Muskelmasse und/oder Kraft zu haben, braucht es geeignete genetische und epigenetische Voraussetzungen, sowohl für hohe Ausgangswerte als auch für die Trainierbarkeit. Hartes Training in Kombination mit sinnvoller Ernährung unterstützt die Entfaltung dieses individuellen Potenzials.

Wenn es jemandem nicht gelingt, seinen Traum von einem Sixpack mittels Training und Ernährung zu erreichen, dann sind Anabolika oder andere Substanzen schon verführerisch. Im Internet finden sich immer irgendwelche Gurus, die einem das Blaue vom Himmel versprechen.

Das gilt übrigens gleichermassen für Männer wie Frauen.

l & l: Wie unterscheiden sich genetische und epigenetische Voraussetzungen?
Toigo: Die genetischen Voraussetzungen sind durch die Gen- bzw. DNA-Sequenz eines Individuums gegeben und bleiben im Verlauf des Lebens unveränderbar. Im Gegensatz zur epigenetische Prägung der Gensequenz, die ebenfalls vererbt wird, aber durch die «Aktivität» der Gene veränderbar ist.

l & l: Also gibt es das Sixpack nicht wegen des Krafttrainings, sondern wegen der Gene?
Toigo: Es braucht die geeigneten Reize, damit sich die Genetik «entfalten» kann. Für ein Sixpack also die Wechselwirkung zwischen dem Krafttraining und den (epi-)genetischen Voraussetzungen. Trotzdem verdanken Leute mit ausserordentlich viel Muskelmasse ihr Aussehen nicht primär ihrem speziellen Trainingssystem, ihrer besonderen Ernährungsform, ihren Supplementen, ihren Schlafgewohnheiten etc., sondern hauptsächlich ihren Eltern.

l & l: Welche Faktoren schützen vor einem verzerrten Körperbild?
Toigo: Es ist gut, wenn man sich Trainingsziele setzt und motiviert ist, diese zu erreichen. Dabei kann man sich durchaus an einem externen Bild orientieren. Dies sollte aber nicht zur existenziellen Frage werden. Ich kann zwar nicht evidenzbasiert beantworten, welche Faktoren vor einem verzerrten Körperbild schützen, doch erlauben Sie mir ein Tipp: Senken Sie die Erwartungen an alles, was Sie nicht ursächlich kontrollieren können. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den Moment des Tuns, indem Sie qualitativ und quantitativ in jedem Training Ihr Bestes geben. Der Rest ergibt sich von selbst. Gehen Sie jedoch davon aus, dass das Resultat Ihres Tuns mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht Ihrem Wunschresultat entsprechen wird.

l & l: Gibt es irgendwelche Auslöser, dass jemand sich entscheidet, Anabolika zu nehmen?
Toigo: Wenn es jemandem nicht gelingt, seinen Traum von einem Sixpack mittels Training und Ernährung zu erreichen, dann sind Anabolika oder andere Substanzen schon verführerisch. Im Internet finden sich immer irgendwelche Gurus, die einem das Blaue vom Himmel versprechen. Wie man sich selber wahrnimmt, welche Anerkennung man erfährt oder eben vermisst, wie selbstsicher oder unsicher jemand ist, wie gross der existenzielle Druck ist, können mögliche Auslöser sein für die Einnahme von Anabolika. Dabei wird offensichtlich in Kauf genommen, dass solche Substanzen gefährlich für den Körper sind.

l & l: Welches sind Ihrer Meinung nach die schlimmsten Auswirkungen bei der Einnahme von Anabolika?
Toigo: Die kurz- und langfristigen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit sind a priori nicht voraussehbar, da es viele beeinflussende Faktoren wie das Alter, das Geschlecht, die Dosierung, die Substanz oder Substanzen, die Dauer der Einnahme etc. gibt. Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs, ZüFAM, und die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich haben in Zusammenarbeit mit mir den Informationsflyer «Bodytuning – Die Risiken» sowie die entsprechende Website realisiert, welche kurz und bündig über die Risiken von Anabolikakonsum aufklären.

l & l: Wie kann ein Muskelaufbau gesundheitsverträglich erfolgen?
Toigo: Durch Krafttraining und einen gesunden Lebensstil. Bei der Ernährung sollte man darauf achten, dass sie ausgewogen ist, man naturbelassene Produkte und genug Nahrungsproteine zu sich nimmt. Und psychisch die Kontrolle über sein Selbstbewusstsein behält und nicht die Kontrolle abgibt an ein vermeintlich gesellschaftliches oder individuelles Wunschbild, wie man sein sollte oder sein möchte.

l & l: Wie kann eine Person, die mit Jugendlichen zu tun hat, reagieren, wenn ihr auffällt, dass ein Junge plötzlich mehr Muskeln hat?
Toigo: Was heisst schon «mehr Muskeln»? Dies ist relativ und liegt im Auge des Betrachters. Reagiert jemand natürlicherweise stark auf Krafttraining, kann er oder sie merklich mehr Muskeln zulegen, ohne dass Anabolika im Spiel sind. Man kann nicht jede Person, die ein bisschen mehr Muskeln hat als der Durchschnitt, unter Generalverdacht stellen. Was ich damit sagen will: Visuell kann selbst eine Fachperson nicht mit Sicherheit erkennen, ob jemand Anabolika nimmt. Einen gesicherten Nachweis ergeben nur entsprechende Tests. Grundsätzlich ist es zu begrüssen, wenn ein Jugendlicher trainiert, sich Ziele steckt und diese motiviert erreichen will. Das ist eine Message, die mir sehr am Herzen liegt. Training und Bewegung sind fundamental wichtig. Es ist daher gesellschaftlich unter allen Umständen zu vermeiden, dass mit dem Unrichtigen auch das Richtige verworfen wird.

l & l: Welche Fragen stellen Ihnen Menschen, die ihre Muskeln stärken wollen?
Toigo: Leider gibt es keine magische Formel, wie ein Training gestaltet werden kann, damit man schnell einen muskulösen Körper erhält. Trotzdem werden mir seit Jahrzehnten stets die gleichen Fragen

gestellt. Dies zeigt mir, wie wenig die Bevölkerung immer noch über Muskeln, Krafttraining, einen muskulösen Körper weiss. Informationen, wie sie auch auf der Website www.bodytuning-check.ch zu finden sind, sind deshalb notwendig und hilfreich.

l & l: Haben Sie doch noch einen Tipp?
Toigo: Ja, aber dieser wird Sie das ganze Leben beschäftigen. Krafttraining und andere Trainingsformen wie beispielsweise Ausdauertraining sollte man mit der höchstmöglichen Trainingsqualität absolvieren und zwar ein Leben lang. Sie erhalten nicht unbedingt den Traumkörper, den Sie sich vielleicht wünschen, Ihre Gesundheit wird aber in jedem Fall davon profitieren.

l & l: Und eine letzte Frage: Warum trainieren Sie Ihre Muskeln?
Toigo: Ich trainiere täglich, weil es zu meinem Beruf gehört. Dabei lote ich immer wieder meine psychischen und körperlichen Grenzen aus. Intensives Training brennt, schmerzt. Diesem unangenehmen Gefühl halte ich stand, weiche ihm nicht aus, sondern akzeptiere es – und mache einfach weiter, bis es absolut nicht mehr geht. In diesen Momenten existieren nur ich und mein Schmerz. Dabei begegne ich meinem vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Sein, was für mich ein wichtiger kontemplativer Moment ist.

■

Dr. sc. nat. Marco Toigo ist Mitglied der Geschäftsleitung und Head of Research and Athletic Development von OYM (On Your Marks, www.oym.ch), dem Weltklasse-Kompetenzzentrum für Athletiktraining und Forschung im Spitzensport. Er ist Autor des Sachbuchs «MuskelRevolution».

Brigitte Müller, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

Hinweis: Der Flyer «Bodytuning – Die Risiken» ist über die Homepage der ZüFAM (www.zuefam.ch) bestellbar oder auf www.bodytuning-check.ch downloadbar.

Mythen und Fakten

Anabolika werden oft in Untergrundlabors hergestellt, die weder strikten hygienischen Normen folgen noch Kontrollen unterliegen, und der Verkauf erfolgt meistens über fragwürdige Verkaufskanäle. Ein Grund für seriöse Informationen.

Von Laura Jucker

Bei den Schweizer Zoll- und Strafverfolgungsbehörden bleiben bei stichprobenartigen Kontrollen je länger, je mehr Pakete mit Dopingsubstanzen hängen. So waren es im Jahr 2016 noch 488 Postsendungen, im Jahr 2017 bereits 624 Postsendungen, die bei den Kontrollen aufgespürt wurden. Dies ist ein nur sehr kleiner Prozentsatz von allen eingeführten Postsendungen mit Dopingsubstanzen. Angesichts der Tatsache, dass in Europa jährlich für mehrere hundert Millionen Euro Anabolika-Präparate über den Schwarzmarkt verkauft werden, wird die Dunkelziffer der Konsumenten und Konsumentinnen auf bis zu 20 Prozent der Fitnessstudio-Kundschaft geschätzt.

Flyer und Internet

Die gesellschaftliche Entwicklung beim Doping im Freizeitsport zeigte der ZüFAM, dass bei der Sensibilisierung über die Risiken des Konsums von Anabolika Handlungsbedarf besteht. Im Januar 2016 verschickte sie deshalb an rund 130 Fitnesscenter im Kanton Zürich den Informationsflyer «Bodytuning – Die Risiken» zum Auflegen für Kundinnen und Kunden. Der Inhalt fokussiert vor allem auf 16- bis 30-jährige Frauen und Männer. Weil sich diese Zielgruppe oft in den sozialen Medien bewegt, wurden als zweiter Schritt die Informationen über die Risiken auf Facebook und Instagram beworben. Da es dazu eine digitale Plattform braucht, konzipierte die ZüFAM eine neue Website, die sich ausschliesslich dem Thema «Doping im Freizeitsport» widmet. Die ZüFAM-Verantwortlichen entschieden sich bewusst gegen Chatforen für Bodytuning-Interessierte, weil eine Kontrolle der Inhalte auf diesen Plattformen unmöglich ist. Ganz im Gegensatz zu den Inhalten auf der eigenen Website, die zudem laufend mit Links, Studien und Literaturangaben ergänzt werden können. Bei der Gestaltung der Website orientierte man sich bei der Bild- und Textauswahl an der männerdominierten Muskelwelt, wie sie beispielsweise aus diversen Fitnessmagazinen bekannt ist, und unästhetische Fotos wurden nicht ausgewählt. Damit die Botschaften des Informationsflyers und der Website bodytuning-check.ch möglichst in den Akzeptanzbereich der Lesenden fällt, wurden zudem Bodytuning und Bodybuilding an sich nicht in Frage gestellt, sondern bewusst eine neutrale, fachliche Sprache gewählt.

Seit der Aufschaltung von bodytuning-check.ch im Januar 2017 besuchten bis heute rund 6000 Interessierte die Website. Während der Kampagnen auf Facebook und Instagram zeigten sich deutlich mehr Klicks auf die Website als ohne Kampagne. Die grosse Anzahl an Interessierten wären also ohne die Nutzung von Social-Media-Plattformen nicht erreicht worden.

Seriöse Informationen

Beim Thema Anabolikakonsum werden unter der Rubrik «Mythen und Fakten» Mythen wissenschaftlichen Fakten gegenübergestellt. Beim Mythos beispielsweise, dass mit Hilfe von anabol-androgenen Steroiden die Muskelmasse jeder Person vergrössert werden kann, wird oft die unterschiedliche genetische Disposition nicht berücksichtigt. In der Rubrik «Wissenswertes» werden die gesundheitlichen Risiken des Konsums von anabolen Steroiden aufgezeigt. Es wird auch darauf hingewiesen, dass im Internet gekaufte Anabolika meist aus zweifelhaften Quellen stammen, was mit zusätzlichen Risiken verbunden ist. Viele Präparate sind verunreinigt, die Dosierungsangaben stimmen nicht oder der Inhalt entspricht nicht dem, der auf der Packung vermerkt ist.

In der Rubrik «Broschüren» steht der erwähnte Informationsflyer für den Download zur Verfügung. In den Rubriken «Studien» und «Literatur und Links» werden aussagekräftige Studien, Forschungsberichte und weitere interessante Literatur aufgeschaltet und laufend ergänzt. Wichtig für Personen, die eine Beratung wünschen – sei es für Anabolikakonsumenten selber oder für Angehörige – sind die Adressen verschiedener Beratungsstellen in der Rubrik «Beratung».

Um im Internet dort präsent zu sein, wo sich an Dopingsubstanzen Interessierte bewegen, braucht es wiederholte Facebook- und Instagram-Kampagnen und einen langen Atem der Suchtprävention. Aber auch neue Ideen sind gefragt. So wird derzeit ein Schulungstool zum Thema «Anabolikakonsum im Freizeitsport» für die Mittel- und Berufsschulen konzipiert. Ab Sommer 2019 steht der Kurzfilm mit methodischen Vorschlägen für die Diskussion in der Klasse den Lehrpersonen zur Verfügung. Dieses Schulungstool entwickelt die ZüFAM in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung.

■

Laura Jucker, Projektleiterin Bodytuning, ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs.

Jungs wünschen sich mehr Muskeln

Jugendliche tun sich oft schwer damit, ein positives Körperbild zu entwickeln. Die Eltern können sie darin unterstützen. Doch wie? Das Kartenset «Muskeln, Make-up und Klamotten» hilft dabei.

Von Dörte Wurst

Sie sind schlank, und trotzdem fühlen sie sich zu dick. Der Befund ist so paradox wie bekannt: Mädchen tun sich in der Pubertät nicht selten schwer damit, ein gutes Gefühl für ihren Körper zu entwickeln. Das bestätigte die letzte Schülerinnen- und Schülerbefragung der Stadt Zürich einmal mehr. Gemäss dieser fühlen sich vier von zehn Mädchen zu dick, obwohl sie eigentlich normal- oder sogar untergewichtig sind. Was die jüngsten Zahlen auch zeigen: Dieses Unwohlfühlen im eigenen Körper erfasst zunehmend auch die Jungs. 18 Prozent der Befragten mit Normalgewicht schleppen im Kopf mehr Kilos mit sich, als sie auf den Rippen tatsächlich tragen. Von fehlenden Muskeln ganz zu schweigen. Wenig überraschen kann deshalb, dass die Hälfte aller befragten Mädchen und ein Drittel aller Jungs einen Wunsch äusserten: Sie möchten abnehmen. Anders als Erwachsene denken Jugendliche dabei weniger an die Gesundheit. Bei ihnen hat ein schlanker, gut geformter Körper in erster Linie eine soziale Funktion. Er unterstreicht die eigene Attraktivität und signalisiert Gleichaltrigen, dass man sein Leben im Griff hat.

Positives Körperbild

Die Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich haben auf diese Entwicklung reagiert. 2016 lancierten sie das Programm «positives Körperbild». Ein Massnahmenpaket, das Kinder und Jugendliche unterstützt, ihren Körper so wertzuschätzen, wie er ist, und nicht, wie er sein könnte oder gar sollte. Teil dieses Programms ist das Kartenset «Muskeln, Make-up und Klamotten – Der ungesunde Traum von Schönheit und Muskeln». Entwickelt wurde es von der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich zusammen mit der Berner Fachstelle PEP, die sich unter anderem mit Essen, Bewegung und psychischer Gesundheit beschäftigt. Mitfinanziert wurde die Entwicklung dieses Kartensets von der Gesundheitsförderung Schweiz.

«Muskeln, Make-up und Klamotten» besteht aus acht Karten, die als Grundlage für Diskussionen dienen. Dieses Kartenset berücksichtigt zwei Aspekte: zum einen, dass Eltern für ihre Kinder eine zentrale Rolle spielen, um ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Zum anderen richtet es sich an die Eltern, die für Schulen oft schwer zu erreichen sind: Väter und Mütter mit Migrationsgrund. Entsprechend kommt das Kartenset bei Femmes-Tische und beim Väter-Forum zum Einsatz. Den zwei bewährten Angeboten der Suchtpräventionsstelle also, in denen Migrantinnen und Migranten über Erziehung, Gesundheit und Sucht diskutieren – und dank dem Kartenset neu auch über Aspekte, die das Körpergefühl ihrer Kinder beeinflussen. Zum Beispiel das Phänomen, dass Medien und Werbung ihre Inhalte mit Vorliebe mit Menschen illustrieren, die mit «perfekten» Gesichtern und Körpern gesegnet sind. Mit meist geschönten, weil bearbeiteten Bildern allerdings, die bei Jugendlichen das Gefühl verstärken, selber unperfekt zu sein. «Ich entscheide, was schön ist» nennt sich die entsprechende Karte. «Wie teuer ist Schönheit?», fragt eine zweite Karte. Sie will zur Auseinandersetzung darüber anregen, wie Werbung verführt, Kosmetika, Markenkleidung und anderes zu kaufen. Eine dritte Karte wiederum erklärt den Körper kurzerhand zur «Baustelle». Sie lenkt den Blick auf Fitness, Muskeln und Diäten. Auf Aktivitäten und Idealvorstellungen also, die dazu verleiten, den Körper als nie genügendes Optimierungsobjekt zu empfinden – mit entsprechenden Risiken für Psyche und Gesundheit, denn so kann eine Muskel- oder Fitnesssucht ihren Anfang nehmen.

Feedback aufnehmen

Wie bei anderen Runden von Femmes-Tische und Väter-Forum moderieren auch beim Thema «positives Körperbild» Landsfrauen und Landsmänner die Diskussionen. Einzelne von ihnen wurden bereits bei der Entwicklung der Karten miteinbezogen. Ihr Feedback überraschte dabei immer wieder. Bei der Karte «Geniesse dein Essen» zeigte sich, dass nicht wenige der Frauen essen ausschliesslich mit Stress verbinden. Schliesslich sind sie es, die vom Einkauf bis zum Abräumen alleine fürs Essen verantwortlich sind. Für Genuss bleibe da kaum Platz. Einmal mehr zeigt sich, dass bestimmte Karten den Stoff für eine abendfüllende Diskussion liefern würden. Es sind solche Rückmeldungen, die besonders wertvoll sind.

■

Dörte Wurst ist Diplom-Gesundheitswirtin und arbeitet bei der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich als Projektleiterin «Familie und Freizeit».

Von Fitness-Bloggern und Ernährungsplänen

«Power Food»-Geschäfte schiessen aus dem Boden und Fitnesscenter versuchen, sich mit günstigen Eintritten und Aktionen zu unterbieten. Wie erleben Junge das Streben nach einem gesunden oder gar perfekten Körper?

von Lisa Hunziker

Effektives 15-Minuten-Ganzkörpertraining für Anfänger», «Bauch-Beine-Po-Workout für zu Hause», «1 kg echtes Fett verbrennen über Nacht»... auf Youtube finde ich eine grosse Auswahl an Workouts, um zu Hause meinen Körper zu trainieren. Warum nicht das «4-Minuten-Workout, das gleich effektiv ist wie 1 Stunde Fitnessstudio»? Sogar für «Mission Traumkörper» finde ich im Internet die passenden Instruktionen. Doch ein Problem bleibt: Bis ich aus der Menge an Trainingsvideos eines ausgewählt habe, das einerseits mein schlechtes Gewissen beruhigt und andererseits nicht zu lange dauert, habe ich eine weitere Stunde sitzend vor dem PC verbracht. Zudem steigt der Grad meines schlechten Gewissens bei jedem Video, das ich mir von den aktiven Youtube-Fitness-Bloggerinnen anschaue. Schliesslich entscheide ich mich einfach für eines, Spass steht ja nicht an erster Stelle, kämpfe mich durch und kann danach den Feierabend mit einem triumphierenden Hochgefühl von Selbstdisziplin und Erfolg geniessen.

Wo sich früher die Gespräche unter Freundinnen um Ausgang, Männer und die Schule drehten, sind die wichtigen Themen heute Training, richtige Ernährung und welche Übungen frau denn zu Hause macht. Und wenn ich ehrlich bin, setzen mich diese Gespräche unter Druck!

Ich studiere im letzten Jahr Gesundheitsförderung und Prävention, einen neuen Studiengang an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Winterthur. Bewegung und Sport als Gesundheitsförderung ist ein zentrales Thema in meinem Studium. Dass sich die Schweizer Erwachsenen heute häufiger bewegen, zeigen verschiedene Untersuchungen. Doch auch wenn ich mich nicht nach Statistiken und Umfragen richte, sondern mein Umfeld betrachte, beobachte ich beispielsweise zwei Verhalten:

- Die Freunde, die sich früher nicht besonders für Sport interessierten, kaufen sich plötzlich superteure, supersportlich aussehende Trainingskleider und quälen sich in überfüllten Fitnesscentern oder zu Hause mit Youtube durch «Hardcore-Bauch-Beine-Po»-Workouts.
- Die sowieso schon sportlichen Freundinnen engagieren einen Personal-Trainer, stellen ihren Ernährungsplan auf «Power-Food» um und posten auf Instagram statt der altbekannten Ferien- und Pärchenfotos neu Selfies direkt aus dem Fitnessstudio. Natürlich nicht verschwitzt, sondern in optimalen Lichtverhältnissen, welche die gestählten Muckis perfekt in Szene setzen.

Etwas zu bieten haben

Etwas Überzeichnung steckt schon hinter diesen beschriebenen Verhaltensweisen. Wo sich früher die Gespräche unter Freundinnen um Ausgang, Männer und die Schule drehten, sind die wichtigen Themen heute Training, richtige Ernährung und welche Übungen frau denn zu Hause macht. Und wenn ich ehrlich bin, setzen mich diese Gespräche unter Druck! Plötzlich haben alle meine Freundinnen eine Workout-Routine, die sie täglich machen, und sie wollen gezielt Muskeln formen. Es dauert nicht lange, da packt mich das schlechte Gewissen und schon ertappe ich mich, wie ich zu Hause mit zwei gefüllten Wasserflaschen als Kleinhanteln vor einem Youtube-Workout einer perfekt gestählten Fitness-Bloggerin nacheifere.

Ich sehe es positiv, wenn ich durch andere motiviert werde, mehr Sport zu machen. Doch geht es mir dabei wirklich um meine Gesundheit und darum, dass ich Freude an der Bewegung habe und so einen psychischen Ausgleich zum Alltag finde? Oder geht es mir eher darum, dass ich mich vom Trugbild «trainierter Körper = Selbstdisziplin = Erfolg» blenden lasse und einfach nicht als Niete dastehen will?

Wenn ich die Fitness-Freunde und -Freundinnen in meinem Umfeld frage, was sie dazu treibt, so verbissen Sport zu machen, kommen zuerst die Lehrbuchantworten: «Ich mache das halt einfach gerne», «es ist eine gute Abwechslung für mich, ich kann dabei abschalten» und «neben dem Büroalltag brauche ich das einfach!» sind die gängigsten. Hake ich nach, höre ich jedoch Aussagen wie: «Besser ich treibe zu viel Sport als zu wenig. Ich könnte ja auch Dümmeres machen.» Teilweise meine ich herauszuhören, dass sich die einen doch bewusst sind, dass Sport unge-

Doch obwohl sich die Gespräche immer mehr um Trainingseinheiten und Diäten drehen, gibt es etwas, worüber man nicht spricht: «Was nehme ich alles, um meinen Körper noch mehr zu perfektionieren?»

sunde Ausmasse annehmen kann. Von einigen höre ich dann, was ich vermutete: «Man möchte halt auch irgendwie etwas zu bieten haben …»

Alles natürlich?

Doch obwohl sich die Gespräche immer mehr um Trainingseinheiten und Diäten drehen, gibt es etwas, worüber man nicht spricht: «Was nehme ich alles, um meinen Körper noch mehr zu perfektionieren?» Sind anabol-androgene Steroide wirklich kein Thema in der, wie es mir scheint, am Maximum orientierten und perfektionistischen Fitness-Welt? Oder ist es ein Thema, über das man einfach nicht spricht?

Ein Inhaber eines Fitnesscenters und langjähriger Kenner der Branche sagte mir, er erkenne, wenn jemand mit Anabolika nachhelfe. Er sehe das an der Art der Muskeln, der Gesichtsform und der Haut. Es gibt Fitnesscenter, die eher günstig sind und daher relativ junge Kundschaft anziehen. Da schätzt er die Zahl der «Stoffer», Personen, die Anabolika konsumieren, auf zirka acht von zehn. Auch ein Personal-Trainer bestätigte mir, dass es Fitnesscenter gebe, wo es der Normalfall sei, wenn jemand «stoffe». Dies sei besonders in den günstigen, grossen und somit unpersönlichen Fitnesscentern der Fall, weil den Trainern der Überblick fehlt und sie die einzelnen Kunden nicht genau kennen.

Als ich bei den Fitnesscentern nachfragte, wie sie auf Kunden und Kundinnen reagieren, die offensichtlich Steroide konsumieren, war die Reaktion unterschiedlich. In gewissen Centern führt der Konsum zu sofortigem Hausverbot. In anderen ist dies die Sache des Kunden. Der Konsum ist im Freizeitsport ja nicht verboten. Der illegale Anabolikahandel finde zudem im Internet und nicht im Fitnesscenter statt.

Personal-Trainer und Fitnessinstruktorinnen sind also gefordert, potenziell Gefährdete zu erkennen und die Thematik anzusprechen. In kleinen Fitnesscentern, wo man sich gut kennt und die Kunden mehr betreut werden, scheint dies möglich. Wenn der Trainer die Ziele, Motivation und Einstellungen der Kundschaft kennt, kann er eine bestimmte Vulnerabilität gegenüber Anabolika wahrnehmen.

Ob meine Bekannten nun zu diesen acht von zehn gehören, kann ich nicht sagen. Ich erkenne die Merkmale nicht und kann nicht unterscheiden, ob die Pülverchen und Tabletten, die sie zu sich nehmen, gewöhnliche Nahrungsergänzungsmittel wie Proteine sind oder schon anabole Steroide. Darüber gesprochen wird nicht. Bei vielen scheint mir jedoch, dass sie den Sport unter Kontrolle haben, auf Signale ihres Körpers hören können, die negativen Auswirkungen von Steroiden kennen und daher die Finger davon lassen. Daher scheint mir die genannte Zahl, dass acht von zehn der Kundschaft «stoffen», eher hochgegriffen zu sein. Was der Hinweis jedoch zeigt, ist, dass der Konsum von anabolen Steroiden sehr wohl ein Thema ist.

Der erfolgreiche Mensch

Vor wenigen Jahren von einer kleinen Zahl von Bodybuildern in oft selbst eingerichteten Fitnessstudios ausgeübt, hat sich der Fitnesssport innert kurzer Zeit zum Volkssport gemausert. Wie sich dieser Trend in Zukunft verändern wird, bleibt ungewiss. Eine Sensibilisierung für das Thema Anabolikamissbrauch ist jedoch spürbar. Mit der neuen Ausbildung zur Fachperson Bewegungs- und Gesundheitsförderung EFZ wird der «Fitnessinstruktor» vereinheitlicht: Man verspricht sich davon eine bessere Sensibilisierung zu Themen wie Anabolika und Sportsucht. Somit kann man darauf hoffen, dass Fitnesssportler vermehrt frühzeitig auf den Konsum von Hormonpräparaten angesprochen werden.

Doch wie sieht es mit dem drogenfreien «Fitnesswahn» aus? Bleiben die Perfektionierung und die absolute Kontrolle unseres Körpers eines der obersten Merkmale für Erfolg oder ist der erfolgreiche Mensch der Zukunft derjenige, der nach einem langen Arbeitstag im Büro ohne schlechtes Gewissen achtsam ein Stück Schokoladenkuchen auf dem Sofa verdrückt und zufrieden mit sich ist, solange er sich wohlfühlt? Trotz zwei, drei Kilos zu viel auf den Rippen?

■

Lisa Hunziker studiert im ersten Klassenzug im BSc Gesundheitsförderung und Prävention an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften und absolviert momentan ihr Praktikum in der Suchtprävention beim samowar Horgen.

Die «laut & leise»-Ausgabe Nr. 3, Oktober 2010, beschäftigte sich mit dem Thema Neuro-Enhancement. Im Artikel «Wunsch und Wirklichkeit» schreibt Dr. med. Thilo Beck über das kognitive Enhancement. Das Interview und weitere Artikel beleuchten die Aspekte des Schwerpunktthemas.

Im Internet als PDF: www.suchtpraevention-zh.ch > Publikationen > Magazin laut & leise

Die Stellen für **Suchtprävention** im **Kanton Zürich**

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS) sind Generalisten. Sie initiieren Projekte, beraten und begleiten Schulen, Gemeinden und andere lokale Player, bieten Fortbildungen an und koordinieren die Präventionsaktivtäten in ihrer Region. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
Tel. 044 733 73 65,
Fax 044 733 73 64
supad@sd-l.ch
www.supad.ch
Leitung: Karin Aeberhard

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
Tel. 043 258 46 40
Fax 043 258 46 00
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zentrum-breitenstein.ch
Leitung: Christa Gomez

Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen
Samowar
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
Tel. 044 723 18 17
Fax 044 723 18 19
info@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Marlies Desarzens

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
Tel. 044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch
Leitung: Luzia Bertogg, Anna Feistle, Marlen Rusch

Suchtpräventionsstelle Winterthur
Technikumstr. 1, Postfach
8403 Winterthur
Tel. 052 267 63 80
Fax 052 267 63 84
suchtpraevention@win.ch
www.suchtpraev.winterthur.ch
Leitung: Beat Furrer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach
8610 Uster
Tel. 043 399 10 80
Fax 043 399 10 81
info@sucht-praevention.ch
www.sucht-praevention.ch
Leitung: Fridolin Heer

Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland
(Bezirke Bülach und Dielsdorf)
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg
Tel. 044 872 77 33
Fax 044 872 77 37
info@praevention-zu.ch
www.praevention-zu.ch
Leitung: Silvia Huber

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
Tel. 044 412 83 30
Fax 044 412 83 20
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention
Leitung: Eveline Winnewisser

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) sind Spezialisten. In ihrem Fokus stehen eine Zielgruppe, eine Suchtform oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
Tel. 044 360 26 00
Fax 044 360 26 05
info@fachstelle-asn.ch
www.fachstelle-asn.ch
Leitung: Chantal Bourloud
Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z.B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung
Ausstellungsstr. 80, Postfach
8090 Zürich
Tel. 043 259 78 60
Fax 043 259 78 62
infosuchtpraevention@mba.zh.ch
www.fs-suchtpraevention.zh.ch
Leitung: Vigeli Venzin
Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
Tel. 043 960 01 60
Fax 043 960 01 61
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier
Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
Tel. 044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch
Leitung: Sibylle Brunner
Das EBPI ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
Tel. 043 305 68 00
Fax 043 305 55 56
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch
Leitung: Ariane Koch
Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc
Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich
Fax 044 360 41 14
Spielsuchtprävention:
Tel. 044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch
Leitung: Christian Jordi
Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssüchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.
infoDoc:
Tel. 044 360 41 05
infodoc@radix.ch, www.infodoc-radix.ch
Leitung: Diego Morosoli
Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
Tel. 044 271 87 23
info@zuefam.ch
www.zuefam.ch
Leitung: Domenic Schnoz
Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Entwickelt und koordiniert Projekte, Informationsmaterialien und Schulungen.

Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention
Zähringerstr. 32, 8001 Zürich
Tel. 044 262 69 66
Fax 044 262 69 67
info@zurismokefree.ch
www.zueri-rauchfrei.ch
Leitung: Christian Schwendimann
Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u.a. zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.

www.suchtpraevention-zh.ch

laut&leise
Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 3, Oktober 2018, erscheint dreimal jährlich