

Info der NADA – August 2014

ACHTUNG VOR NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Aus aktuellem Anlass weist die NADA noch einmal auf den Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) hin. Die Gefahren für Athletinnen und Athleten durch gefälschte oder verunreinigte NEM sind bekannt. Je nach Herkunft können verbotene Substanzen gezielt beigefügt worden sein oder als Rückstände beim Abfüllprozess in Präparate gelangen. Auf Grund dieser Gefahren warnt die NADA grundsätzlich vor der Einnahme von NEM.

Methylhexanamin gehört zur Gruppe der Stimulanzien und ist ausschließlich im Wettkampf verboten. Häufig wird Methylhexanamin in Nahrungsergänzungsmitteln gefunden, die für extremen Fettabbau (engl. Fatburner), Muskelaufbau oder Verbesserung der Sauerstoffkapazität bei harten Belastungen werben. Die NADA weist daher in allen Präventionsveranstaltungen mit Athletinnen und Athleten sowie auf allen Online-Kanälen regelmäßig auf diese Gefahren hin, genauso bei Informationsveranstaltungen mit Verbands- und Sportärzten. Die NADA rät stets von derart beworbenen Mitteln ab. Die Substanz Methylhexanamin ist auch unter verschiedenen anderen Namen zu finden: 1,3-Dimethylamylamin; Dimethylpentylamin; Geranamin; Forthan; Floradren; Geraniumöl; Geraniumwurzelextrakt; 4-Methyl-2-hexanamin; 4-Methyl-2-hexylamin; 2-Amino-4-methylhexan und Pentylamin.

Wird auf Nahrungsergänzungsmittel nicht verzichtet, sollte die Verwendung von solchen Präparaten immer in Absprache mit Ernährungsberatern und/oder Ärzten durchgeführt werden. Nur bei einer defizitären Versorgung oder bei Mangelerscheinungen kann es sinnvoll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel zu nehmen. Die Einnahme ohne Mangelerscheinung kann gesundheitliche Schäden nach sich ziehen, denn Nahrungsergänzungsmittel enthalten Nährstoffe oft in überhöhten Mengen und isolierter Form, teilweise um das 1.000-fache erhöht. Zudem warnt die NADA insbesondere vor der Einnahme mehrerer Nahrungsergänzungsmittel gleichzeitig. Dies kann kontraproduktiv sein, da sich Wirkungen aufheben und es

auch schon zu Vergiftungserscheinungen bei Athleten gekommen ist.

Daher rät die NADA dazu, die Einnahme von NEM unbedingt auf ihre Notwendigkeit zu überprüfen und nur unter professioneller Betreuung zu verwenden. Zudem rät die NADA, anstelle von Nahrungsergänzungsmitteln ausgewählte Präparate mit Arzneimittelzulassung einzusetzen, da für diese die Kontaminationsgefahr sehr gering ist. Nahrungsergänzungsmittel unterliegen als Lebensmittel einer anderen Kontrolle als Arzneimittel. Vor dem Konsum eines Nahrungsergänzungsmittels sollte unbedingt überprüft werden, ob das gewünschte Produkt von einer unabhängigen Institution auf das Vorhandensein von verbotenen Substanzen getestet wurde. So kann zumindest die Gefahr, ein gefälschtes oder verunreinigtes Produkt einzunehmen, verringert werden.

In Deutschland bietet die so genannte "Kölner Liste" des OSP Rheinland Herstellern die Möglichkeit zur Selbstauskunft. Die Kölner Liste ist seit diesem Jahr auch in der NADA-App integriert. Sie nennt auch Produkte, die mindestens einmal am Zentrum für Präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produktes auf einer derartigen Seite bedeutet jedoch nicht, dass das Produkt grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Dopingrisiko minimiert ist, denn es können auch einzelne Chargen verunreinigt sein.

Zudem ist vor kurzem die vom DOSB herausgegebene Informationsbroschüre zu Nahrungsergänzungsmitteln erschienen, zu der auch die NADA zwei Artikel beigetragen hat

(http://www.dosb.de/fileadmin/fm-dosb/arbeitsfelder/leistungssport/Konzepte/NEM_Broschuere-web_14-7-2014_Doppelseitig.pdf).

All diese Aspekte tragen dazu bei, das durch die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln vorhandene Doping-Risiko zu reduzieren. Gänzlich auszuschließen ist es jedoch nicht.