



JEANNE FÜRST FRAGT NACH

# «BETROFFENE FALLEN OFT IN EIN PSYCHISCHES LOCH»

**Immer mehr Männer greifen zu Testosteron, um Muskeln aufzubauen. Doch die Präparate können zu Schäden und Abhängigkeit führen, sagt der Suchtexperte Philip Bruggmann.**

— Interview Jeanne Fürst und Fabienne Eichelberger

## Philip Bruggmann, wie viele Menschen sind süchtig nach Testosteron?

Wir gehen davon aus, dass in der Schweiz schätzungsweise 200 000 Menschen Testosteron in Form von Anabolika und ähnlichen Präparaten konsumieren. Ein Drittel davon weist Zeichen einer Abhängigkeit auf und benötigt professionelle Hilfe.

## Wer konsumiert hauptsächlich Anabolika?

Da sie zum Muskelaufbau eingenommen werden, sind das vor



Philip Bruggmann, 55, ist Co-Chefarzt Innere Medizin beim Zürcher Suchtzentrum Arud.



Testosteron-präparate können Herz, Leber und Nieren schädigen.

allem Männer zwischen 20 und 40 Jahren. Es greifen aber auch zunehmend Jugendliche zu diesen Präparaten, was sehr beunruhigend ist. Meistens gelangen sie im Fitnesscenter oder über das Internet an die Medikamente.

## Welche Effekte lösen sie nebst dem Muskelaufbau aus?

Sie haben auch einen positiven Einfluss auf die Psyche, der eine Abhängigkeit begünstigt. Die

Konsumenten fühlen sich fokussierter und leistungsfähiger und berichten von einer verbesserten Gemütslage. Darum ist ihre Motivation oft gering, die Präparate abzusetzen. Sie können allerdings gravierende Folgen für die körperliche Gesundheit haben.

## Welche sind das?

Es kann zur Verkleinerung der Hoden und zu Unfruchtbarkeit kommen. Zudem ist Akne eine häufige Nebenwirkung. Werden die Präparate längerfristig in

hohen Dosen konsumiert, kann das zu Gefässverstopfungen sowie Leber-, Nieren- und Herzschäden führen. Bei Jugendlichen besteht die Gefahr, dass das Wachstum stoppt. Je früher Anabolika eingenommen werden, desto grösser ist die Gefahr einer Kleinwüchsigkeit.

## Was passiert, wenn Anabolika abgesetzt werden?

Anders als beispielsweise bei einer Alkoholsucht treten nicht unmittelbar körperliche Entzugserscheinungen auf. Allerdings fallen die Betroffenen meist innerhalb weniger Wochen in ein psychisches Loch. Es kann zu schweren Depressionen mit Suizidgedanken kommen. Oft führt das dazu, dass sie wieder zu den Präparaten greifen.

## Wie gelingt es, die Testosteronsucht loszuwerden?

Finden Betroffene den Weg zu uns in die Suchtberatung, verschreiben wir ihnen medizinisches Testosteron, das wir langsam ausschleichen lassen. So kann sich der Körper daran gewöhnen, und die psychischen Auswirkungen sind geringer. Meist wird auch mit Psychiaterinnen und Psychiatern gearbeitet, die mit den Betroffenen die Ursachen des Konsums betrachten und allfällige weitere psychische Leiden behandeln.

Jeanne Fürst, 64, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

**IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 17.1.2026,**

**18.10 Uhr auf SRF 1 NEUBEGINN IM ALTER**

Schon der Gedanke, in eine Seniorenresidenz umzuziehen, belastet viele Menschen. «Gesundheit heute» begleitet ein Paar, das sich mutig an diesen neuen Lebensabschnitt wagt. Plus: KI-gestützte Krebsbehandlung.

**PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie».

**UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, EGK-Gesundheitskasse, Interpharma, Tertianum und Viollier. Die Sendung kann nach der Ausstrahlung jederzeit auf [gesundheit-heute.ch](http://gesundheit-heute.ch) angesehen werden.

**GESUNDHEIT HEUTE**  
wohldosiert informiert