

STARTPUNKT[®]

PHYSIO & TRAINING

Unternehmensphilosophie **zum Umgang mit form- und leistungssteigernden Substanzen**

Grundsatzerklärung

Das Training bei startpunkt physiotraining ist konsequent auf die Förderung der Gesundheit ausgerichtet. Wir unterstützen unsere Kund:innen dabei, regelmässige körperliche Aktivität gemäss den Empfehlungen einschlägiger Fachinstanzen in ihren Alltag einzubinden. Dabei gewährleisten wir eine professionelle Betreuung sowie eine sichere und unterstützende Trainingsumgebung.

Der Konsum von form- und leistungssteigernden Substanzen – insbesondere anabolen androgene Steroiden (Anabolika) – zählt zu den jüngeren globalen Substanzproblemen des 21. Jahrhunderts. Dieses Phänomen betrifft zunehmend auch die Allgemeinbevölkerung ausserhalb des organisierten Sports.

In der Schweiz wird geschätzt, dass zwischen 200'000 und 300'000 Personen bereits Kontakt mit solchen Substanzen hatten. Bis zu ein Drittel davon – also rund 100'000 Menschen – konsumieren sie chronisch oder haben eine Substanzabhängigkeit entwickelt. Studien gehen davon aus, dass innerhalb regulärer Fitnessstudios bis zu 30 % der Trainierenden bereits Anabolika konsumiert haben oder es zumindest einmal versucht haben – oft ohne sich der potenziell gravierenden gesundheitlichen Risiken bewusst zu sein.

Vor diesem Hintergrund sehen wir es als unsere Fürsorgepflicht, unsere Kund:innen wirksam vor dem Einfluss und der Verbreitung form- und leistungssteigernder Substanzen zu schützen. Die Förderung eines natürlichen, sicheren und gesundheitsorientierten Trainings steht im Zentrum unseres Engagements – und ist ein zentraler Bestandteil unserer Unternehmensphilosophie.

Anwendungsbereich

Diese Unternehmensphilosophie beschreibt konkrete Massnahmen, mit denen startpunkt physiotraining seine Bestrebungen umsetzt, eine Trainingsumgebung zu schaffen und dauerhaft zu erhalten, die frei von form- und leistungssteigernden Substanzen ist.

Sie dient als verbindlicher Orientierungsrahmen für alle Mitarbeitenden und Kund:innen und trägt zur nachhaltigen Förderung eines sicheren, gesundheitsorientierten Trainings bei.

Personen, die bereits vom Konsum solcher Substanzen betroffen sind, soll eine angemessene Unterstützung angeboten oder – falls erforderlich – an geeignete Fachstellen weitervermittelt werden.

Begriffe und Definitionen

Form- und leistungssteigernde Substanzen und Doping im Sport

Dabei handelt es sich um Substanzen, die gezielt zur Verbesserung des äusseren Erscheinungsbildes (z. B. Muskelmasse, Körperfettanteil) oder der körperlichen Leistungsfähigkeit eingesetzt werden.

Die Organisation **Swiss Sport Integrity (SSI)** macht auf die Risiken leistungssteigernder Substanzen aufmerksam – auch ausserhalb des wettkampforientierten Sports, etwa in Fitnessstudios oder im Breitensport. Substanzen, die auf der **Schweizer Anti-Doping-Liste** von SSI stehen, sind verboten, da ihr Gebrauch sowohl die sportliche Fairness untergräbt als auch erhebliche Gesundheitsrisiken mit sich bringen kann. Dazu zählen auch im Freizeitsportbereich insbesondere nicht genehmigte Substanzen, Anabolika, Peptidhormone und Wachstumshormone, Beta-2-Agonisten, Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren, als auch Diuretika und Methoden wie Manipulation von Blut, chemische und physikalische Manipulation, als auch Gen- und Zeldoping. Eine aktuelle Auflistung bietet die [Dopingliste](#) auf der Website von SSI.

Anabole androgene Steroide

Anabole androgene Steroide (Anabolika) sind synthetisch hergestellte Substanzen, die strukturell mit dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwandt sind. Sie wirken muskelaufbauend (anabol) und fördern die Ausbildung männlicher Geschlechtsmerkmale (androgen). Der Konsum kann schwerwiegende körperliche und psychische Nebenwirkungen verursachen – darunter Leberschäden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hormonstörungen sowie Aggressivität und Abhängigkeit.

Massnahmen und Verantwortlichkeiten

Startpunkt physiotraining verpflichtet sich, die nachfolgenden Massnahmen umzusetzen, um eine gesundheitsfördernde Trainingsumgebung, frei von form- und leistungssteigernden Substanzen sicherzustellen. Diese Massnahmen dienen dem Schutz der Kund:innen sowie der Einhaltung geltender gesetzlicher Vorschriften.

Konsequente Ablehnung leistungssteigernder Substanzen

1. Gemäss Artikel 19 Absatz 3 des Sportförderungsgesetzes ergreift startpunkt physiotraining strikte Massnahmen gegen Herstellung, Erwerb, Ein- und Ausfuhr, Vertrieb, Verschreibung, Abgabe, Besitz sowie das Inverkehrbringen von leistungssteigernden Substanzen. Ebenso gilt dies für den Konsum dieser Substanzen innerhalb des Fitnessstudios – durch Kund:innen oder Mitarbeitende.
2. Verstösse werden konsequent geahndet und können zu disziplinarischen und/oder rechtlichen Schritten führen.

Umgang mit Selbstdoping im eigenen Betrieb

In der Schweiz ist Fremddoping strafrechtlich relevant, während Selbstdoping nicht unter Strafe steht. Diese Regelung folgt internationalen Standards, die keine gesetzliche Sanktionierung von Selbstdoping verlangen. Startpunkt physiotraining sieht sich dennoch im Rahmen seiner **Fürsorgepflicht*** – in Anlehnung an die Nationale Strategie Sucht des Bundesamts für Gesundheit – in der Verantwortung, folgende Massnahmen umzusetzen:

▪ Prävention von Dopinghandlungen

Startpunkt physiotraining informiert seine Kund:innen aktiv über die gesundheitlichen Risiken des Konsums form- und leistungssteigernder Substanzen. Zu diesem Zweck werden geeignete Informationsmaterialien bereitgestellt (z. B. Flyer, Plakate, Infotafeln). Bei Bedarf erfolgt eine Vermittlung an externe Fachstellen.

▪ **Schadensminderung und Hilfe bei problematischem Konsum**

Wird ein Konsum vermutet oder festgestellt, spricht die zuständige Fachperson das Thema professionell und respektvoll an. Es wird Unterstützung angeboten, beispielsweise durch die Vermittlung an spezialisierte Stellen wie Hausärzt:innen, Suchtberatungen oder eine spezifische Anabolika-sprechstunde.

▪ **Interne Sensibilisierung**

Alle Mitarbeitenden werden regelmässig zu den Themen Doping und Substanzkonsum geschult. Ziel ist es, eine hohe Sensibilität für Verdachtsfälle zu entwickeln und einheitliche Vorgehensweisen im Umgang damit zu gewährleisten.

▪ **Klare Zuständigkeiten**

Eine definierte Ansprechperson im Betrieb übernimmt die fachliche Verantwortung für das Thema Doping und Substanzkonsum. Diese Person:

- koordiniert die internen Abläufe bei Verdachtsfällen
- dient als erste Anlaufstelle für Kund:innen und Mitarbeitende
- pflegt den Kontakt zu externen Beratungs- und Interventionsstellen
- dokumentiert Vorfälle anonymisiert zur Qualitätssicherung
- verfügt über einen relevanten Schulungsnachweis von mind. 4 Stunden

17.03.2026, 8610 Uster



Ulrike Schwarzer, Geschäftsleitung

Rechtsgrundlagen / Normative Verweise

Diese Unternehmensphilosophie stützt sich auf:

1. die rechtliche Grundlage bezüglich
 - a) der [Verordnung über die Förderung von Sport und Bewegung](#) (Sportförderungsverordnung, SpoföV)
 - b) dem [Bundesgesetz über Betäubungsmittel und die psychotropen Stoffe](#) (BetmG)
 - c) dem [Bundesgesetz über Arzneimittel und Medizinprodukte](#) (HMG)
 - d) der [Verordnung über die Arzneimittel](#) (VAM, SR 812.212.21)
2. die Nationale Strategie Sucht des Bundesamts für Gesundheit, welche darauf abzielt, Suchterkrankungen zu verhindern, Menschen mit einer Abhängigkeit Hilfe zukommen zu lassen und die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit und die Gesellschaft zu verringern.
 - a. Mit Revision des Betäubungsmittelgesetzes (BetmG) 2008 wurde eine entwickelte [Vier-Säulen-Drogenpolitik](#) gesetzlich verankert, welche folgende Säulen beinhalten:
 - i. Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung
 - ii. Therapie und Beratung
 - iii. Schadensminderung und Risikominimierung
 - iv. Regulierung und Vollzug
3. die Studien und Angaben von Arud – Zentrum für Suchtmedizin

*Die Fürsorgepflicht ist eine generelle Pflicht zur Interessenswahrung. Sie verpflichtet dazu, die körperliche, psychische und materielle Gesundheit sowie das Wohlbefinden des Sporttreibenden zu schützen. Dies umfasst sowohl die Unterlassung von schädigenden Handlungen als auch die Ergreifung von Schutzmassnahmen.