

A N A B O L E S T E R O I D E

Kampf den Nebenwirkungen

Viele Dinge, die wir im Leben tun und auf den ersten Blick als positiv erscheinen, bergen auch ihre Schattenseiten. Denken wir beispielsweise an die Motorisierung. Fast jeder Haushalt besitzt heutzutage ein Automobil. Mit diesem können wir uns recht unabhängig und zügig von Punkt A nach B bewegen, was uns ein großes Stück Freiheit zuteil werden lässt. Doch auf der anderen Seite sorgt jede einzelne Autofahrt dafür, dass die globale Erwärmung voran schreitet und die Chance auf größere Naturkatastrophen erhöht. Diese „Nebenwirkungen“ verspüren wir vielleicht nicht sofort, sondern eher in ein paar Jahrzehnten, dennoch treten sie früher oder später auf.

Genauso verhält es sich beim Gebrauch anaboler/androgener Steroide. Die positiven Wirkungen verleiten viele Anwender dazu, diese ohne Fragen nach den möglichen Nebenwirkungen einzusetzen. Unmittelbare Nebenwirkungen, wie beispielsweise Kopfharausfall, Gynäkomastie und Schlafstörungen können in den meisten Fällen mit Hilfe anderer Medikamente ausgekontert werden. Doch allzu leicht werden dabei die Langzeitfolgen, beispielsweise Schädigung des Herz-/Kreislaufsystems, außer Betracht gelassen oder wissentlich ignoriert.

Die Liste der negativen Nebenwirkungen ist lang und viele Anwender wissen oftmals nicht, wie sie diesen am besten begegnen sollen. Einige Lösungsansätze möchten wir an dieser Stelle aufführen, allerdings mit dem Hinweis darauf, dass folgende Angaben nicht als Einnahmeverträge oder Behandlungsvorschläge irgendwelcher körperlichen Beschwerden missverstanden werden sollen. Wenn Sie beim Gebrauch von verschreibungspflichtigen Medikamenten Nebenwirkungen an sich bemerken,

sollten Sie stets die Hilfe eines fachkundigen Arztes suchen.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Athleten in der Praxis folgende Nebenwirkungen bekämpfen:

- 1.) **Kopfharausfall**
- 2.) **Prostatawachstum**
- 3.) **Akne und andere Hautveränderungen**
- 4.) **Erhöhte Wasserspeicherung**
- 5.) **Gynäkomastie**
- 6.) **Schlafstörungen**
- 7.) **Erhöhtes Schwitzen**
- 8.) **Erhöhter Blutdruck**
- 9.) **Kardiovaskuläre Nebenwirkungen**
- 10.) **Depressionen**
- 11.) **Erhöhte Leberbelastung**
- 12.) **Sexuelle Dysfunktion**
- 13.) **Virilisierung bei Frauen**
- 14.) **Hodenschwund**

1. Kopfharausfall

Das Thema Kopfharausfall ist ein sehr sensibles. Die Athleten, die sich nicht aus Modegründen den Kopf kahl scheren, werden sicherlich sehr sorgsam mit ihrem Haar umgehen. Fakt ist, dass der Einsatz stark androgener Steroide Kopfharausfall bewirkt. Wie stark dieser Effekt ausfällt, hängt zu einem nicht unerheblichen Teil vom Erbgut jedes einzelnen ab. Wenn ihr Vater bereits in jungen Jahren Geheimratsecken bekam, so stehen die Chancen schlecht, dass Sie bis ans Ende Ihrer Tage mit voller Haarpracht herum laufen. Um es in aller Deutlichkeit auf den Punkt zu bringen: Wenn Sie erblich vorbelastet sind, sollten Sie im Sinne Ihrer Kopfhare den Einsatz stark androgener Steroide vermeiden, denn Vorsorge ist immer besser als Nachsorge.

Medikamente, die gegen Haarausfall eingesetzt werden, sind unter anderem DHT-Blocker. Am geeignetsten hat sich hier Finasterid („Proscar“/„Propecia“) herausgestellt, da dies speziell in den Haarfollikeln und der Prostata seine Wirkung entfaltet. In der Regel reichen 1-5mg pro Tag,

wobei die Tendenz eher zur geringeren Dosis zeigen sollte, da eine zu starke Einschränkung des DHT zu Kraft- und allgemein Leistungseinbußen führen kann.

Weitere Möglichkeiten, das Ausfallen der Kopfhare zu minimieren, finden wir in den Wirkstoffen Fluridil, Ketoconazol und Minoxidil. Fluridil und Minoxidil werden lokal aufgetragen, einmassiert und sollen eine sehr potente Wirkung zeigen. Ketoconazol ist in vielen Schuppenshampoos enthalten und muß täglich angewendet werden. Interessant in diesem Zusammenhang ist, dass Fluridil und Ketoconazol durch Blockierung der Androgenrezeptoren in den Haarwurzeln eher einen starken Haarausfall verhindern können, während Minoxidil einen direkten Einfluss auf das Haarwachstum ausübt und dieses stimuliert.

DHT-bedingte Nebenwirkungen, wie vermehrter Kopfharausfall, können aber auch auf natürliche Weise durch den hochdosierten Einsatz von Zink (100-150mg/Tag) etwas abgeschwächt werden. Zink hilft die Bildung von DHT zu hemmen, das sich wiederum für genannte Probleme verantwortlich zeigt.

2. Prostatawachstum

Stark androgene Steroide sind für ihren Einfluss auf das Wachstum der Prostata bekannt. Besonders Dihydrotestosteron gilt in diesem Zusammenhang als Übeltäter. Ebenfalls wird Prostatakrebs mit Androgenen in Verbindung gebracht. Beide Krankheitszustände sollten sehr ernst genommen werden. Optimalerweise verwenden Athleten, bei denen bereits Prostatabeschwerden aufgetreten sind, keine stark androgenen, sondern vornehmlich anabole Wirkstoffe, die nur eine geringe Wirkung auf die Prostata ausüben. Sollten dennoch stark androgene Wirkstoffe zum Einsatz kommen, so empfiehlt sich die Gabe von Finasterid (siehe hierzu auch entsprechendes Kapitel) – zumindest bei Steroiden, die der 5-alpha-Reduktase unterliegen (beispielsweise Testosteron). Bei Steroiden, die nicht in DHT konvertieren, z.B. Oxymetholon, dennoch eine starke androgene Wirkung entfalten, wird der Einsatz jedoch keine Wirkung zeigen. In diesem Fall gibt es nur einen Rat, den

entsprechenden Wirkstoff zu meiden.

Athleten, die einer Vergrößerung der Prostata auf natürlichem Wege entgegen treten möchten, verwenden Saw Palmetto, einen Extrakt aus einer speziellen Palmenart, die vorwiegend im Südosten der USA anzufinden ist. Zwar fällt die DHT-senkende Wirkung im direkten Vergleich mit Finasterid geringer aus, dennoch zeigen zahlreiche Studien auf, dass die tägliche Zufuhr von 320mg ausreicht, um den Großteil DHT-bedingter Nebenwirkungen zu lindern. Was nicht vergessen werden sollte, ist hierbei, dass Saw Palmetto ein rein natürliches Supplement ist und dementsprechend geringe Nebenwirkung mit sich bringt.

Trotz genannter Möglichkeiten, ein Prostatawachstum einzudämmen, empfiehlt sich ein regelmäßiger Check beim Urologen, der den Zustand und eventuelle Risiken genauestens bestimmen kann.

3. Akne und andere Hautveränderungen

Akne und andere Hautveränderungen stellen zwar keine lebensverkürzende Nebenwirkung dar, dennoch leiden viele Athleten unter diesem optischen Problem. Dabei ist es relativ einfach, dieser Problematik zu begegnen, auch gänzlich ohne verschreibungspflichtige Medikamente.

Eine Möglichkeit finden wir in regelmäßiger Benutzung eines Solariums. Athleten, die dem ganzen Hautkrebs-Hype keinen Glauben schenken, besuchen zumeist zweimal die Woche das Solarium. In der Regel reicht dies schon vollkommen aus, um einer leichten Akne entgegenzuwirken. Grund hier für sind die UVA- und UVB-Strahlen, die die Haut, und somit auch die Akne, schlichtweg austrocknen. Der Athlet tut ebenso gut daran, ein übermäßiges Eincremen der betroffenen Hautstellen zu vermeiden und diese mehrmals täglich mit einer antibakteriellen Seife zu waschen.

Eine weitere Möglichkeit besteht in der Einnahme von Guggulsteronen. Diese sind in letzter Zeit vermehrt im Zusammenhang mit einer gesteigerten Schilddrüsenhormonproduktion ins Gespräch gekommen. Genau zu diesem Zweck werden sie auch Fatburner-Stacks beigelegt. Diverse Untersuchungen sprechen Guggulsteronen in der Tat die Fähigkeit zu, das schwache



4. Erhöhte Wasserspeicherung

Eine Erhöhung der Wasserspeicherung ist eigentlich nur ein kosmetisches Problem und tritt in der Regel nur bei Steroiden auf, die aromatisieren. Abhilfe können hier Aromatasehemmer schaffen, die eine Umwandlung von Testosteron in Östrogene blockieren. Allerdings sollte sich der Athlet vor dem Einsatz eines solchen Aromatasehemmers über eines im Klaren sein: Östrogen an sich wirkt ebenfalls anabol und kann die Ergebnisse eines Massezyklus steigern. Wer also auf einen reinen Masse- und Kraftgewinn aus ist, sollte mit Aromatasehemmern äußerst sparsam

umgehen. Ein weiteres Minus einer solchen Vorgehensweise stellen die verschlechterten Blutfettwerte dar, die mit der Einnahme eines Aromatasehemmers einhergehen. Östrogen wirkt sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus, eine Unterdrückung verschlechtert diesen.

Athleten, die unter einer nur leichten Wasserspeicherung leiden, sollten diesem Problem möglichst auf natürlichem Wege begegnen. Als wirkungsvoll hat sich hier die Einnahme von Brennnesseltee herausgestellt. Dieser wirkt leicht diuretisch, also entwässernd, was oftmals schon den gewünschten Effekt erzielt. Ebenfalls bewährt hat sich die Einnahme von Vitamin C – auch dieses wirkt in höheren Dosierungen eingenommen diuretisch. Einen weiteren Pluspunkt der Einnahme stellen die immunsystemstärkenden Eigenschaften des Vitamin C dar.

Wer dem Wasserproblem eher mit der chemischen Keule begegnen möchte, verwendet oftmals synthetische Diuretika. Dabei muß darauf geachtet werden, dass möglichst keine starken Schleifendiuretika, wie beispielsweise Furosemid, verwendet werden, da diese neben einer großen Menge Flüssigkeit auch einen nicht unerheblichen Teil an lebenswichtigen Mineralstoffen mit herauspülen.

Athleten, die immer noch glauben, einer erhöhten Wasserspeicherung mit der Einnahme von Tamoxifen

Schilddrüsenhormon T4 in das wirkungsstärkere T3 zu verwandeln, was während einer Diät sehr willkommen ist. Was viele Anwender jedoch nicht wissen: Guggulsterone üben auch einen positiven Effekt auf das Hautbild aus. Dies ist beispielsweise eine der Anwendungsgebiete in der ayurvedischen Medizin. Die dreimal tägliche Einnahme von 30-60mg bewirkt in vielen Fällen schon binnen weniger Wochen eine sichtbare Verbesserung des Hautbildes.

100-150mg Zink pro Tag, aufgeteilt auf 2-3 mal 50mg zu den Mahlzeiten, bewirken ebenfalls oftmals eine Besserung, da Zink als natürlicher DHT-Hemmer fungiert.

Was für Zink spricht, ist, dass es als Supplement zu beziehen und darüber hinaus sehr kostengünstig ist. Ebenfalls positiv: Zink blockiert in angesprochener Dosierung das Aromataseenzym, verhindert somit also ein übermäßiges Konvertieren von Androgenen in Östrogene.

Athleten, die natürlichen Supplements weniger vertrauen und lieber auf die Kraft diverser Medikamente setzen, verwenden Dutasterid. Hierbei handelt es sich um einen 5-alpha-Reduktase-Hemmer, der speziell das Isoenzym I blockiert, das vorrangig in der Haut wirkt. Dosierungen von 0,5mg pro Tag reichen zumeist vollkommen aus, um eine Besserung des Hautproblems binnen weniger Wochen feststellen zu können.

Ebenfalls beliebt ist die Verwendung von Roaccutan in einer Dosierung von 20-40mg pro Tag. Dieser Wirkstoff trocknet die Haut jedoch sehr stark aus und bringt leider nicht nur Vorteile mit sich. Extrem trockene, teilweise schuppige Haut, aufgerissene Lippen, Hautrötungen, Nachtblindheit und hohe Lebertoxizität sind nur einige der bekannten Nebenwirkungen. Bevor dieser Wirkstoff auf eigene Faust eingesetzt wird, empfiehlt sich auf alle Fälle ein Besuch beim Hautarzt, der die Dosis basierend auf dem Zustand der Haut festsetzen sollte.



(Nolvadex) Herr werden zu können, täuschen sich. Dieses alte Ammenmärchen gilt schon längst als überholt. Tamoxifen wirkt zwar als starkes Antiöstrogen an den Brustdrüsen, stellt somit die optimale Lösung bei Gynäkomastie dar - im Fettgewebe jedoch wirkt es nur äußerst schwach. Doch genau hier müsste es wirken, um eine erhöhte Wasserspeicherung zu bekämpfen.

Eine vollkommen kostenlose und nebenwirkungsfreie Methode, einer übermäßigen Wasserspeicherung zu begegnen, finden wir in einer Restriktion der Kohlenhydrataufnahme und einer ausreichenden Aufnahme von Flüssigkeit. Kohlenhydratarme Diäten wirken erwiesenermaßen diuretisch und je mehr Flüssigkeit der Körper zugeführt bekommt, desto geringer ist sein Bestreben, diese zu speichern.

5. Gynäkomastie

Ein Anschwellen der Brustdrüsen kann in der Regel auf eine übermäßige Östrogen- oder Progesteronwirkung zurückgeführt werden. Deshalb empfiehlt sich hier natürlich, das Übel direkt an Wurzel zu packen, also ein übermäßiges Aromatisieren der zugeführten Steroide von Grund auf zu verhindern. Als äußerst potent haben sich die Wirkstoffe Anastrozol, Aminoglutethimid, Letrozol und Exemestan erwiesen (siehe hierzu entsprechende Kapitel). Athleten, die eher die naturale Schiene fahren, verwenden Zink in einer Dosierung von 100-150mg, was bei moderat dosierten Kuren oft ausreicht.

Besteht bereits eine Gynäkomastie, hilft für gewöhnlich nur noch eine Operation, bei der das Brustdrüsengewebe operativ entfernt wird, oder, sofern die Gynäkomastie noch nicht allzu fortgeschritten ist, der Einsatz von Tamoxifen. Dieser Wirkstoff leistet hervorragende Dienste, was auch nicht weiter verwundert, da er in der Schulmedizin bei Frauen mit Brustkrebs angewendet wird. Ebenfalls sehr viel versprechend ist der Einsatz des relativ jungen Wirkstoffs Toremifen, der ähnliche Wirkung auf die Brustdrüsen entfalten soll. Die gängigen Dosierungen

liegen bei 20-80mg Tamoxifen oder 30-120mg Toremifen. Wichtig ist, dass der verwendete Wirkstoff nach Abklingen der Symptome nicht abrupt abgesetzt, sondern langsam ausgeschlichen wird, um einen Rebound zu verhindern.

Eine weitere Möglichkeit, einer Gynäkomastie zu begegnen, finden wir im Einsatz des verschreibungspflichtigen Medikaments „Andractim“ mit seinem aktiven Wirkstoff Dihydrotestosteron (DHT). DHT wird lokal auf den betroffenen Bereich aufgetragen und bewirkt dank seines antiöstrogenen Effekts ein Abschwellen der Brustdrüsen. Allerdings sollte eine übertriebene Erwartungshaltung vermieden werden, denn „Andractim“ wirkt nicht in allen Fällen. Die Praxis hat gezeigt, dass bei einer fortgeschrittenen Gynäkomastie zumeist nur noch ein operativer Eingriff hilft.

6. Schlafstörungen

Schlafstörungen treten zumeist bei stark androgenen Steroiden auf. Als bestes Beispiel sind hier Testosteron und Trenbolon zu nennen, bei deren Anwendung man sich im Vorfeld schon auf viele schlaflose oder unterbrochene Nächte einstellen kann. Dass dies einem Muskelaufbau natürlich nicht sonderlich förderlich ist, sollte jedem klar sein. In der nächtlichen Ruhephase regeneriert der Körper und erholt sich vom vorangegangenen Tag, was für einen optimalen Muskelaufbau und eine optimale Leistungsfähigkeit äußerst wichtig ist.

Athleten, die unter Schlafstörungen leiden, sollten zuerst die Verwendung natürlicher Mittel in Betracht ziehen. Als erfolgsversprechend hat sich die Einnahme der Aminosäure Gamma-Amino-Buttersäure, kurz GABA, erwiesen. 1-5 Gramm direkt vor dem Schlafengehen eingenommen erleichtern nicht nur das Einschlafen, sondern intensivieren auch die Tiefschlafphase, was zu einem frischeren Gefühl am folgenden Morgen führt.

Ebenfalls beliebt ist die Verwendung von Melatonin. Dieses Hormon wird gegen Abend ausgeschüttet und signalisiert dem Körper, dass es Zeit für die Nachtruhe ist. Durch exogene Zufuhr kann der Körper dahingehend manipuliert werden, dass er denkt, es würde Nacht und somit Zeit zum Schlafen. 1-3mg etwa eine Stunde vor der geplanten Bettruhe eingenommen, wirken in vielen Fällen Wunder.

Eine weitere Möglichkeit, zu seiner verdienten Nachtruhe



zu kommen, stellt der Einsatz von 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) dar. Als Vorläufer des Hormons Serotonin bewirkt es ebenfalls eine gesteigerte Müdigkeit. 100-600mg kurz vor dem Schlafengehen eingenommen, beschern dem Anwender in der Regel eine schnelle und tiefe Nachtruhe.

Athleten, die der medikamentösen Bekämpfung von steroidbedingten Nebenwirkungen nicht abgeneigt sind, benutzen häufig Diazepam, besser bekannt unter dem weltweiten Markennamen „Valium“. 5-10mg etwa eine Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen, bewirken ein entspanntes, wohliges Gefühl, was im besten Fall in einem tiefen und ruhigen Schlaf mündet. Ein großer Nachteil dieser Vorgehensweise besteht in der relativ langen Halbwertszeit dieses Wirkstoffs, der oftmals am Tag darauf noch dafür Schuld ist, dass der Anwender sich schlapp und antriebslos fühlt.

Des Weiteren sind noch eine Vielzahl diverser verschreibungspflichtiger Schlafmittel erhältlich, von deren willkürlichem Einsatz jedoch abgeraten wird, da eine Vielzahl dieser Medikamente zu einer psychischen und physischen Abhängigkeit führen können. Sollten genannte natürliche Mittel ihre Wirkung versagen, empfiehlt es sich, einen erfahrenen Mediziner aufzusuchen und mit seiner Hilfe eine Lösung des Problems zu suchen.

7. Erhöhtes Schwitzen

Ein Eingriff in den Hormonhaushalt ist, wie die vorausgegangenen Beispiele beweisen, immer mit unangenehmen Nebenwirkungen verbunden. Eine davon ist die Tendenz, vermehrt zu schwitzen. Die Einnahme anaboler/androgener Steroide erhöht den Stoffwechsel, was zu einem höheren Kalorienverbrauch führt. Eine logische Konsequenz hieraus ist eine erhöhte Körpertemperatur und, damit oftmals einhergehend, vermehrtes Schwitzen. Aber auch eine hohe Konzentration an Androgenen oder Östrogenen kann zu genanntem Problem führen. Besonders Medikamente wie Testosteron und Trenbolon sind dafür bekannt, dass sie zu einer gesteigerten Transpiration der Anwender führen. Dabei ist zu beobachten, dass gerade im Liegen und beim Schlafen der Schweiß quasi in Strömen rinnt. Viele Steroidverwender beklagen gerade den Nachtschweiß, der extrem unangenehm sein kann –

nämlich dann, wenn hierunter die Schlafqualität leidet und man morgens wie gerädert aufwacht.

Eine wirkliche Gegenmaßnahme für dieses Problem gibt es allerdings nicht. Man kann zwar versuchen, die Schweißproduktion durch das Trinken von Salbeitee, der oftmals bei diesem Indikationsgebiet empfohlen wird, einzudämmen. Allerdings darf man hiervon nicht allzu viel erwarten. Der Einsatz von Salbeitee führt, wenn überhaupt, nur zu einer geringen Linderung des Problems und wird starke Schwitzer wohl kaum überzeugen. Zwar besteht noch die Möglichkeit, diesem Problem durch den Einsatz starker, verschreibungspflichtiger Medikamente Herr zu werden, aber auch diese nutzen in der Regel nur sehr wenig.

Seit geraumer Zeit besteht die Möglichkeit, sich die Schweißdrüsen veröden oder durch die lokale Injektion eines bestimmten Schlangengiftes stilllegen zu lassen. Allerdings macht eine solche Behandlung nur Sinn, wenn damit Teilbereiche behandelt werden, beispielsweise die Achseln. Steroidverwender transpirieren jedoch im Großteil aller Fälle am ganzen Körper, was diesen Behandlungsweg somit ausschließt.

Der einzig einigermaßen wirksame Weg, eine übermäßige Schweißproduktion in den Griff zu bekommen, findet sich in der regelmäßigen Einnahme des mehrwertigen Alkohols Glycerin, welches als Feuchthaltemittel unter anderem Nahrungsmitteln zugesetzt wird. Glycerin bindet intrazellulär Wasser, das die Muskulatur zum einen praller macht und zum anderen weniger Wasser abgeben lässt, was sich in einer deutlich verringerten Transpiration bemerkbar machen kann. Wunder sollte man von der Einnahme auch hier nicht erwarten. Dennoch können Athleten, die sehr stark unter ihrer Transpiration leiden, dem Glycerin einmal eine Chance gewähren.

8. Erhöhter Blutdruck

Erhöhter Blutdruck kommt unter anderem durch eine vermehrte Wasserspeicherung zustande. Wir kennen diesen Effekt vom Einsatz stark aromatisierender Steroide wie Methandrostenolon/Methandienon und Testosteron in hohen Dosierungen.

Ein altbekanntes Mittel, um diesen Zustand zu lindern,



finden wir im Brennnesseltee. Dieser wirkt leicht diuretisch und bewirkt einen Flüssigkeitsverlust bei leichten bis moderaten Wasserspeicherungen. Wer die chemische Keule bevorzugt, verwendet oftmals synthetische Diuretika, wie Furosemid oder Hydrochlorothiazid. Allerdings ist beim Einsatz dieser Mittel Vorsicht geboten, denn gerade starke Schleifendiuretika, wie sie das Furosemid beispielsweise darstellt, spülen neben Wasser auch wichtige Mineralstoffe aus dem Körper, was zu Mangelerscheinungen wie Krämpfen führen kann.

Eine weitere Möglichkeit, erhöhten Blutdruck zu senken, finden wir im Clonidin („Catapres“). Dieses recht alte Medikament senkt den Blutdruck zuverlässig und kann darüber hinaus die Wachstumshormonausschüttung erhöhen. Wunder sollten von der Einnahme in Bezug auf letzteren Effekt jedoch nicht erwartet werden. Athleten bevorzugen die Einnahme von ca. 300mcg direkt vor dem Schlafengehen, da der Wirkstoff Clonidin nach der Einnahme zu Müdigkeit und Lethargie führen kann.

Eine vollkommen natürliche Substanz, die ebenfalls bewiesenermaßen zu einem Abfall des Blutdrucks führen kann, finden wir im Vitamin C.

Wissenschaftliche Studien sprechen dem Vitamin C eine leicht blutdrucksenkende Wirkung ab einer Dosierung von 500mg pro Tag zu. Man kann davon ausgehen, dass dieser Effekt durch den leicht diuretischen Effekt des Vitamin C zustande kommt. Weitere Vorteile einer erhöhten Vitamin C Einnahme sind neben einem antikatabolen Effekt des Weiteren Unterstützung des Aufbaus von Bindegewebe und Stärkung des Immunsystems, das durch die Einnahme von Steroiden ohnehin geschwächt ist.

9. Kardiovaskuläre Schäden

Kardiovaskuläre Schäden sind die Nebenwirkungen, die nicht direkt zu verspüren sind, sondern eher Jahre und Jahrzehnte nach der Einnahme von anabolen/androgenen Steroiden bemerkt werden. Hierzu zählen an erster Stelle Probleme mit dem Herzen. Dieses vergrößert sich durch

die Einnahme von Steroiden, was im Alter dazu führen kann, dass das Herz auf Grund seiner enormen Größe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden kann. Zwar weisen trainierte Sportlerherzen im Vergleich mit Nichtsportlern generell eine größere Masse auf, dennoch wird dieses Wachstum durch die Einnahme anaboler Medikamente zusätzlich gesteigert, was die ganze Problematik noch verschlimmert.

Eine weitere bekannte Nebenwirkung finden wir in verstopften Arterien. Anabole/androgene Steroide verschlechtern generell die Blutfettwerte – das „gute“ Cholesterin (HDL – High Density Lipoprotein) sinkt, während das „schlechte“ (LDL – Low Density Lipoprotein) Cholesterin steigt. Daraus resultiert die Ablagerung von Fettmolekülen in den Arterien, was diese langfristig verstopft. Immer weniger Blut kann durch diese hindurch fließen, wodurch es im schlimmsten Fall zu einem Herzinfarkt kommen kann. In der Tat stellt diese Form des Herzversagens eine hohe Prozentzahl an Sportlertoden dar.

Begegnen kann man diesem Problem zum einen dadurch, indem man Steroide wie Stanozolol (Winstrol) vermeidet. Dieses Steroid ist wie kein zweites dafür bekannt, dass es die Blutfettwerte immens verschlechtert (siehe hierzu auch entsprechendes Kapitel). Ebenfalls

werden sollte der übermäßige Einsatz von starken Aromatasehemmern, wie beispielsweise Anastrozol, Letrozol oder Exemestan, da Östrogen die Blutfettwerte in einem gesunden Bereich hält.

Sollten dennoch Steroide wie Stanozolol verwendet werden, so empfiehlt sich die tägliche Einnahme von 10g Fischöl, aufgeteilt auf zwei Gaben. Fischöl mit seinen hochwertigen Omega-3-Fettsäuren ist für seine positiven Wirkungen auf den Cholesterinspiegel bekannt. Zwar kann die alleinige Zufuhr dieses hochwertigen Öls die verheerenden Wirkungen des Stanozolols nicht komplett auskontern – das Schlimmste verhindern kann man damit aber sicherlich.



10. Depressionen

Depressionen sind oftmals keine Begleiterscheinung einer Steroidkur, sondern vielmehr eine Begleiterscheinung beim Absetzen einer solchen. Während der Einnahme von Steroiden fühlen sich die meisten Anwender bestens, ihr Selbstvertrauen ist gestärkt, die Muskeln sind prall und rund, die Körperkraft gleicht der einer Lokomotive. All diese positiven Dinge schwinden jedoch beim Absetzen. Der Körper bekommt keine Hormone mehr von außen zugeführt und ist von nun an auf seine eigene Produktion angewiesen, die im Großteil aller Fälle erst nach Wochen oder Monaten wieder auf ein normales Niveau gelangt ist. Während dieser Zeit kann der Athlet seine Muskeln förmlich schrumpfen sehen, die Körperkraft nimmt ab, man fühlt sich schwach und klein. Während einige Steroidverwender durchaus in der Lage sind, dies als Teil des großen Ganzen zu akzeptieren, kommen andere wiederum weniger gut mit diesem Geschehen klar und verfallen oftmals in tiefe Depressionen. Hier finden wir auch einen der Gründe, warum einige Athleten niemals absetzen. Sie haben einfach Angst vor dem, was danach kommt und versuchen diesem körperlichen und seelischen Crash auszuweichen. Dass das Absetzen von Steroiden für die Gesundheit von Wichtigkeit ist und eine ständige Einnahme über Monate oder gar Jahre hinweg dieser alles andere als zuträglich ist, darüber muss wohl kaum diskutiert werden.

Athleten, die in der Absetzphase psychisch leiden, sollten zuerst ihr Absetzprogramm bestmöglich gestalten. Viele Anregungen können im entsprechenden Kapitel nachgelesen werden. Eine zu große Abnahme an Masse und Kraft kann mit diesen Beispielen oftmals verhindert werden. Wer in der Absetzphase und danach dennoch unter seelischen Problemen leidet, sollte den Einsatz von Johanniskraut oder Kava Kava erwägen. Beide Kräuter sind rein pflanzlich und größtenteils frei von Nebenwirkungen. Allerdings benötigen beide Wirkstoffe eine gewisse Anlaufzeit, in der Regel zwischen zwei und vier Wochen, bis sie ihre volle Wirkung entfalten. Von stärkeren Psychopharmaka sollten auf alle Fälle die Finger gelassen werden, da viele dieser verschreibungspflichtigen Medikamente psychisch abhängig machen können, was

für Personen, die ohnehin schon in dieser Richtung anfällig sind, als alles andere als vorteilhaft anzusehen ist.

Ebenfalls bewährt hat sich der Besuch eines Solariums oder einem regelmäßigen Bad in der Sonne. Sonnenstrahlen regen die Produktion von Glückshormonen an, die in dieser Phase dringend gebraucht werden.

Wer dem Problem gänzlich ohne Supplement oder Medikamente begegnen möchte, sollte sich bestmöglich ablenken, zum Beispiel mit Treffen von Freunden, und einfach eine gute Zeit haben.

11. Erhöhte Leberbelastung

Die Leberbelastung ist ein wichtiges Thema bei Gebrauch anaboler/androgener Steroide. Auf der einen Seite haben wir nur eine davon, auf der anderen Seite kann man einer Leberschädigung durch den ausschließlichen Gebrauch injizierbarer Steroide weitestgehend ausweichen.

Zwar üben auch injizierbare Steroide einen gewissen Effekt auf die Leber aus, allerdings nicht in einem solchen Maß, wie dies beim Gebrauch 17-alpha-alkylierter oraler Steroide geschieht.

Auf alle Fälle empfiehlt sich ein vorsorglicher Schutz, wenn sie potentiell leberschädliche Medikamente wie Methandrostenolon/Methandienon, Oxymetholon oder Fluoxymesteron anwenden. An erster Stelle steht hier die Einnahme von „Silymarin“ (auch bekannt unter dem Markennamen „Legalon“), einem Extrakt aus der Mariendistel, welches in der Medizin unter anderem bei Leberschädigungen eingesetzt wird. Es stimuliert die Bildung von neuen Leberzellen und hilft bei der Entgiftung. Die allgemein beobachtete Dosierung liegt bei dreimal täglich 70mg Mariendistelextrakt. Bei besonders hochdosierten oralen Kuren kann diese Dosis auch gesteigert werden.

Ebenfalls bewährt hat sich die Einnahme von Alpha-Liponsäure (ALA bzw. r-ALA). Alpha-Liponsäure wirkt als starkes Antioxidant und unterstützt die Leberfunktion nachweislich. Die Einnahme von dreimal täglich 200-300mg ALA bzw. 100mg r-ALA hat sich hier als hilfreich erwiesen.

12. Sexuelle Dysfunktion

Steroidverwendende Bodybuilder möchten in der Regel eines: Männlich wirken. Große Muskeln, immense Körperkraft. Das ist es, was einen Mann auszeichnet und das ist es auch, wonach Bodybuilder streben. Doch bei



all dem Anabolikakonsum kann eine Nebenwirkung auftreten, die die Männer alles andere als wünschen: Sexuelle Dysfunktion – das Horrorszenario eines jeden Mannes und ein Gegensatz, wie er größer nicht sein könnte. Die Muskeln sind groß und prall, im Spiegel verkörpert man Männlichkeit pur, nur im Bett ist man alles andere als ein Mann.

Begegnen kann man diesem Problem allerdings mit einer Vielzahl unterschiedlicher Mittel. An erster Stelle steht hier das Yohimbin (bzw. Yohimbe Extrakt). Dieser Wirkstoff wird in der Medizin seit Jahrzehnten gegen sexuelle Dysfunktion verschrieben und war das Nummer Eins Medikament in dieser Sparte, bis der Siegeszug des „Viagra“ begann. Athleten sollten vor der Einnahme jedoch wissen, dass Yohimbin keine Lösung für die letzte Minute ist, sondern eher langfristig wirkt. Die ersten Besserungen des Problems dürften innerhalb der ersten zwei Einnamewochen bemerkt werden.

Wer es eher eilig hat, greift zu Sildenafil (Viagra). Diese kleine, blaue, weltbekannte Pille wirkt recht schnell und zuverlässig. Wenn Sie näheres über dieses Medikament erfahren möchten, wird Ihnen die Lektüre des entsprechenden Kapitels empfohlen. Auch in diese Sparte gehören die zwei Wirkstoffe Apomorphin und Tadalafil. Alle notwendigen Informationen entnehmen Sie bitte ebenfalls den jeweiligen Einzelprofilen.

Mesterolone (Proviron) als reines Androgen wird oftmals empfohlen, allerdings sollte bedacht werden, dass dieses die natürliche Testosteronproduktion stark hemmt, was die Probleme unter Umständen weiter verschlimmern kann. Der Einsatz von Mesterolone sowohl als Aromatasehemmer, wie auch gegen sexuelle Dysfunktion, gilt seit langem als überholt. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf das entsprechende Kapitel in diesem Buch.

Wer seinem Problem auf natürlichem Wege begegnen möchte, greift zu Tribulus Terrestris. Der Extrakt dieses Krauts erhöht den Testosteronspiegel, somit auch die Libido und in vielen Fällen ebenso die Erektionskraft. Eine Kombination aus Tribulus Terrestris und Yohimbe Extrakt zeigt oftmals akzeptable Ergebnisse.

Auf alle Fälle angeraten wird jedenfalls das offene Gespräch mit seiner Partnerin. Dies kann sehr viel an

psychischem Druck nehmen, was in vielen Fällen schon ausreicht, um das Problem zu beseitigen.

13. Virilisierung bei Frauen

Bevor Frauen zu Anabolika greifen, sollte ihnen bewusst sein, dass die Zufuhr von männlichen Hormonen generell ein Schritt Richtung Vermännlichung darstellt. Sollte sich die Athletin zur Einnahme anaboler/androgener Steroide entschlossen haben, empfiehlt es sich auf alle Fälle, eher anabolen Wirkstoffen ohne Depoteffekt den Vorrang zu geben, um im Falle eines Falles schnell gegenregeln zu können. Wir empfehlen in diesem Zusammenhang die Lektüre des entsprechenden Kapitels.

Sollte die Athletin trotz aller Vorsichtsmaßnahmen eine Virilisierung an sich feststellen, so müssen an erster Stelle alle eingenommenen Präparate umgehend abgesetzt werden. Bei kurzwirksamen Steroiden ist die Athletin zumeist innerhalb einer Woche auf der sicheren Seite, während sie bei Depotsteroiden das Nachlassen der Wirkung abwarten muss. Und dies kann je nach verwendetem Präparat bis zu mehreren Wochen dauern, was die Vermännlichung natürlich weiter voran schreiten lässt.

Parallel zum Absetzen aller Präparate empfiehlt sich jetzt die Einnahme des Diuretikums Spironolacton. Die Athletin setzt dieses Medikament natürlich nicht zur Entwässerung ein, sondern auf Grund dessen anti-androgenen Effektes. Spironolacton wird zu diesem Zweck schon seit jeher von Athletinnen quasi als Notfallmedikament zur ersten Hilfe eingesetzt. 50mg täglich bis zum Abklingen der Symptome ist hier die allgemein beobachtete Dosierung.

14. Hodenschrumpfung

Eine Hodenschrumpfung tritt ein, wenn der Körper nach längerem Steroidgebrauch die eigene Hormonproduktion einstellt. Dieses Problem ist rein kosmetischer Natur und bedarf im Grunde keiner gesonderten Behandlung. Die Empfehlung, mitten in der Kur HCG zu injizieren, gilt mittlerweile als überholt. Zwar kann man kurz vor Ende der Kur den Hoden mit der Injektion von HCG quasi einen Kickstart geben, um auf die alte Größe heranzureifen - allerdings würde dies beim Absetzen mit Clomifen oder Tamoxifen mit der Zeit automatisch geschehen, weshalb der Einsatz hier nicht als zwingend notwendig gilt.

