Biles

VALERIA WITTERS

Doping

# „Ruhigstellen auf dem Schwebebalken“

Der Heidelberger Dopingexperte **Werner Franke,** 76, über die Wirkung von Mitteln, die Athleten dank Ausnahmegenehmigungen verwenden dürfen

**SPIEGEL:** Russische Hacker haben die Datenbank der Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) attackiert und Informationen über Athleten veröffentlicht. Überrascht es Sie, dass viele Spitzensportler dank Ausnahmegenehmigungen Mittel nehmen dürfen, die eigentlich verboten sind?
**Franke:** Nein, das wundert mich nicht. Eigentlich sind das gar keine Enthüllungen. In den USA etwa beginnt das Dopen junger Mädchen beim Geräteturnen schon in der Schule.
**SPIEGEL:** Die vierfache Turn-Olympiasiegerin Simone Biles, eine Amerikanerin, hat zum Beispiel die Erlaubnis, Ritalin zu nehmen – angeblich um ihre Aufmerksamkeitsstörung zu bekämpfen. Fördert dieses Medikament die Leistung?

ZINK / IMAGO

**Franke:** Wenn jemand ganz hibbelig ist, dann muss man ihn ruhigstellen, vor allem auf dem Schwebebalken. Da hilft Ritalin. Deshalb ist es im Turnen ein weitverbreitetes Dopingmittel. Auch wenn man das nicht wahrhaben will.
**SPIEGEL:** Sollte die Wada mit solchen Fällen strenger umgehen?
**Franke:** Natürlich! Aber die Wada hat ein grundsätzliches Problem: ihre Abhängigkeit von den Sportverbänden. Ich fordere seit Langem, dass die Wada eine unabhängige, wissenschaftliche Vereinigung wird. So wäre sie nur der Sache selbst gegenüber verantwortlich – und nicht irgendwelchen Verbänden. red

Gesundheit

## Joggen fürs Enzym

Was hilft besser gegen das Altern: Laufen oder Krafttraining? Antwort: Laufen. In einer Studie haben Mediziner des Universitätsklinikums des Saarlandes herausgefunden, dass Joggen die Körperzellen jung und funktionsfähig hält. Durch Ausdauertraining werde das nötige Enzym Telomerase aktiviert, erklärt Christian Werner, Oberarzt der Homburger Klinik. Krafttraining habe dafür andere positive Effekte. „Es ist gut für die Herz- und Gefäßgesundheit sowie für die Muskulatur und den Knochenbau“, sagt Werner. Denn im Alter lasse die Muskelkraft oft nach, „da tut schon ein kleines Krafttraining gut, es kann Krankenhausaufenthalte verhindern“. Älteren Menschen empfiehlt der Mediziner eine Kombination aus Ausdauersport und etwas Krafttraining. Wichtig sei, dass überhaupt trainiert werde. „Es gibt nur sehr wenige Erkrankungen, bei denen man Patienten völlig von Sport abraten sollte“, etwa bei schwerem Lungenhochdruck oder nach einem Herzinfarkt.

Sport sei nicht nur das beste Mittel gegen das Altern, sagt Werner, „bislang ist es sogar das einzig bekannte“. Wenn man mit 50 Jahren beginne, regelmäßig Sport zu treiben, dann könne man „mit ein bisschen Glück mit 80 noch das Herz und die Gefäße eines 50-Jährigen haben. Mit Sport altert man also gesünder: Aber zurückdrehen lässt sich das Alter nicht“. red