

FUSSBALL

„Das ist ein Schattenbereich“

Der Fall Dieter Baumann hat die Dopingdiskussion neu in Gang gesetzt. Welche Mentalität unter Athleten längst vorherrscht, beweist die Beliebtheit der Modedroge Kreatin. Auch viele Bundesliga-Profis vertrauen dem Muskelmacher aus der Apotheke.

Jeder der 19 Becher gehörte zu einem bestimmten Spieler. Die Nummer, die auf das Gefäß geklebt war, entsprach der Nummer auf dem Trikot. Und jedem Becher musste eine bestimmte Menge des schneeweißen Pulvers beigemischt werden: exakt 0,3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Carsten Fiedler, der Physiotherapeut des Fußball-Zweitligaklubs Fortuna Köln, ließ sich Zeit. Er dosierte den Stoff auf einer Feinwaage, ließ ihn in die Becher rieseln, goss mit Magnesium angereichertes Mineralwasser nach und stellte die Plastikbehälter auf ein Tablett. Das servierte er in der Umkleidekabine. Der Mix schmeckte fad, und deshalb hatte der Betreuer ein Auge darauf, dass jeder Profi seine Ration tatsächlich leer trank.

Am Nachmittag des 30. August begann so bei dem Kölner Bundesligisten „die Kur“, wie Fiedler sich ausdrückt: die systematische Gabe von Kreatin. Bis zum 18. Oktober schluckten die Spieler täglich

den Stoff, der in der Welt des Hochleistungssports einen Ruf hat wie Donnerhall: Kreatin soll das Muskelwachstum fördern, die Schnellkraft verbessern, die Erholungszeit nach Belastungen verkürzen und das Erschöpfungsgefühl hinauszögern.

Kurz: Es ist eine Wunderwaffe. Und vor allem: Es ist legal.

Seit rund fünf Jahren wird Kreatin in deutschen Profivereinen verabreicht. Denn die Lobeshymnen, die Athleten anderer Disziplinen singen, ob Skirennläufer, Gewichtheber oder Leichtathleten, haben bei den pharmakologisch eher unterbelichte-

ten Fußballspielern Neugier und Begehrlichkeit geweckt.

Und das europaweit: Der FC Valencia ging die Sache besonders akribisch an. Jeden Morgen erhielten 20 Spieler der Reservemannschaft des Champions-League-Teilnehmers ein Tütchen mit Pulver ausgehändigt. Es hatte die gleiche Farbe, und es hatte den gleichen Geruch. Doch nur in zehn Beuteln war Kreatin – in den anderen zehn war ein Placebo. Als sich die Testreihe mit den Versuchskaninchen aus der Nachwuchself bewährt hatte, bekamen auch die hoch bezahlten Stars das Mittel.



Kreatin-Konsumenten Nerlinger, Kuntz (r.)
„Nicht in der Suppe geschwommen“



FOTOS: DPA

In Englands Premier League hält der „Guardian“ die Einnahme des Muskelmachers inzwischen für gesellschaftlich nahezu geboten: „Kreatin ist für führende Fußballspieler das, was Ecstasy für Clubgänger in den achtziger Jahren war: eine Modedroge.“

Dass Profifußballer wochenlang einen Stoff wie Kreatin in sich hineinpumpen, spiegelt eine Haltung wider. Denn in der Welt des Spitzensports gilt: Solange eine Substanz nicht auf der Dopingliste steht, prallen ethische, moralische oder medizinische Bedenken gegen ihre Anwendung ab. Streng genommen erfüllt Kreatin alle Voraussetzungen für ein Verbot: leistungssteigernde Effekte, gravierende Nebenwirkungen und noch unbekannte Langzeitschäden.

In einer heiklen Zeit, in der die deutsche Fußballszene von ihrem ersten schwerwiegenden Dopingfall (der Nürnberger Profi Thomas Ziemer wurde für sechs Monate gesperrt) belastet wird und in der die Leichtathletik mit dem Nandrolon-Befund bei Dieter Baumann ihren SuperGAU erleidet, ist ein Glaubenskrieg entbrannt. Fördert das „paradoxe Phänomen des erlaubten Dopings“ („Frankfurter Allgemeine“) die Bereitschaft zum Betrug? Greift einer, der mit Kreatin seine natürlichen Grenzen verschoben hat, als Nächstes zu noch wirksameren, aber illegalen Präparaten?

Helmut Digel, der Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV), wirft Kreatin-Konsumenten „mentales Doping“ vor. Er wolle, so ließ er seine Ath-



Sportlerdroge Kreatin
Anabolikum light
oder ein Nahrungszusatz?

F. SCHUMANN / DER SPIEGEL

leten kurz nach den Weltmeisterschaften in Sevilla trotzig wissen, „nicht stolz sein“ auf Sportler, „die dank dieses Mittels Spitzenleistungen erbringen“.

Beistand erhält der DLV-Chef von der deutschen Anti-Doping-Kommission. Ulrich Haas, seit einem halben Jahr Vorsitzender des Gremiums, sieht in Kreatin „ein von außen zugeführtes Mittel zur Leistungssteigerung“ und macht sich für ein Verbot stark. Auch Wilhelm Schänzer, der Chef des Kölner Doping-Kontroll-Labors, würde den chemischen Fleischersatz am liebsten geächtet sehen, weil die synthetisierte Substanz „in unphysiologisch großen Mengen eingenommen wird“.

Energischer Widerspruch kommt ausgerechnet von dem Heidelberger Werner Franke. Als „biochemischen Unsinn“ wiegelt der Molekularbiologe alle Einwände ab. Kreatin sei „ein Grundbetriebsstoff“, in Fisch und Fleisch enthalten: „Wie will man das verbieten?“ Und der Hamburger Sportmediziner Klaus-Michael Braumann assistiert: „Kreatin ist ein ganz normaler Nahrungsbestandteil – dann dürfte es auch keine Kohlenhydratriegel mehr geben.“

Der akademischen Debatte fehlt ein wenig die Orientierung. Ist der Kraftspender ein Anabolikum light oder ein Nahrungszusatz? Zwar wird das Internet überschwemmt mit pseudowissenschaftlichen Schriften über Kreatin. Doch ernst zu nehmende medizinische Studien gibt es immer noch nicht, wie die deutschen Sportärzte erst Anfang Oktober wieder auf ihrer Jahrestagung in Freiburg bemängelten. Der Paderborner Sportinternist Heinz Liesen versichert, das Thema sei auch deshalb tabu, „weil jeder, der sich mit Kreatin wissenschaftlich befasst, sofort als Dopingarzt verrufen ist“.

In seiner natürlichen Menge ist Kreatin ein Allererbstoff. Der durchschnittliche tägliche Bedarf des Menschen liegt bei etwa zwei Gramm. Die eine Hälfte produziert der Organismus durch den Stoffwechsel selbst, die andere Hälfte gelangt durch Nahrung in den Körper, vor allem durch Fisch und Fleisch.

Im Muskel verbindet sich das Kreatin mit Phosphat. Dort vermittelt es die nötige Energie aus Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Kreatinphosphat erhöht zudem die Aufnahmefähigkeit des Muskels für Zucker, was maßgeblich ist für schnelle und hoch intensive Belastungen.

Da lässt sich nachhelfen. Dopingfachmann Schänzer schätzt deshalb, dass „mindestens 70 Prozent der Athleten in Schnelldroparten Kreatin nehmen“. Tatsächlich bekennen sich selbst Sportprominente zum Verzehr, die sonst eher zurückhaltend sind mit Tipps aus der Apotheke.

Die französische Tennisspielerin Mary Pierce erklärte den enormen Muskelzu-



FOTOS: DPA (L); AP (R)

Mannschaft des FC Valencia, Tennisspielerin Pierce: Testreihe mit Versuchskaninchen aus der Nachwuchself



Leichtathletik-Funktionär Digel
„Mentales Doping“

wachs an ihren Oberarmen mit der Einnahme des Pulvers: „Ich löse es in Wasser auf oder in Saft.“ Der Gewichtheber Manfred Nerlinger hat es getestet, der Sprinter Marc Blume ebenso. Und die zurückgetretene Ski-Abfahrerin Katja Seizinger hat es genommen, schon allein weil es in ihrer Branche fast so verbreitet ist wie das Wachs für die Laufflächen der Kunststoffbretter: „Es steht nicht auf der Dopingliste, also war's okay.“

Indes mehren sich mit der Zahl der Anwender im Fußball auch die Bedenkenträger. Denn in vielen Fällen geriet die Kreatin-Behandlung zum Desaster.

Immer wieder klagen Spieler vor allem in der ersten Woche, der so genannten Aufladephase, in der sie pro Tag bis zu 30 Gramm Kreatin einnehmen, über unkontrollierte Gewichtszunahme, Wassereinsparungen im Gewebe, Muskelkrämpfe, Magenbeschwerden, Brechreiz und Übelkeit.

So setzte der 1. FC Köln im Abstiegs-kampf der Ersten Liga auf die beschwingende Kraft des Kreatin. Der Plan schlug nicht nur sportlich fehl. Nachdem zwei Spieler Muskelfaserrisse erlitten und mehrere Kicker sich über „Verkürzungsgefühle“ in der Beinmuskulatur beklagt hatten, brach die medizinische Abteilung des Vereins den Kreatin-Versuch schlagartig ab.

Ungemach bereitete das Pulver auch Arminia Bielefeld im Wintertrainingslager des vergangenen Jahres auf Zypern. 20 Gramm Kreatin täglich – das entspricht dem Verzehr von 4,4 Kilogramm frischem Rindfleisch – verabreichte der Mannschaftsarzt während der ersten halben Woche. Der Effekt: Nach kurzer Zeit laborierten drei Akteure an Muskelbeschwerden im Oberschenkel.

Außerdem, so notierte der Sportmediziner in seinem Bericht, „wurde bei einigen Spielern eine Gewichtszunahme festgestellt“. Kapitän Stefan Kuntz legte gar um vier Kilogramm zu, „und zwar nicht, weil ich beim Abendessen in der Suppe

geschwommen bin“. Der ehemalige Nationalspieler verzichtete fortan auf das Präparat.

Auch der Stuttgarter Mittelfeldspieler Jens Todt büßte kurzzeitig seine Linie ein. Weil er im Sommer dieses Jahres nach seinem Wechsel von Werder Bremen zum VfB Stuttgart ordentlich in Form kommen und „alles richtig machen wollte“, ließ er sich vom Mannschaftsarzt beraten. Der empfahl ihm Kreatin. Sieben Tage später wog der verdutzte Todt fast vier Kilogramm mehr als gewöhnlich – und setzte das Mittel flugs wieder ab.

Unliebsame Begleiterscheinungen konstatierte auch ein Bundesliga-Trainer, der seine Mannschaft zum Saisonstart mit Kreatin aufpeppen wollte – kurzfristig machten mehrere Spieler schlapp. Sie vertrugen das amerikanische Produkt nicht und bekamen Durchfall.

Allen Gesundheitsrisiken zum Trotz: Die Bereitschaft der Profis, auf Kreatin zu setzen, scheint ungebrochen. Denn der zunehmende Druck engt ihre Entscheidungsfreiheit ein. Weil der Spielplan immer weiter aufgebläht wird und sich der Anteil der Leistungsprämien am Gehalt ständig erhöht, gönnt sich kaum jemand zur Regeneration eine Auszeit. Stattdessen grasst die Pillengläubigkeit. Ernst Thoman, der Geschäftsführer der Spielergewerkschaft VdV, raunt: „Das ist ein Schattenbereich.“

Die Kreatin-Zufuhr kann selbst für jene, die sie gut vertragen, schnell zum Problem werden. Denn wer das Mittel einnimmt, muss es nach spätestens acht Wochen absetzen und mindestens zwei Monate darauf verzichten – sonst droht der Körper seine Eigenproduktion einzustellen.

Etliche Spieler in der Bundesliga haben diesen kritischen Punkt offenbar bereits überschritten. Volker Finke, Coach des

Erstligisten SC Freiburg, hat beobachtet, dass zudem „viele längst psychisch abhängig sind von dem Zeug – die kommen davon nicht mehr runter“. Jörg Schmadtke, bis Ende August Assistenztrainer bei Borussia Mönchengladbach, sagt: „Viele nehmen das permanent – aber niemand soll es mitkriegen.“

Die Geheimniskrämerei liegt im System. Weil die Fußballer sich als Konkurrenten betrachten und nicht als Kollegen, verbergen sie voreinander ihre körperlichen Probleme. Denn wer Schwäche zeigt, ist außen vor.

Der Einzige, bei dem sich alle Spieler öffnen, ist der Mannschaftsarzt. Der niederländische Stürmer Harry Decheiver, der diesen Sommer seine Karriere bei Borussia Dortmund vorzeitig beendete, kann sich noch gut erinnern: „Wenn ein Spieler ein Mittel haben will, dann macht er das mit dem Doc unter vier Augen aus.“

Das Schlimmste für einen Berufsfußballer scheint in der Ära des Dauerspielbetriebs zu sein: wissen, was einem hilft – und es nicht bekommen. Noch nachträglich ist Nationalspieler Paul Ince vom FC Middlesbrough betrubt, dass er den Powerstoff erst während der WM 1998 entdeckte: „Ich hätte diese Zusätze schon gerne einige Jahre früher genommen.“ Der Stürmer Paul Merson von Aston Villa schwärmt: „Du hast so viel Energie. Du glaubst zu fliegen.“

Nicht ganz so poetisch begehrte der Österreicher Alexander Lex nach dem Pulver. Den Stürmer von Fortuna Köln hatte Physiotherapeut Fiedler von der „Kur“ ausgespart. Er fand, der Spieler sei bereits bullig genug.

Doch der Wiener meuterte: „I brauch des aa – sunst san die aundern stärker ois i.“

MICHAEL WULZINGER



Fußballtrainer Finke: „Viele Spieler sind psychisch abhängig von dem Zeug“