

verbotenerweise, mit potenten chemischen Mitteln die Grenzen der Leistungsfähigkeit zu überwinden. In der heutigen Zeit, in der viele Menschen von Termin- und Leistungsdruck betroffen sind, scheint es nahezuliegen, sich davon etwas abzuschauen. Auch unser (sportlicher) Ehrgeiz weckt den Wunsch nach mehr Kraft und Durchhaltevermögen. Zum Glück hat die Natur viele Nahrungsmittel, Kräuter und mehr im Angebot, die uns auf gesunde und nachhaltige Art helfen, Herausforderungen zu meistern und unsere Ziele zu erreichen.

Kleine Geschichte des Dopens

Das Wort »Doping« kommt vom englischen *to dope*, was in unserem Zusammenhang so viel heißt wie »sich aufputschen«. Die

Wurzeln des Wortes liegen in Südafrika – dort wurde bei Dorffesten der Einheimischen ein hochprozentiger Schnaps gereicht, der Dop.

Weit zurück reichen Legenden wie die vom stärkenden himmlischen Manna, der Götterspeise Ambrosia und Hexen-Flugsalben; und vielleicht fällt bereits der verbotene Apfel vom Baum der Erkenntnis unter Doping!

Belegt ist, dass in der Antike für sportliche Wettkämpfe und militärische Einsätze gedopt wurde: zum einen mit fleischbeziehungsweise kohlenhydratreicher Nahrung, zum anderen mit speziellen Mahlzeiten wie etwa Stierhoden – sozusagen die frühe Form des Testosterondopings siehe >.

Den Fliegenpilz nutzten unter anderem die Germanen – ein gutes Beispiel für den unscharfen Übergang zwischen

leistungssteigernden und berauschenden Mitteln.

Zur Zeit des europäischen Mittelalters tranken die Inkas Mate-Tee und Kaffee siehe > und > und kauten Coca-Blätter. Die Blätter des Khat-Strauches sind aufgrund ihrer stimulierenden Wirkung noch heute eine Alltagsdroge in einigen arabisch geprägten Ländern; die anregenden, appetitdämpfenden Alkaloide der Betelnuss mit all ihren Nebenwirkungen nutzt man in Asien.

Selbst der Alkoholrausch war früher in vielen Gesellschaften ein Ritual mit sakralem Charakter. Viele Künstler um die Wende zum 20. Jahrhundert griffen überdies auf Drogen wie Absinth, Opium und Laudanum zurück, um ihre Kreativität zu steigern. Im Zweiten Weltkrieg erhielten die Soldaten der Wehrmacht Amphetamine, heute sind Aufputschmittel weltweit in Militärkreisen

verbreitet, aber nicht nur dort siehe >. Ab etwa 1950 verbreiteten sich auch im Sport chemische Substanzen zur Leistungssteigerung, die prominentesten Beispiele sind Radsport, Laufsport sowie staatlich organisiertes Dopen von Athleten. Auch dem »König Fußball« bricht immer öfter ein Zacken aus der blank geputzten Krone.

INFO

VERBOTENE SUBSTANZEN

Mit zunehmender Erkenntnis, dass chemisches Doping Sportlern und Sport schadet, wuchsen die Anstrengungen dagegen. 1928 verbot der Internationale Leichtathletik-Verband Doping, doch erst bei Olympia 1968 wurde erstmals getestet. Nach der Verbesserung mehrerer Versionen seit 1977 gilt

seit 2004 die Definition der World Anti-Doping Agency, zu finden unter:
www.wada-ama.org

Das Leben fordert jeden

Leistung und Erfolg sind die Maximen unseres heutigen Alltags. Schon im Kindergartenalter kommen Muße, Träumen, Lesen, Werkeln, Matschen, Toben und auch die gelegentliche Langeweile oft zu kurz. Lücken, die sich in der Zeitplanung auftun, füllen viele kleine und große Menschen zunehmend mit elektronischen Medien. Immer dabei ist das Smartphone. Wagen wir es einmal, uns vorübergehend unerreichbar zu machen, haben wir schnell das Gefühl, etwas zu verpassen oder die Erwartungen der anderen zu enttäuschen. Das Ganze mag abwechslungsreich sein;