

## **Muskelaufbau**

### **Proteinpulver-Epidemie in den USA**

**In den Muckibuden gehört Muskelaufbau zum Pflichtprogramm. Vor allem in den USA werden kleine Helferlein zunehmend zum Problem: Immer häufiger greifen Jugendliche zu teils schädlichen Mitteln, um ihrem Wunschbild zu entsprechen.**

#### **Von Christine Starostzik**

**MINNESOTA.** Methoden zum Muskelaufbau gehören bei amerikanischen Jugendlichen offenbar zum Alltag. Fast jeder versucht, mit irgendeiner Maßnahme einem muskulösen Traumkörper näher zu kommen.

Jeder Dritte greift dabei allerdings in die Kiste möglicherweise gesundheitsgefährdender Substanzen wie Proteinpulver, Steroide und andere Muskelaufbaupräparate.

Dass sich dies längst zu einer Art Breitensport ausgeweitet hat, zeigt eine Studie der University of Minnesota.

Um die Methoden zum Muskelaufbau bei Jugendlichen zu untersuchen, werteten die Autoren die Daten der EAT 2010 (Eating and Activity in Teens) aus ([Pediatrics 2012; online 19. November](#)).

In dieser Studie waren Gewicht, Ernährung, körperliche Aktivität und Maßnahmen zur Gewichtskontrolle bei Jugendlichen von 20 Schulen in Minnesota erfasst worden.

Die 2793 Teilnehmer waren im Mittel 14,4 Jahre alt, 58 Prozent waren in mindestens einem Sportteam aktiv, 46,8 Prozent der Probanden waren männlich.

#### **Auch Mädchen wollen muskulös werden**

Die Befragten hatten Angaben gemacht, wie oft sie zum Muskelaufbau ihre Nahrung änderten, mehr trainierten, Proteinshakes oder -pulver konsumierten oder Steroide oder andere muskelaufbauende Präparate einnahmen.

Ergebnis: Praktiken zum Muskelaufbau waren bei den Jugendlichen alltäglich, und zwar bei Jungen und Mädchen. Mehr als zwei Drittel der männlichen Jugendlichen wählten bewusst Lebensmittel, die die Muskelmasse und den Muskeltonus positiv beeinflussen.

Über 90 Prozent versuchten, den Muskelaufbau zu beschleunigen, indem sie verstärkt trainierten. Auch eventuell gesundheitsschädliche Methoden waren weit verbreitet: So konsumierten 34,7 Prozent Proteinpulver oder -shakes, 6,3 Prozent davon häufig.

Insgesamt 5,9 Prozent der Jungen hatten während des vergangenen Jahres Steroide eingenommen, 10,5 Prozent andere muskelaufbauende Präparate.

Aber auch die Mädchen wollen offenbar nicht nur schlank, sondern auch muskulös sein. So berichteten die meisten über verstärktes Training (81 Prozent) oder eine entsprechende Ernährung (62 Prozent), um das Muskelbild zu beeinflussen.

Mehr als jede Fünfte hatte im vergangenen Jahr Proteinpulver zu sich genommen, und selbst unter den Mädchen war der Steroidkonsum mit 4,6 Prozent und der Gebrauch anderer Muskelaufbaupräparate mit 5,5 Prozent keine Seltenheit.

### **Bei Verdacht nachfragen**

12 Prozent der Jungen und 6,2 Prozent der Mädchen gaben an, im Verlauf des Jahres drei oder mehr der fünf abgefragten Methoden zum Muskelaufbau genutzt zu haben. Darunter waren allerdings bei den Jungen doppelt so viele Sportler wie Nichtsportler.

Unter Berücksichtigung verschiedener Kovarianten fielen einige Besonderheiten auf: etwa dass übergewichtige und adipöse Jungen dreimal so häufig Steroide einnahmen wie normalgewichtige oder, dass Mädchen mit hohem BMI ihre Muskeln besonders gern mit Proteinpulver und -shakes päppelten.

Aber auch innerhalb von Sportteams war die zusätzliche Eiweißzufuhr bei Mädchen und Jungen ein beliebtes Mittel.

Auch wenn die Daten aus einem einzelnen US-Bundesstaat nicht ohne Weiteres auf die gesamten USA oder andere Länder übertragbar seien, zeigten sie dennoch, so die Autoren, dass deutlich mehr Jugendliche als bislang berichtet, zu muskelaufbauenden Methoden greifen würden.

Dabei ist der Wunsch nach einem muskulöseren Körper durchaus nicht auf männliche Sportler beschränkt.

Nach Ansicht der Autoren sollten Ärzte grundsätzlich nach den angewendeten Maßnahmen fragen, wenn sie bei einem Jugendlichen den Verdacht schöpfen, dass dieser gezielten Muskelaufbau betreibt. Dies böte eine Chance, über geeignete Methoden zu informieren und vor potenziellen Gesundheitsgefahren zu warnen.

### **Lesen Sie dazu auch den Kommentar:**

[Erklärt es ihnen endlich!](#)

Copyright © 1997-2012 by Ärzte Zeitung Verlags-GmbH