

# Leistungssteigernde Peptide

Die vermeintlichen **Wundermittel** sind „aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen“

VON IRENE HABICH

„Hey Leute, willkommen zum heutigen Video, wir sprechen heute über Peptide und vor allem über die Peptide, die ich [...] benutze“, so beginnt ein Video von Mike Sommerfeld, einem der bekanntesten und erfolgreichsten deutschen Bodybuilder. Dann spricht er rund 15 Minuten lang über die Vorteile der vermeintlichen Wundermittel. „Gesponsert“ also bezahlt, das legt Sommerfeld offen, wird das Ganze von seinem „Partner“ Biowell Labs, einem Unternehmen, das die Produkte über das Netz vertreibt, scheinbar mit Sitz in Polen.

Sommerfeld ist längst nicht der einzige Fitness-Influencer, der den Nutzen von Peptiden bewirbt – und gleich Rabattcodes mit anbietet, um die Injektionen online zu bestellen. Ein bedenklicher Trend: Denn es handelt sich um nicht zugelassene Medikamente mit Risiken für die Gesundheit. Einige gelten sogar als Dopingmittel. Als Peptide bezeichnet man Moleküle, die kleiner als Proteine sind, aber wie diese aus Aminosäuren bestehen. Viele Peptide kommen natürlicherweise im Körper vor. Die im Bodybuilding eingesetzten Substanzen werden aber im Labor hergestellt. Meist werden dafür Teilstrukturen von Hormonen und Enzymen „nachgebaut“, um deren Wirkung zu imitieren. Und zum Beispiel die Heilung von Verletzungen zu beschleunigen und Trainingspausen zu verkürzen.

## Kein Präparat zugelassen

Beliebt ist hierbei die Kombination der Stoffe BPC-157 und TB 500, die sich auch Sommerfeld nach eigenen Angaben spritzt. Seine Regeneration werde dadurch „massiv nach oben getrieben“, behauptet er. Doch selbst wenn das so wäre, sollte niemand auf eigene Faust mit den Stoffen experimentieren, sagt Wilhelm Bloch. Er ist Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln.

Eine Wirkung sei zwar möglich: „In tierexperimentellen Studien haben diese Substanzen tatsächlich Wirkung gezeigt und konnten verschiedene Gewebe regenerieren, Muskel, Sehnen und sogar Gehirn“, sagt er zu BPC-157 und TB 500. Es gebe also ein gewisses Potential dafür, diese Stoffe eines Tages in der Medizin zu nutzen. „Aber es gab bisher kaum Studien mit Menschen und es gibt noch kein zugelassenes Präparat“, warnt Bloch.

Daher sei unklar, wie das Nebenwirkungsprofil aussieht.

Befürchtet werde, dass diese Peptide nicht nur den Blutdruck ansteigen lassen, sondern das Risiko für Krebserkrankungen erhöhen oder schlummernde Krebserkrankungen zum erneuten Ausbruch bringen können, indem sie das Tumorstrom fördern. „All das muss nicht sein, aber wir können es nicht ausschließen, es gibt keine sauberen Studien dazu“, sagt Bloch. Er rät davon ab, mit den Substanzen zu experimentieren: „Da wir das Risikopotential nicht abschätzen können, ist es aus medizinischer Sicht nicht zu empfehlen.“

Influencer Sommerfeld hat zumindest von den Risiken gehört: „Es kursieren seit mehreren Jahrzehnten Gerüchte, dass diese Medikamente Krebszellen wachsen lassen können“, sagt er in seinem Video. „In der Theorie könnte das möglich sein“, räumt er ein. Um dann allerdings von „Krebs-Angstmacherei“ zu sprechen. Auch bei einem anderen Peptid, das er offenbar nutzt, dem HGH-Fragment 176-191, spielt der Bodybuilder die möglichen Gefahren herunter. Es sei für ihn „das wichtigste Peptid in der Wettkampfvorbereitung“ und habe „wenig bis keine Nebenwirkungen“, würde aber die Fettverbrennung anregen.

## Übelkeit und Kopfschmerzen

Dabei steht sogar in den Sicherheitsinformationen des Produkts, das Sommerfeld in die Kamera hält, dass HGH-Fragment Übelkeit, Würgereiz, Erbrechen, Kopfschmerzen und Müdigkeit auslösen kann. Und das ist noch lange nicht alles. HGH-Fragment ist eine synthetisch hergestellte Aminosäure-Sequenz des Wachstumshormons HGH. Und HGH regt Wachstumsprozesse an. Dadurch auch das Wachstum von Krebszellen und das krankhafte Wachstum von Organen wie Herz, Leber und Knochen und sogar das überproportionale Wachstum von Händen und Füßen, Kinn, Nase und Ohren, so Bloch.

Auch der Stoffwechsel und damit die Fettverbrennung würden zwar aktiviert. HGH sei aber für diesen Zweck nicht das richtige Medikament. Stattdessen werde das Hormon bei Minderwuchs therapeutisch eingesetzt. Selbst wenn HGH-Fragment nur einen Teil der Struktur des Hormons nachahmt, könne es trotzdem die gleichen Effekte haben: „Wir wissen nicht, wie viel von der HGH-Wirkung erhalten bleibt und HGH ist alles andere als harmlos“, warnt Bloch.

Ein weiteres in der Bodybuilder-Szene beliebtes Peptid ist Thymsin Alpha 1. Sommerfeld be-



SYMBOLFOTO: NATHAN DUMLAO / UNSPLASH

zeichnet es als „immunboostendes Peptid“, das die Heilung beschleunigen soll. Er spricht außerdem von „unglaublich starken Eigenschaften“ beim Thema Krebsvorsorge. Damit spielt er vermutlich darauf an, dass Thymsin Alpha 1 als Krebsmedikament erforscht wird. Nur sind unvollständig erforschte Krebsmedikamente eben keine harmlosen Fitmacher oder gar Mittel zur Krebsvorsorge.

Thymsin-Alpha 1 gehe wie TB 500 auf Hormone aus dem Thymus zurück, erklärt Bloch. Die hätten eine starke immunmodulierende Wirkung, was unter bestimmten Bedingungen sinnvoll sein könne. Werde das Immunsystem zu stark aktiviert, könne es aber zu schädlichen Autoimmunreaktionen kommen.

Auch die sogenannten Abnehmspritzen aus der Gruppe der GLP-1-Agonisten werden von Bodybuildern genutzt. Sie versuchen damit, ihren Körperfettanteil zu reduzieren, um Muskeln definierter aussehen zu lassen. Sommerfeld nennt in seinem Video Retratutid, ein noch nicht zugelassenes, aber offenbar im Netz schon erhältliches Präparat, das noch stärker als die bisher bekannten Mittel wie Wegovy oder Mounjaro wirken soll. Es sei das, worauf Bodybuilder immer schon gewartet hätten und „der absolute Wahnsinn“, schwärmt Sommerfeld, wobei er selbst sich die Substanz offenbar nicht verabreicht.

schungszwecke bestimmt.“ Sie an sich selbst zu testen, ist nicht verboten. Sie wie ein Medikament zu verkaufen und zu bewerben, wäre es eigentlich schon. Allerdings sind die einzelnen Bundesländer dafür zuständig, in jedem einzelnen Fall einzuschreiten. Anbieter mit Sitz im Ausland bleiben oft lange unbehelligt.

## Mittel auf der Dopingliste

Gleich mehrere Peptide gelten sogar als Dopingmittel, die gesetzlichen Regeln sind in diesem Fall strenger. „Die Wirkstoffe, die als TB 500, HGH-Fragment und BPC-157 bezeichnet werden, sind durch die Welt-Anti-Doping-Agentur (Wada) als verbotene Substanzen eingestuft“, erklärt Mario Thevis, er ist Leiter des Dopingkontrolllabors der Deutschen Sporthochschule Köln. „Für TB-500 und das HGH-Fragment gilt das Verbot schon länger, während BPC-157 erst 2021 hinzugefügt wurde.“ Wirkstoffe werden in der Wada-Verbotsliste geführt, wenn sie mindestens zwei von drei Kriterien erfüllen: Sie haben das Potential, eine leistungssteigernde Wirkung zu entfalten, sie können Sportler und Sportlerinnen schaden, und/ oder ihr Gebrauch verstößt gegen die Regeln des fairen Wettbewerbs.

Athletinnen und Athleten, die Sportverbänden angehören, welche die Wada-Regeln akzeptieren, dürfen Substanzen der Verbotsliste nicht nutzen. Einige nur nicht zu Wettkampfzeiten, andere, wie die genannten Peptide, nie. Werden sie bei Kontrollen erwischt, drohen Konsequenzen, inklusive Sperren und der Aberkennung von Titeln. Außerhalb des organisierten Sports ist es zudem verboten, größere Mengen von Dopingsubstanzen in seinem Besitz zu haben. „Hier greift die Verordnung zur Festlegung nicht geringer Mengen hinsichtlich dopingrelevanter Mittel. Bei Besitz größerer Mengen dopingrelevanter Wirkstoffe kann nicht grundsätzlich von einem ausschließlichen Eigengebrauch ausgegangen werden“, sagt Thevis.

Es kommt regelmäßig vor, dass den Behörden bei der Beschlagnahme von Dopingmitteln auch die genannten Peptide in die Hände fallen, erklärt Thevis. Oder zumindest Präparate, die als solche deklariert sind. „Bei Untersuchungen in unserem Labor stellen wir nicht selten fest, dass andere Substanzen oder Dosierungen enthalten sind, als angegeben“, so der Dopingexperte. Wenn Sportlerinnen und Sportler somit gar nicht wissen, was sie sich verabreichen, sei das im Besonderen gefährlich.

„Die GLP-1-Agonisten sehen wir kritisch“, sagt Bloch. „Bei der Wirkung ergibt sich zum einen das Problem, dass der Stoffwechsel stark angeregt und dadurch nicht nur Fett, sondern auch Muskel abgebaut wird.“ Therapeutisch eingesetzt werden können und dürfen die bereits zugelassen Mittel zur unterstützenden Behandlung bei Adipositas – unter ärztlicher Aufsicht. „Für die Selbstmedikation sind sie überhaupt nicht geeignet, auch weil wir die Langzeitnebenwirkungen noch überhaupt nicht ausreichend abschätzen können“, so Bloch. Die Abnehmspritzen stehen unter anderem im Verdacht, Gallensteine und Sehstörungen auszulösen, Schilddrüsenkrebs und Bauchspeicheldrüsenkrebs zu begünstigen.

Völlig unabsehbar sind zudem die schädlichen Wechselwirkungen, die entstehen können, wenn sich Sportler und Sportlerinnen gleich mehrere verschiedene Peptide spritzen. Selbst für einen Arzt wie ihn seien die Risiken nicht einschätzbar. Für einen Laien sei das unmöglich: „Es kann kurz- oder mittelfristig gut gehen, aber langfristig ein Gesundheitsrisiko sein“, sagt Bloch. Womöglich sei aber auch schon der kurzzeitige Gebrauch schädlich.

Dass Peptide überhaupt online erhältlich sind, liegt an einer rechtlichen Grauzone. Die Anbieter tun so, als würden diese nicht für den Massenkonsum angeboten und seien „nur für For-