



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

ATHLETEN- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge Athleten



INHALT

Was ist Doping?	04
Der neue NADA-Code 2015	08
Das Doping-Kontroll-System	12
Verbotene Substanzen und Methoden	20
Athlet und Krankheit	28
Vorsicht, Dopingfalle!	32
Doping hat Folgen	36
Sauber bleiben	42
Wo stehst du?	46
Angebote und Informationen	50

GEMEINSAM GEGEN DOPING ist ein nationales Programm unter Federführung des Ressorts Prävention der Nationalen **Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)**. GEMEINSAM GEGEN DOPING gibt Athleten und deren sportlichem Umfeld eine persönliche Plattform und konkrete Hilfestellungen in ihrem Einsatz für saubere Leistung. Gerade junge Athleten sollen nachhaltig für saubere Leistung sensibilisiert werden und Unterstützung für ihren Alltag erhalten. Neben den Athleten und deren Umfeld (Trainer, Ärzte, Betreuer, Eltern, Lehrer) bilden der Bund, die Länder, einzelne Kommunen und viele Institutionen des organisierten Sports gemeinschaftlich die aktive Basis von GEMEINSAM GEGEN DOPING.

GEMEINSAM GEGEN DOPING – für saubere Leistung!



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird in der gesamten Athletenbroschüre die männliche Form gewählt. Sie bezieht sich auf Männer und Frauen in gleichem Maße.

WAS IST DOPING?



Es lässt sich nicht in einem kurzen Satz sagen, was Doping ist. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Für den Leistungssport hat die WADA klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten, und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt. In Deutschland setzt die NADA diese Regeln um und sorgt für einen fairen Sport. Du als Sportler hast es selbst in der Hand, dich an diese Spielregeln zu halten und dich für sauberen Sport, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse einzusetzen!

Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)

Die WADA wurde 1999 gegründet und hat ihre Hauptniederlassung in Montreal, Kanada. Aufgabe der WADA ist die Förderung und Koordination des Anti-Doping-Kampfes auf internationaler Ebene. www.wada-ama.org

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

Die NADA wurde 2002 gegründet und sitzt in Bonn. Sie ist für die Dopingbekämpfung in Deutschland zuständig und setzt sich aus den Ressorts Recht, Medizin, Prävention und Doping-Kontroll-System zusammen. www.nada.de

Unwissenheit schützt nicht. Es gilt selbst dann als ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, wenn du eine verbotene Substanz unwissentlich zu dir genommen hast. Denn es ist deine Pflicht, dich jeweils aktuell darüber zu informieren, welche Substanzen verboten sind, worin sie enthalten sind und was du deinem Körper zuführst.



Die NADA-Definition von Doping

Als Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und damit als Doping gelten:

- das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten,
- der Gebrauch oder Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode,
- die Verweigerung, das Unterlassen oder die Umgehung einer Dopingkontrolle ohne zwingenden Grund,
- Meldepflichtversäumnisse und Kontrollversäumnisse; jede Kombination von drei Kontroll- oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb von zwölf Monaten wird als ein Verstoß gewertet,
- die Beeinflussung des Dopingkontrollverfahrens,
- der Besitz, das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode,
- der Verkauf oder die Weitergabe von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden,
- die Verabreichung/Anwendung oder versuchte Verabreichung/Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden,
- jegliche Form von Unterstützung oder Beteiligung im Zusammenhang mit einem Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen, inklusive des Versuchs,
- der Umgang in beruflicher oder sportlicher Funktion mit einem Athletenbetreuer, der aufgrund von Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen gesperrt ist oder gerichtlich verurteilt wurde.

(Auszug aus dem NADA-Code 2015)

Wie kam es zum Dopingverbot?

Wir schreiben den 13. Juli 1967, es ist ein Freitag – ein böses Vorzeichen? Die Fahrer der Tour de France müssen einen dieser berühmten Berge überwinden. Der Engländer Tom Simpson, einer der Favoriten, hatte auf den vergangenen Etappen unter einer Magenverstimmung gelitten und sieht nun seine Siegeschancen schwinden. Bei mehr als 40 Grad im Schatten kämpft er am Mont Ventoux nicht nur gegen seine Gegner, 1.600 Meter Höhenunterschied und bis zu elf Prozent Steigung: Auch ein Cocktail aus Alkohol und Amphetaminen in seinem Körper macht ihm zu schaffen.

Auf den letzten Kilometern kann er sich kaum noch im Sattel halten und braucht die gesamte Breite der Straße, da er nur noch im Zickzackkurs vorwärtskommt. Anderthalb Kilometer vor dem Gipfel fällt er wie in Zeitlupe mit seinem Rad um. Von Ehrgeiz getrieben, fordert er die herbeigeeilten Zuschauer auf, ihm wieder aufs Rad zu helfen, doch kurze Zeit später fällt er wieder herunter. Diesmal bleibt er liegen. Als das Ärzteteam bei ihm eintrifft, ist es schon zu spät. Auch Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung können Simpson nicht mehr retten. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) musste handeln.

Wie hat sich das Dopingverbot entwickelt?

Nach dieser Tragödie wurde eine Kommission gegründet, die überprüfen sollte, ob Sportler verbotene Substanzen zu sich nehmen – das Ergebnis lautete: leider zu häufig ja. 1968 wurden deshalb die ersten Dopingkontrollen bei Olympischen Spielen durchgeführt. Mit der Zeit wurde die Liste verbotener Mittel immer länger. Dazu kamen auch unerlaubte Methoden wie das Blutdoping und das Gendoping. Grundlage für ein Verbot ist immer, dass eine Substanz oder eine Methode die sportliche Leistung steigert, die Gesundheit der Sportler gefährdet und gegen den Geist des Sports verstößt. Mindestens zwei dieser drei Kriterien müssen erfüllt sein.

Wie erfahre ich, was verboten ist?

Die verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotensliste der WADA, der Prohibited List, aufgeführt, die jährlich aktualisiert wird. Eine deutschsprachige Version der Liste findest du auf der Website der NADA. Übrigens: Auch im Breitensport wird zu unlauteren Mitteln gegriffen, um die eigene Leistung zu steigern. Es ist z. B. bekannt, dass in vielen Fitnessstudios anabole Steroide konsumiert werden. Auch hier birgt der Missbrauch von Substanzen große Gefahren für die Gesundheit und ist ebenso ein Problem wie im Leistungssport.

Woher kommt der Begriff Doping?

Ursprünglich stammt der Begriff aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulturlandungen tranken. Der Begriff wurde später auf alle Getränke mit stimulierender Wirkung übertragen. Mit dem Sport in Verbindung gebracht wurde der Begriff erstmals im Jahr 1889 in einem englischsprachigen Lexikon.

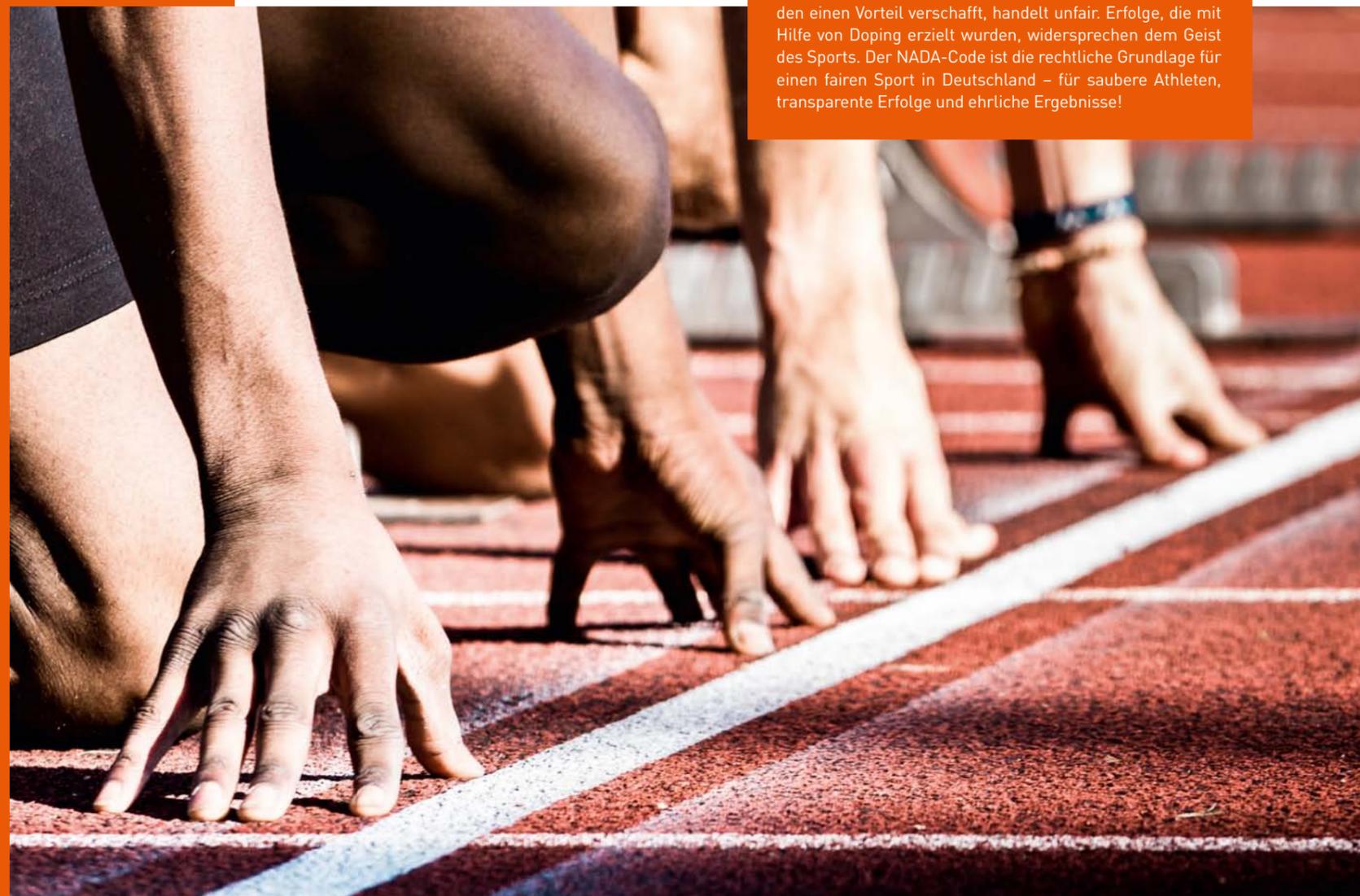
TIMELINE



A photograph of a Black male boxer in a red tank top and red boxing gloves, looking intently at the camera. The background is a gym with a dark, textured wall. The text is overlaid on the right side of the image in orange boxes.

**GERECHTER,
FLEXIBLER,
SCHÄRFER UND
SCHLANKER:
DER NEUE
NADA-CODE 2015**

Im fairen Sport müssen sich alle an die Spielregeln halten – das gilt auch beim Thema Doping. Der Anti-Doping-Code der WADA ist ein einheitliches Regelwerk und dient der Harmonisierung der Anti-Doping-Arbeit weltweit. Er wurde im Jahr 2003 eingeführt und gilt als einer der wichtigsten Meilensteine für fairen und sauberen Sport. Der nationale Anti-Doping-Code der NADA ist die deutschlandweite Umsetzung und wurde 2004 erstmals veröffentlicht. Um aktuellen Anforderungen gerecht zu werden, wurde der Anti-Doping-Code für das Jahr 2015 grundlegend überarbeitet. Das zukünftige Regelwerk ist gerechter, flexibler, schärfer und schlanker. Eine der wichtigsten Änderungen ist die Einfügung neuer Verbotstatbestände.



Doping ist unfair

Der sportliche Wettkampf basiert auf dem Gedanken des Fair Play. Wer sich durch verbotene Substanzen oder Methoden einen Vorteil verschafft, handelt unfair. Erfolge, die mit Hilfe von Doping erzielt wurden, widersprechen dem Geist des Sports. Der NADA-Code ist die rechtliche Grundlage für einen fairen Sport in Deutschland – für saubere Athleten, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse!

Neue Verbote

Künftig werden auch die Tatbeteiligung und ein beruflicher oder sportlicher Umgang mit einem Betreuer, der selbst einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen begangen hat, als Verstoß gewertet und geahndet.

Neue Fristen

Es gelten drei Meldepflicht- und Kontrollversäumnisse innerhalb von zwölf Monaten statt zuvor 18 Monaten als Verstoß.

Neue Sanktionen

Bei absichtlichem Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen gilt grundsätzlich eine Regelsperre von vier statt zwei Jahren.

Neue Einheitlichkeit

Die NADA übernimmt ab 2015 auch alle Wettkampfkontrollen der deutschen Verbände. Ziel dabei ist es, ein einheitliches Kontrollsystem von Trainings- und Wettkampfkontrollen in Deutschland zu erreichen.

Neuer Minderjährigenschutz

Anders als bei Erwachsenen werden Sanktionen bei Minderjährigen nicht zwingend veröffentlicht. Dadurch können nicht noch Jahre später Berichte über dich z. B. im Internet gefunden werden.

Weiterhin hoher Datenschutz

Personenbezogene Daten von Athleten werden ausschließlich auf Grundlage nationaler und europäischer Datenschutzgesetze zur Durchführung und Organisation von Kontrollen genutzt.

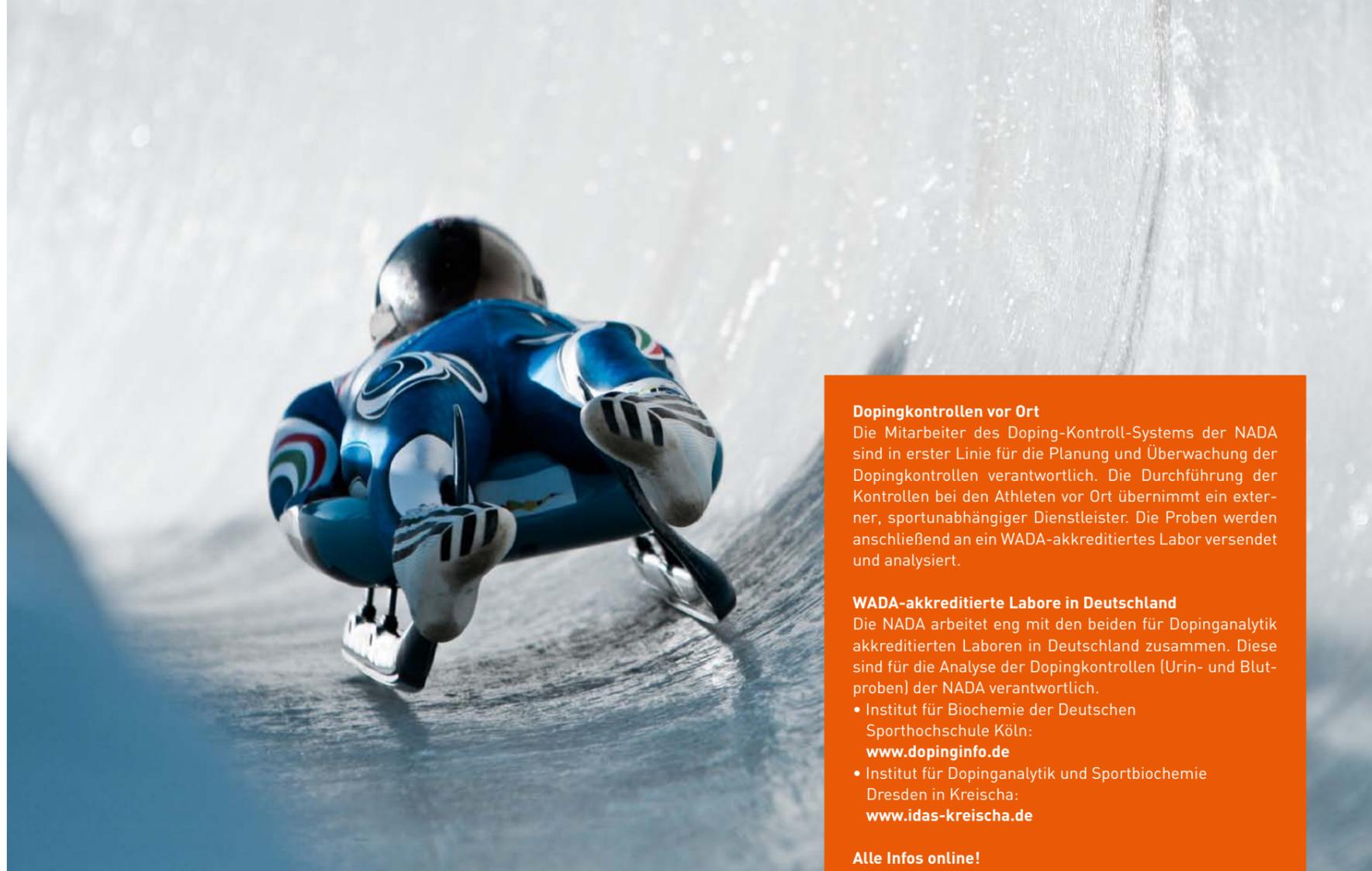
KONTROLLE IST BESSER: DAS DOPING- KONTROLL- SYSTEM



Dopingkontrolle im Video

In der Mediathek der Website unseres Präventionsprogramms GEMEINSAM GEGEN DOPING findest du Videos, die den Ablauf einer Urin- und einer Blutkontrolle zeigen:
www.gemeinsam-gegen-doping.de

Es gibt nur einen sicheren Weg, die „schwarzen Schafe“ unter den vielen sauberen Sportlern herauszufinden: Kontrollen! Das Doping-Kontroll-System gehört deshalb zu den wichtigsten Aktivitäten der NADA. Es umfasst die Planung der Kontrollen sowie die Zusammenarbeit mit den Dopingkontrollleuren, den Laboren und den Sportverbänden. Auch wenn es manchmal lästig erscheinen mag: Das Doping-Kontroll-System ist im Interesse der ehrlichen Sportler – denn durch Kontrollen kannst du allen zeigen, dass du sauber und fair bist.



Dopingkontrollen vor Ort

Die Mitarbeiter des Doping-Kontroll-Systems der NADA sind in erster Linie für die Planung und Überwachung der Dopingkontrollen verantwortlich. Die Durchführung der Kontrollen bei den Athleten vor Ort übernimmt ein externer, sportunabhängiger Dienstleister. Die Proben werden anschließend an ein WADA-akkreditiertes Labor versendet und analysiert.

WADA-akkreditierte Labore in Deutschland

Die NADA arbeitet eng mit den beiden für Dopinganalytik akkreditierten Laboren in Deutschland zusammen. Diese sind für die Analyse der Dopingkontrollen (Urin- und Blutproben) der NADA verantwortlich.

- Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln:
www.dopinginfo.de
- Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa:
www.idas-kreischa.de

Alle Infos online!

Auf der Website der NADA findest du weitere Infos zum Kontrollsystem und zum Ressort Doping-Kontroll-System:
www.nada.de/doping-kontroll-system



Was nützen Kontrollen?

Dopingkontrollen tragen dazu bei, dass der Wettkampf gerecht bleibt. Durch Dopingkontrollen bleibt die Chancengleichheit bewahrt. Sie schützen die vielen Sportler, die „sauber“ ihren Sport betreiben und nicht dopen wollen. Jeder überführte Dopingsünder schadet zwar in erster Linie sich selbst, aber er reißt auch seine ganze Sportart mit; die Glaubwürdigkeit der Sportart steht auf dem Spiel.

Wer wird kontrolliert?

Während eines Wettkampfes kann jeder Teilnehmer kontrolliert werden. Wer tatsächlich zur Kontrolle muss, wird anhand bestimmter Kriterien entschieden. Unter den Medaillengewinnern wird eine Person ausgelost, die kontrolliert wird. Wer in einen Bundesleistungskader berufen wurde, einen Elitepass oder eine Profilizenz gelöst hat und einem Testpool zugeordnet ist, muss darüber hinaus jederzeit mit unangekündigten Kontrollen außerhalb des Wettkampfes rechnen. Diese „Trainingskontrollen“ werden in verschiedenen Sportarten je nach Dopingrisiko unterschiedlich oft durchgeführt.

Trainings- und Wettkampfkontrollen

Trainingskontrollen finden außerhalb des Wettkampfes statt und erfolgen in der Regel unangekündigt. Die Kontrollen können in deiner Wohnung, in der Trainingsstätte, in der Schule oder an einem anderen geeigneten Ort durchgeführt werden. Unabhängig von deiner Sportart sind dabei Urin- und Blutkontrollen möglich. Wer einem Testpool der NADA angehört, muss jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen und dafür zur Verfügung stehen. Bei Wettkämpfen werden Athleten persönlich durch eine Kontrollperson, den sogenannten „Chaperon“, über Ort und Zeitpunkt der Kontrolle informiert. Vor der Kontrolle darfst du zuerst noch die Siegerehrung, Pressekonferenz, ärztliche Behandlung oder Ähnliches abschließen. Der Chaperon begleitet dich allerdings die ganze Zeit. Die NADA ist sowohl für die Planung der Trainings- als auch der Wettkampfkontrollen zuständig.

Wie läuft eine Urinkontrolle ab?

Sowohl du als auch der Kontrolleur müssen sich als Erstes ausweisen. Die einzelnen Schritte der Kontrolle nimmst du als Athlet vor. Dann wählst du ein Probenahmekit aus, das zwei Flaschen mit einer identischen Codenummer auf Deckel und Flasche enthält (die A- und die B-Probe). Du musst dir die Hände mit Wasser, aber ohne Seife waschen und danach unter Sichtkontrolle (entfällt bei unter 16-Jährigen) einen Becher mit mindestens 90 ml eigenem Urin füllen. Auch den Urinbecher musst du selbst auswählen. Der Urin wird anschließend auf die zwei Flaschen verteilt und diese werden versiegelt. Ein kleiner Rest verbleibt im Becher, um sofort die Dichte des Urins zu prüfen. Je nach Ergebnis dieser Prüfung kann es sein, dass das Kontrollpersonal eine weitere Probe verlangt. Die Flaschen für die A- und B-Probe können erst im Labor wieder geöffnet werden. Dabei wird die Versiegelung gebrochen. Eine Manipulation, etwa auf dem Weg ins Labor, ist deshalb nicht möglich. Aufgrund der Codenummern auf den Etiketten ist auch keine Verwechslung möglich.



~ 600 Athleten
Registered Testing Pool (RTP):
 A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko) sowie die Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP).

~ 1400 Athleten
Nationaler Testpool (NTP):
 A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppen B und C (mit einem mittleren bis geringen Dopingrisiko) und B-Kader-Athleten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko).

~ 5000 Athleten
Allgemeiner Testpool (ATP):
 alle weiteren Kader-Athleten, d. h. aus dem B- (nur bei Risikogruppen B und C), C- und D/C-Kader.

Testpouleinteilung

Zur Planung der Kontrollen wird jeder Athlet von der NADA in einen von drei Testpools eingeteilt. Ein Testpool ist ein in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Bei der Zuordnung spielen vor allem der Kaderstatus und das Dopingrisiko in der Sportart eine Rolle. Der am intensivsten kontrollierte Testpool ist der Registered Testing Pool (RTP). Die NADA informiert dich, welchem Testpool du zugeordnet bist.

Meldepflichten für Testpoolathleten

Um für unangekündigte Kontrollen verfügbar zu sein, musst du der NADA Angaben zu deinem Aufenthaltsort und deiner Erreichbarkeit übermitteln. Je nachdem, welchem Testpool du angehörst, hast du unterschiedliche Meldepflichten.

Registered Testing Pool (RTP) und Nationaler Testpool (NTP)

Vierteljährlich im Voraus musst du für jeden einzelnen Tag deine voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten sowie regelmäßige Tätigkeiten und Teilnahmen an Wettkämpfen melden. Die internationalen Fachverbände haben zum Teil abweichende Abgabetermine; am besten erkundigst du dich dort, wann die Meldungen abzugeben sind. Mitglieder des RTP müssen zusätzlich für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie sicherstellen müssen, dass sie an dem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Diese Angaben im Rahmen der „Ein-Stunden-Regelung“ sowie die vierteljährlichen Aufenthaltswisungen sind grundsätzlich im Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System) einzugeben. Jeder Athlet erhält einen personalisierten Zugang von der NADA. Bei Fragen zu ADAMS stehen dir die Mitarbeiter des Ressorts Doping-Kontroll-System jederzeit zur Verfügung.

Änderungs- und Abwesenheitsmeldungen

Du bist verpflichtet, die NADA umgehend über alle Änderungen deiner Aufenthaltsangaben zu informieren. Mitglieder des ATP teilen Änderungen ihrer Adressdaten und Rahmentrainingspläne der NADA schriftlich auf dem Meldeformular für den ATP mit. Mitglieder des RTP und NTP müssen alle Änderungen ihrer angegebenen Daten in ADAMS eingeben.

Abmelden in Notfällen

Solltest du ausnahmsweise keine Möglichkeit haben, deine Daten über einen PC zu aktualisieren, kannst du die ADAMS-App der WADA benutzen oder kurzfristige Änderungen auch per SMS übermitteln. Dazu muss allerdings in deinem ADAMS-Profil die entsprechende Funktion freigeschaltet sein. Ausführliche Informationen findest du auf der Internetseite der NADA. Eine Abmeldung per SMS ist allerdings nur für den Tag möglich, an dem du die SMS schickst. Hast du am nächsten Tag wieder keine Möglichkeit, deine Daten in ADAMS zu aktualisieren, musst du erneut eine SMS schicken. Die SMS-Abmeldung wird in deinem ADAMS-Profil als Anhang eingefügt.

Spezielle Regelungen bei Dopingkontrollen von minderjährigen Athleten

Auch minderjährige Athleten können kontrolliert werden. Aufgrund ihres Alters genießen Minderjährige aber besonderen Schutz und bei Kontrollen der NADA gelten für sie gesonderte Rechte u.a. entfällt die Sichtkontrolle bei unter 16-jährigen.

Welche Angaben muss ich machen?

Angaben musst du die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die du in den vergangenen sieben Tagen eingenommen hast. Solltest du Medikamente einnehmen, die auf der aktuellen Verbotliste stehen, musst du je nach Medikament und Testpool-zugehörigkeit die Kopie eines Attests vorlegen oder eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen – und zwar vor der Einnahme! Näheres dazu findest du im Kapitel „Athlet und Krankheit“.

Die beiden Erklärfilme ADAMS basic und ADAMS pro geben dir einen allgemeinen Überblick zum Meldesystem ADAMS und dessen Verwendung. Die beiden Filme kannst du in der Mediathek der NADA abrufen.

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Wenn du RTP oder NTP Athlet bist und ADAMS nutzt, findest du hier das Zugangportal:



ADAMS Web

Du hast konkrete Fragen zur Nutzung von ADAMS?
 Dann schau dir die ADAMS Tutorials in der Mediathek der NADA an.

Allgemeiner Testpool (ATP)

Über das Athleten-Meldeformular (auf der NADA-Homepage zu finden) musst du folgende Angaben machen:

- Wohnsitz und sonstige Aufenthaltsorte (z. B. Schule, Uni),
- E-Mail-Adresse, Festnetz- und Mobilfunknummer,
- Ort und Zeit des Trainings (Rahmentrainingsplan).

Informationen über Wettkampfteilnahmen und Trainingslager erhält die NADA automatisch über deinen Verband.

Das Kontrollformular

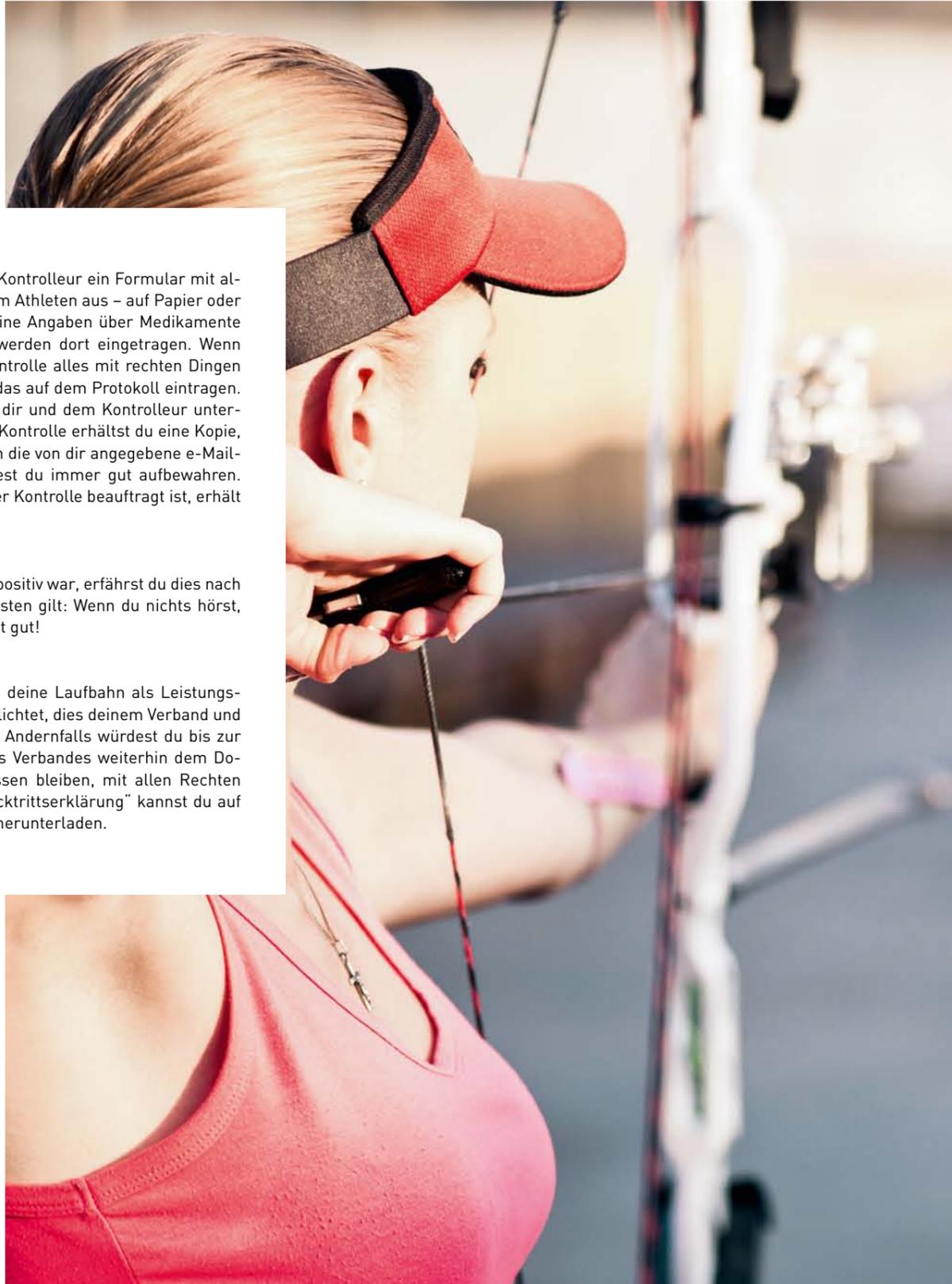
Bei der Dopingkontrolle füllt der Kontrolleur ein Formular mit allen Angaben zur Kontrolle und zum Athleten aus – auf Papier oder digital auf einem Tablet. Auch deine Angaben über Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel werden dort eingetragen. Wenn du Bedenken hast, ob bei der Kontrolle alles mit rechten Dingen zugegangen ist, solltest du auch das auf dem Protokoll eintragen. Das Formular wird am Ende von dir und dem Kontrolleur unterschrieben. Nach Beendigung der Kontrolle erhältst du eine Kopie, direkt auf Papier oder als Datei an die von dir angegebene e-Mail-Adresse. Diese Dokumente solltest du immer gut aufbewahren. Das Labor, das mit der Analyse der Kontrolle beauftragt ist, erhält ein anonymisiertes Dokument.

Das Ergebnis

Wenn das Ergebnis der Kontrolle positiv war, erfährst du dies nach spätestens sechs Wochen. Ansonsten gilt: Wenn du nichts hörst, war der Test negativ – und alles ist gut!

Ende der Sportkarriere

Wenn du dich entschlossen hast, deine Laufbahn als Leistungssportler zu beenden, bist du verpflichtet, dies deinem Verband und der NADA schriftlich mitzuteilen. Andernfalls würdest du bis zur nächsten Testpoolmeldung deines Verbandes weiterhin dem Doping-Kontroll-System angeschlossen bleiben, mit allen Rechten und Pflichten. Das Formular „Rücktrittserklärung“ kannst du auf der NADA-Website www.nada.de herunterladen.



Deine Rechte

- Du kannst eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen. Sollte die Vertrauensperson nicht vor Ort sein, kann sie auch benachrichtigt werden. Die Person sollte den Kontrollvorgang beobachten und bezeugen und dir zur Seite stehen, wenn du unsicher bist oder Fragen hast.
- Der Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie du. Das gilt bei allen Athleten, egal wie alt sie sind. Im Ausland kann es andere Regelungen geben.
- Du darfst den offiziellen Ausweis des Kontrolleurs verlangen.
- Wenn du unter 16 Jahre alt bist, entfällt die Sichtkontrolle. Der Kontrolleur darf dich auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern. Auch wenn du dein Einverständnis gibst, darfst du dich der Kontrolle nicht zur Sichtkontrolle begleiten.
- Nach der Aufforderung zur Kontrolle darfst du deine Trainingseinheit oder Ähnliches noch beenden, musst aber in Sichtweite des Kontrolleurs bleiben.
- Solltest du Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle haben, kannst du das auf dem Kontrollformular vermerken.
- Du bekommst eine Kopie des Protokolls – in Papierform oder per e-Mail.
- Achte darauf, dass die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die du angibst, auf dem Kontrollformular vermerkt werden.

Deine Pflichten

- Du musst dich bei einer Kontrolle gegenüber dem Kontrolleur ausweisen können (Personalausweis).
- Die Dopingkontrolle muss nach der entsprechenden Aufforderung absolviert werden – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreibt der NADA-Code eine Regelsperre von bis zu vier Jahren vor.
- Wenn du über 16 Jahre alt bist, findet eine Sichtkontrolle statt.
- Gib die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle an.
- Du musst dich einer zweiten Probe unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.
- Bis zum Ende der Kontrolle musst du unter Beobachtung bleiben.
- Du bist für eine korrekte Durchführung der Kontrolle verantwortlich.

BITTE NICHT ZUGREIFEN: VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN



Die Verbotsliste der WADA

Die Verbotsliste der WADA wird regelmäßig aktualisiert. Eine informatorische Übersetzung der WADA-Verbotsliste findest du unter www.nada.de/medizin

Zehn Substanzklassen und drei Arten von verbotenen Methoden stehen auf der Verbotsliste. Die musst du nicht alle auswendig lernen, einen Überblick verschaffen solltest du dir aber schon. Die Verbotsliste wird regelmäßig aktualisiert – denn leider werden immer wieder neue Substanzen und Methoden für das Doping entdeckt und genutzt. Bei Fragen oder Unklarheiten zur Verbotsliste kannst du jederzeit im Ressort Prävention und im Ressort Medizin bei der NADA nachfragen.



Übersicht

S0-S5 Zu jeder Zeit verboten

- S0 – Nicht zugelassene Substanzen
- S1 – Anabole Substanzen
- S2 – Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika
- S3 – Beta-2-Agonisten
- S4 – Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren
- S5 – Diuretika und andere Maskierungsmittel

S6-S9 Im Wettkampf verboten

- S6 – Stimulanzien
- S7 – Narkotika
- S8 – Cannabinoide
- S9 – Glukokortikoide

P1-P2 Nur bei bestimmten Sportarten verboten

- P1 & P2 – Alkohol und Betablocker

M1-M3 Zu jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verbotene Methoden

- M1 – Manipulation von Blut und Blutbestandteilen [Blutdoping]
- M2 – Chemische und physikalische Manipulation
- M3 – Gendoping

Zu jeder Zeit verboten

S0 Nicht zugelassene Substanzen

Dies sind Arzneimittel, die zurzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (z. B. Tiermedikamente).

S1 Anabole Substanzen

Beispiele für verbotene Substanzen:
Testosteron, Clenbuterol, Stanozolol.

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone, die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln. Beim Doping werden sie zum Aufbau von Muskelmasse missbraucht.

Nebenwirkungen

Neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe bewirken Anabolika eine Schädigung der Leber und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Frauen können Störungen des Menstruationszyklus, verstärkte Körperbehaarung und Veränderungen der Stimme auftreten, bei Männern weibliche Brustbildung und eine Schrumpfung der Hoden.

S2 Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika

Beispiele für verbotene Substanzen:
EPO, CERA, HGH, HCG und LH (nur Männer), Corticotropine, Xenon und Argon.

Eines der bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe ist Erythropoetin (EPO). Epo ist ein Hormon, das der Körper auch auf natürliche Weise produziert, um die Produktion der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu regulieren. Zu Dopingzwecken wird Epo genommen, um die Anzahl der roten Blutkörperchen zu erhöhen und damit unerlaubt die Ausdauer zu steigern.

Nebenwirkungen

EPO bewirkt durch die künstliche Erhöhung der Anzahl von roten Blutkörperchen eine „Verdickung“ des Blutes. Das führt nicht nur zur Blutdrucksteigerung, sondern auch zur Entstehung von Thrombosen bis hin zum tödlichen Gefäßverschluss. Bei der Anwendung des Wachstumshormons.

S3 Beta-2-Agonisten

Beispiele für verbotene Substanzen:
Fenoterol, Reproterol, Terbutalin.

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Missbräuchlich werden sie zur Verbesserung der Atmung und zur Erhöhung des Atemvolumens genommen – das ist dann Doping.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von Beta-2-Agonisten zeigen sich vor allem am Herzen, z. B. in Form von einer Erhöhung der Herzfrequenz und Herzrhythmusstörungen.

Fallbeispiel

Was mache ich, wenn ich unter Belastungsasthma leide?

Die meisten Beta-2-Agonisten sind mit einem Grenzwert erlaubt, wenn sie inhaliert werden. Einige haben aber zusätzlich eine anabole Wirkung und sind deshalb in und außerhalb von Wettkämpfen verboten. Informiere dich in der Medikamentendatenbank NADAMED, ob das vom Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann bespreche mit deinem Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Ansonsten brauchst du als Testpool-Athlet eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest.

S4 Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

Beispiele für verbotene Substanzen:
Insulin, Aromatase-Hemmer, selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren und andere Antiöstrogene.

Zu Dopingzwecken wird Insulin genommen, um die Wirkung von Anabolika zu verstärken. Hormon-Antagonisten und -Modulatoren werden von männlichen Athleten benutzt, um unerwünschte Nebenwirkungen von Anabolika zu vermeiden.

Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine lebensgefährliche Unterzuckerung mit tödlicher Folge bewirken. Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antiöstrogenen gehören Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen. Bei Frauen kann es zu Störungen des Menstruationszyklus kommen, außerdem zu Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken.

Fallbeispiel

Was mache ich, wenn ich Diabetiker bin?

Als Diabetiker bist du auf Insulin angewiesen und solltest hier auch richtig therapiert werden. Damit du nicht unbeabsichtigt positiv getestet wirst, brauchst du als Testpool-Athlet eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest.

Ist die „Anti-Baby-Pille“ für Frauen erlaubt?

Ja. Alle Antibabypillen sind erlaubt. Dies gilt auch für andere hormonelle Mittel zur Empfängnisverhütung wie Dreimonatsspritzen oder Hormonpflaster.

Im Wettkampf verboten

S5 Diuretika und andere Maskierungsmittel

Beispiele für verbotene Substanzen:
Maskierungsmittel: z. B. Probenecid;
Diuretika: z. B. Hydrochlorothiazid.

Diese Substanzen werden zu Dopingzwecken missbraucht, um Dopingsubstanzen bei Urinkontrollen zu verschleiern. Zudem werden sie in Sportarten mit Gewichtsklassen missbraucht, um noch kurz vor dem Wettkampf Gewicht zu verlieren und die Kriterien der niedrigeren Gewichtsklassen zu erfüllen.

Nebenwirkungen

Die entwässernde Wirkung von Diuretika kann gefährliche Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit der Flüssigkeit werden dem Körper Mineralstoffe entzogen, was bedrohliche Störungen des Elektrolythaushaltes nach sich ziehen kann. Die Folgen: akuter Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen- und Darmprobleme.

S6 Stimulanzien

Beispiele für verbotene Substanzen:
Amphetamine, (Pseudo-)Ephedrin, Kokain, Methylphenidat.

Stimulanzien sind Aufputschmittel, die sowohl die körperliche als auch die psychische Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern können. Sie führen dem Körper jedoch keine Energie zu, vielmehr machen sie es möglich, die Energiereserven des Organismus bis zur Erschöpfung auszubeuten.

Nebenwirkungen

Weil Amphetamin, Kokain und Ecstasy alle körperlichen Reserven ausschöpfen, haben sie enorme, teils lebensgefährliche Nebenwirkungen, z. B. schwere Erschöpfungszustände, Blutdruckanstieg, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt, Krampfanfälle, Atemlähmungen und Kreislaufkollaps. Psychische Nebenwirkungen sind Unruhe und Übererregtheit, Schlafstörungen, Halluzinationen, Angstzustände und Wahnvorstellungen bis hin zur Psychose. Derartiges wird auch im Zusammenhang mit Ephedrin und Pseudoephedrin beschrieben, auch dann, wenn es sich um frei verkäufliche Präparate (z. B. Wick MediNait®, Aspirin Complex®, Reactine duo®) handelt.

Fallbeispiel

Unbeabsichtigt positiv auf Stimulanzien getestet: Kann das passieren?

Ja. Viele vermeintlich harmlose Mittel gegen Erkältungskrankheiten enthalten Stimulantien. Prüfe deshalb jedes Medikament vor der Einnahme in der NADAMED. Nur so kannst du sicher sein, dass du keine verbotenen Substanzen nimmst.

S7 Narkotika

Beispiele für verbotene Substanzen:
Morphin, Fentanyl, Pethidin.

Zu den Narkotika gehören Betäubungsmittel wie Heroin, Morphin und Methadon. Sie werden wegen ihrer schmerzstillenden Wirkung als Doping bei schmerzverursachenden Sportarten verwendet, etwa im Kampfsport. In Kombination mit Stimulanzien können sie deren Wirkung verstärken.

Nebenwirkungen

Alle Narkotika verursachen Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Benommenheit. Vor allem bei Überdosierung kommen lebensbedrohliche Nebenwirkungen hinzu: Atemlähmungen können eine Unterversorgung der Gefäße mit Sauerstoff und einen (oft tödlichen) Kreislaufchock nach sich ziehen. Bei regelmäßigem Konsum von Morphinen kommt es auch zu Depressionen, einem Verlust von Selbstvertrauen, zu Wahnvorstellungen und Psychosen.

S8 Cannabinoide

Beispiele für verbotene Substanzen:
Haschisch, Marihuana, synthetische Cannabinoide.

Cannabinoide sind Substanzen wie Haschisch oder Marihuana, die den Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten. Sie werden aus dem indischen Hanf gewonnen oder künstlich hergestellt und sollen entspannend und stimmungsaufhellend wirken. Cannabis ist in Wettkämpfen verboten, weil die möglichen psychischen Nebenwirkungen gefährliche Folgen nicht nur für die Konsumenten selbst, sondern auch für andere haben können.

Nebenwirkungen

Hohe Dosen von Cannabis können zu Unruhe und Angst oder zu Panikreaktionen und Verwirrtheit führen. Bei Menschen, die dafür eine Veranlagung haben, kann Cannabis auch Psychosen oder Depressionen auslösen. Außerdem besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Das Rauchen von Haschisch oder Marihuana schädigt darüber hinaus die Atemwege genauso sehr wie das Rauchen von Tabak.

Fallbeispiel

Darf ich einen Joint rauchen?

Nein! Zwar ist Cannabis nur im Wettkampf verboten. Cannabis bzw. der Wirkstoff THC kann aber noch mehrere Wochen nach der Einnahme im Urin nachgewiesen werden. Auch wenn du Cannabis vor einiger Zeit konsumiert hast, kannst du also bei einem anstehenden Wettkampf positiv getestet werden. Zudem ist der Besitz von Cannabis in Deutschland illegal und auf Basis des Betäubungsmittelgesetz verboten.

S9 Glukokortikoide

Beispiele für verbotene Substanzen:
Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon.

Zu den Glukokortikoiden gehören die Hormone Cortison bzw. Cortisol, die als Medikamente gegen Asthma, Allergien und Entzündungen verwendet werden. Glukokortikoide haben eine leicht euphorisierende Wirkung und können Müdigkeit und Schmerzempfinden unterdrücken. Sie sind im Wettkampf verboten, wenn sie oral, rektal, intravenös oder intramuskulär verabreicht werden. Alle anderen Anwendungen sind jederzeit erlaubt.

Nebenwirkungen

Die Einnahme von Glukokortikoiden über längere Zeit unterdrückt das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Infektionserkrankungen. Glukokortikoide bewirken außerdem eine „Umverteilung“ des Fetts im Körper: Arme und Beine werden dünner, während sich am Körperstamm, im Nacken und im Gesicht Fett ansammelt.

Informiert sein ist Pflicht!

Es ist deine Aufgabe, dich regelmäßig über die aktuelle Verbotensliste zu informieren, damit du weißt, was sich geändert hat! Bei Fragen kannst du dich an das Ressort Medizin der NADA wenden: medizin@nada.de



Nur bei bestimmten Sportarten verboten

P1&P2 Alkohol und Betablocker

Zwar bewirken Alkohol und Betablocker, die in Medikamenten gegen Bluthochdruck, Migräne und Herzkrankheiten enthalten sind, keine Leistungssteigerung; beide haben aber eine beruhigende Wirkung, helfen gegen Wettkampfnervosität und zitternde Hände. Deshalb sind sie bei Wettkämpfen in bestimmten Sportarten verboten, vor allem in solchen, bei denen eine „ruhige Hand“ erforderlich ist. Betablocker sind im Schießsport auch außerhalb von Wettkämpfen verboten. Da auch pflanzliche Arzneimittel wie Husten- und Erkältungssaft Alkohol enthalten können, gilt ein Grenzwert von 0,10 Promille im Blut.

Nebenwirkungen

Der Konsum größerer Mengen von Alkohol führt zu Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen, zur Beeinträchtigung von Urteilskraft, Koordinationsfähigkeit und Sprache, zu Müdigkeit, Benommenheit und Übelkeit. Bei sehr hohen Dosen kann sogar ein Koma eintreten. Die Folgen eines länger andauernden Alkoholmissbrauchs sind psychische und physische Abhängigkeit, Schädigung der inneren Organe, des Gehirns und des peripheren Nervensystems sowie Veränderungen der Persönlichkeit. Häufige Nebenwirkungen von Betablockern sind Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schwindel und Depressionen.

Fallbeispiel

Kann ich positiv getestet werden, wenn ich am Abend vor dem Wettkampf noch ein Bier getrunken habe?

Eher nein, aber... Der exzessive Konsum von Alkohol lässt sich nur schwer mit Leistungssport vereinbaren. Ein Glas Bier oder Wein am Abend ist in der Regel bis zum nächsten Morgen wieder abgebaut. Zur Sicherheit sollte aber in Sportarten, in denen Alkohol im Wettkampf verboten ist, am Abend vor dem Wettkampf ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Zu jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verbotene Methoden

M1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen (Blutdoping)

Unter Blutdoping versteht man den Austausch von Blut, roten Blutzellen oder anderen Blutzellprodukten, der nicht für eine medizinische Behandlung vorgesehen ist. Der Athlet lässt sich eine Bluttransfusion mit zuvor entnommenem fremdem oder eigenem Blut geben. Ziel dieser Methode ist es, die Zahl der roten Blutkörperchen im Blut zu erhöhen und so den Sauerstofftransport zu verbessern.

Nebenwirkungen

Blutdoping ist mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und kann Nebenwirkungen wie schwere allergische Reaktionen, Fieber, Gelbsucht, Entzündungen der Venen, bakterielle Infektionen sowie Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems auslösen. Da Blutkonserven meist von fremden Spendern stammen, besteht grundsätzlich das Risiko, dass Infektionskrankheiten wie Hepatitis oder HIV übertragen werden.

Fallbeispiel

Kann ich Blut spenden?

Ja. Die reine Entnahme von Blut und damit die Blutspende, ist erlaubt. Plasmaspenden sind jedoch verboten, da hier gefiltertes Blut zurückgeführt wird.

M2 Chemische und physikalische Manipulation

Die Proben, die bei Dopingkontrollen genommen werden, dürfen nicht manipuliert werden. So ist es z. B. unzulässig, den Urin auszutauschen oder mit bestimmten Enzymen zu verfälschen. Verboten sind auch intravenöse Infusionen und/oder Injektionen, die verbotene Substanzen im Blut oder Urin verdünnen können, so dass Doping verschleiert wird.

Nebenwirkungen

Da Infusionen direkt in den Blutkreislauf gegeben werden, besteht grundsätzlich die Gefahr von Reaktionen an der Einstichstelle sowie von Infektionen. Weitere Nebenwirkungen hängen von den enthaltenen Substanzen bzw. Wirkstoffen ab.

M3 Gendoping

Unter Gendoping versteht man den Versuch, mittels Veränderung von Zellen, Genen oder auch nur Bestandteilen von Genen die Ausdauerleistung oder das Muskelwachstum zu steigern. Hier besteht eine besondere Gefahr, denn anders als bisher bekannte Dopingsubstanzen können Gene nicht einfach wieder „abgesetzt“ werden. Die Veränderung von Genen hat Bestand – inklusive der damit verbundenen hohen Gesundheitsrisiken.



Für alle Fälle: NADAMED – die Medikamenten-Datenbank

In der Medikamenten-Datenbank NADAMED kannst du schnell und gezielt prüfen, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – und das 24 Stunden am Tag, von jedem Ort aus. Zur Datenbank kommst du über diesen Direktlink:

www.nadamed.de

Von unterwegs kannst du über die NADA-App für iPhone und Android-Smartphones auf die Medikamenten-Datenbank zugreifen.

Beispielliste zulässiger Medikamente

Diese Liste enthält beispielhaft gängige Medikamente, die erlaubt sind. Die jeweils aktuelle Liste kannst du auf der Website der NADA herunterladen oder bestellen.

www.nada.de



NADA-App
iOS



NADA-App
Android

AUCH ATHLETEN DÜRFEN KRANK SEIN

Verhalten im Krankheitsfall

- Sage deinem behandelnden Arzt oder dem Apotheker, dass du Leistungssportler bist und dem Anti-Doping-Reglement unterliegst. Du darfst daher nicht jedes Medikament einfach so einnehmen.
- Bewahre die Beipackzettel der Medikamente sowie Kopien von deinen Attesten und Medizinischen Ausnahmegenehmigungen in einer Mappe auf. So hast du alle Informationen gleich zusammen.
- Nimm die Beispielliste zulässiger Medikamente und/oder die MediCard mit zum Arztbesuch.
- Prüfe in der Medikamenten-Datenbank NADAMED, ob das Medikament, das du verschrieben bekommen hast, erlaubt oder verboten ist.
- Wenn du dir nicht sicher bist, ob du ein Medikament wirklich einnehmen darfst, wende dich an das Ressort Medizin der NADA.
- Besondere Vorsicht gilt bei Medikamenten mit ähnlich klingenden Namen oder aus dem Ausland.

Viele Medikamente sind für Sportler verboten. Aber natürlich können auch Sportler krank werden und müssen dann Medikamente nehmen. Was ist im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie vermeidest du, in eine Dopingfalle zu tappen? Wo erfährst du, welche Arzneimittel unbedenklich sind? Und was musst du tun, um gegebenenfalls eine Ausnahmegenehmigung zur Einnahme zu erhalten? Die NADA bietet dir für alle Fälle verlässliche Informationen. Mit Hilfe der Medikamenten-Datenbank NADAmед etwa kannst du dich jederzeit über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren – am Computer oder mobil per Smartphone.

Was ist verboten und was nicht?

Wenn Athleten ein Medikament einnehmen müssen, haben sie oft Sorge, dass sie unbeabsichtigt dopen. Die Verbotliste ist lang, mit vielen Fachwörtern gespickt und wird jährlich aktualisiert. Zudem ist nicht immer gleich ersichtlich, ob ein Medikament vielleicht nur im Wettkampf oder zu jeder Zeit verboten ist. Das erleichtert die Sache natürlich nicht gerade. Trotzdem: Es ist in erster Linie deine Aufgabe, dich zu informieren, was auf der aktuellen Verbotliste steht. Gerade beim Thema Krankheit ist viel zu beachten, und da kann es schnell passieren, dass Medikamente verwechselt werden und man unabsichtlich ein Medikament nimmt, das auf der Dopingliste steht. Wenn du die nachfolgenden Hinweise und Tipps beachtest, sollte es nicht zu bösen Überraschungen kommen.

Wie man versehentliches Doping bei der Behandlung vermeidet

An erster Stelle steht immer die Gesundheit! Im Krankheitsfall solltest du also nicht trainieren, sondern dich ausruhen und neue Kraft tanken. Doch in manchen Fällen helfen nur Medikamente. Bei chronischen Krankheiten wie Asthma bronchiale oder Diabetes müssen immer Medikamente eingenommen werden. Es kann auch zu Notfallsituationen kommen, wenn du etwa einen Unfall hast und ins Krankenhaus eingeliefert werden musst, oder du benötigst ein Medikament, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. In all diesen Fällen ist es wichtig, dass du und vor allem auch der behandelnde Arzt über die Anti-Doping-Regeln Bescheid wisst, denn als Athlet darfst du nicht einfach so jedes beliebige Medikament einnehmen. Wenn du ein Medikament verschrieben bekommst, solltest du immer erst prüfen, ob es auf der Verbotliste steht. Dabei helfen dir Informationsangebote der NADA wie die Medikamenten-Datenbank NADAmед.

Vor der Einnahme verbotener Substanzen: Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen!

Wenn du aus medizinischen Gründen dauerhaft oder akut Medikamente oder Substanzen einnehmen musst, die auf der Verbotliste stehen, musst du als Testpoolathlet dafür eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption = TUE) bei der NADA beantragen. Dieser Antrag muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen – generell 30 Tage vor Anwendung. In Notfällen oder bei entsprechender medizinischer Begründung kann er auch kurzfristig oder nachträglich eingereicht werden. Wenn du keinem Testpool der NADA angehörst und nur an nationalen Wettkämpfen in Deutschland teilnimmst, ist ein Attest des behandelnden Arztes ausreichend.

Das Antragsformular und weitere Informationen zum Verfahren findest du auf der Website der NADA www.nada.de/medizin im Bereich Medizin. Zusätzlich oder falls du weitere Infos brauchst, stehen dir die Mitarbeiter des Ressorts Medizin beratend zur Seite: medizin@nada.de.



Vorsicht im Ausland!

Bei Starts im Ausland musst du mit den Medikamenten doppelt vorsichtig sein. Zwar können einige Medikamente im Ausland denselben Namen wie in Deutschland haben, die Inhaltsstoffe können aber ganz andere sein. Und umgekehrt gibt es Präparate, die im Ausland anders heißen als bei uns, aber dieselben Medikamente sind. Wichtig: Solltest du dir nicht sicher sein, was das Medikament beinhaltet, nutze ein alternatives Präparat.

Medikamenten-Datenbanken anderer Anti-Doping-Agenturen:

- Österreich: www.nada.at
Medizin/Medikamentenabfrage
- Schweiz: www.antidoping.ch
Medikamenten-Datenbank (auch als App)
- Frankreich: www.afld.fr
Base de médicaments dopants
- USA/Kanada/Großbritannien: www.globaldro.com
Medikamenten-Datenbank

VORSICHT, DOPINGFALLE!

Unter Doping fällt nicht nur die bewusste, sondern auch die unbeabsichtigte Anwendung bzw. Aufnahme von verbotenen Substanzen. Diese können z. B. sogar in Medikamenten enthalten sein, die man im ersten Moment nicht mit Doping in Verbindung bringen würde. Auch in Nahrungsergänzungsmitteln und selbst in ganz normalen Lebensmitteln können dopingrelevante Substanzen enthalten sein, die dann zu einem positiven Dopingbefund führen. Auch solche Versehen gelten als Doping und werden sanktioniert! Deshalb ist es für dich als Leistungssportler wichtig, dich zu informieren und diese Dopingfallen zu vermeiden.

Warum ein reflektierter Umgang mit NEM wichtig ist:

- NEM enthalten teilweise absichtlich oder unabsichtlich beigemengte verbotene Substanzen – und können zu einem positiven Dopingbefund führen.
- Die Inhaltsstoffe sind manchmal unzureichend deklariert.
- Die positiven Wirkungen sind nicht belegt.
- Nicht alle Inhaltsstoffe werden auf der Verpackung aufgeführt.
- Die Inhaltsstoffe von NEM sind häufig hochdosiert.
- Die „Gütesiegel“ von NEM sind fragwürdig.
- Es existieren falsche Aussagen zur Wirkung.
- Es gibt nur unzureichende Warnhinweise zu Präparaten.

Sei besonders vorsichtig bei Präparaten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern, insbesondere USA, China, Russland, Mexiko. Generell solltest du bei Präparaten, die mit enormen Wirkversprechen wie Muskelwachstum oder Gewichtsverlust werben, hellhörig sein und dies hinterfragen. Das Risiko trägst du als Konsument der Nahrungsergänzungsmittel. Und damit kann es für dich als Sportler weitreichende Konsequenzen haben, wenn du durch Verunreinigungen positiv getestet wirst.

Dopingfalle Nahrungsergänzungsmittel

Risiko Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet man Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die allgemeine Ernährung zu ergänzen, und eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung haben. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, einige Trainer oder Betreuer raten sogar zur Einnahme von NEM. Auf den ersten Blick scheint es auch nicht weiter schlimm, ein paar Vitamine oder Mineralien mehr einzunehmen, um z. B. das Immunsystem zu unterstützen. Doch als Leistungssportler musst du genauer hinsehen. Denn was viele nicht wissen: NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Man spricht hierbei von einer Kontaminierung. Diese verbotenen Substanzen stehen natürlich nicht auf der Verpackung, vielleicht weiß der Hersteller auch gar nicht, dass sein Produkt nicht sauber ist. So kannst auch du nicht wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für dich kann es aber erhebliche Folgen haben, falls du aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet wirst.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM)?

- NEM ergänzen die „normale“ Ernährung.
- Zu NEM gehören Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte.
- Die Darreichungsform als Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegel oder Gel ist nahrungstypisch.
- NEM zählen zu den Lebensmitteln, nicht zu den Arzneimitteln. Sie unterliegen keinen strengen Kontrollen wie Arzneimittel.
- NEM gibt es im Supermarkt, in der Drogerie, Apotheke und im Internet zu kaufen.

Wenn es sein muss: Präparate aus der Apotheke

Ein echter Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nur äußerst selten vor. Wenn dennoch tatsächlich ein Mangel vorliegt, solltest du auf Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen, weil sie wesentlich höheren Qualitätsstandards unterliegen als im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäufliche Präparate. Ein Apotheker berät dich auch bzgl. der Dosierung, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und informiert dich darüber, in welcher Kombination mit Lebensmitteln der Nährstoff besser aufgenommen werden kann.

Zuverlässige Auskunft über NEM: Die Kölner Liste®

Wenn kein Mangel vorliegt, du aber deine Ernährung durch NEM ergänzen willst, sollte dies nur kurzzeitig und gezielt für bestimmte Ausnahme (siehe rechts) erfolgen. Die Einnahme von NEM sollte immer in Absprache mit einem Ernährungsberater oder Arzt erfolgen. Zusätzlich kannst du dich über die Kölner Liste® informieren. Die Kölner Liste® bietet Herstellern die Möglichkeit zur Selbstauskunft über ihre Produkte. Sie nennt auch Produkte, die mindestens einmal am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produktes auf dieser Seite bedeutet jedoch nicht, dass das Produkt grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Risiko, verbotene Substanzen über NEM zu dir zu nehmen, reduziert ist. Die Einschätzung des Dopingrisikos bleibt bei dir selbst. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter: www.koelnerliste.com.

Ausgewogene Ernährung: Die Mischung macht's

Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Wer statt des Proteinkonzentrats öfter mal eine große Portion Magerquark isst, statt des Kohlenhydrat-Gels eine oder zwei Bananen und statt der Vitaminpillen regelmäßig Rohkost, der geht dem Risiko aus dem Weg, unbeabsichtigt Dopingsubstanzen zu sich zu nehmen. Frische vollwertige Kost schmeckt zudem besser, schont den Geldbeutel und hat keine Nebenwirkungen. Um dem Nährstoffbedarf des Körpers gerecht zu werden, solltest du folgende Ernährungsregeln beachten.

Die drei Ernährungs-Grundregeln

1. Kombination

Es gibt kein Lebensmittel, welches alle Nährstoffe enthält, um den Bedarf des Körpers zu decken. Daher müssen verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel kombiniert werden.

2. Variation

Je unterschiedlicher die ausgewählten Lebensmittel sind – also Gemüse, Obst, Brot, Nudeln, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier etc. –, umso eher werden alle Nährstoffe abgedeckt.

3. Unverarbeitete Lebensmittel

Lebensmittel in ihrer reinen, unverarbeiteten Form sind normalerweise nährstoffreicher und auch energieärmer als bereits verarbeitete Lebensmittel wie Gebäck, Pizza, Pommes, Kekse, oder Fertiggerichte.

Ausnahmen für den gezielten Einsatz von NEM:

Eine sportartgerechte Ernährung ist auch für Leistungssportler in der Regel ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Ausnahmen können sein:

- Sportarten mit sehr hohem Energieumsatz und langen Belastungszeiten in Training und Wettkampf: Hier kann eine gezielte Versorgung mit energiereichen NEM (z. B. Riegel, Getränke, Gels) angebracht sein.
- Bei Auslandsaufenthalten in Ländern mit geringen Hygienestandards oder bei einseitiger, kalorienreduzierter Ernährung: Hier kann eine gezielte Versorgung mit ausgewählten NEM kurzzeitig erforderlich sein.

Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung

- Stimme deine Ernährung auf deine Sportart ab.
- Plane feste Mahlzeitenstrukturen ein.
- Täglich mindestens 1,5 bis 3 Liter Wasser trinken.
- Bei Getränken statt kalorienreichen Softdrinks Saftschorle im Verhältnis 2:1 bevorzugen.
- Täglich 5 Portionen verschiedenfarbiges Obst und Gemüse, roh oder als Beilage; am besten frisch statt Säfte und Konserven.
- Decke den täglichen Kohlenhydratbedarf über Vollkornprodukte wie Müsli, Brot, Nudeln und Reis; am besten unverarbeitet, also besser Kartoffeln anstatt Pommes, Chips, Kroketten und besser Fruchtemüsli als Cerealien essen.
- Täglich Milch, Joghurt und Käse; Naturjoghurt mit Obst oder Marmelade gegenüber fertigen Joghurtmischungen bevorzugen.
- 1- bis 2-mal die Woche Fisch, fettarmes Fleisch, Eier; möglichst unverarbeitet, also besser mageres Fleisch als Würstchen und Wurstwaren.
- Ergänzend dazu Nüsse, Kerne, Sprossen und ein Schuss Raps- oder Walnussöl zum Salat und Gemüse. Wähle lieber Öl und Essig als Dressing statt Fertigsaucen.

Individuellen Ernährungsplan erstellen

Als Leistungssportler brauchst du grundsätzlich mehr Flüssigkeit und Energie, sinnvoll verteilt auf die Energieträger Protein, Kohlenhydrate und Fett. Der Bedarf ist aber von Sportart zu Sportart verschieden. Deshalb ist es für die Zusammenstellung deiner Ernährung wichtig, sich zunächst intensiv mit der Sportart und den jeweiligen Trainingsbelastungen auseinanderzusetzen.

Ergänzend zu den allgemeinen Tipps kann es also sinnvoll sein, zusammen mit einem Ernährungsberater einen Plan zu Menge, Zusammensetzung, Timing und individuellen Besonderheiten (Allergien, Unverträglichkeiten, besondere Ernährungsformen wie vegetarische Ernährung) zu erarbeiten. Geeignete Ernährungsberater findest du an deinem Olympiastützpunkt.

Zudem kannst du auf der Website des Verbandes der Diätassistenten (VDD) gezielt nach Ernährungsberatern in der Nähe mit Arbeitsschwerpunkt „Ernährung im Sport“ suchen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen möglicherweise die Kosten einer Ernährungsberatung. Erkundige dich bei deiner Krankenkasse.

Weitere Infos und Tipps zu Ernährung und NEM

Mehr Infos zu sportartgerechter Ernährung findest du unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de

Allgemeine Informationen rund um das Thema Ernährung bietet zudem die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de

Im Infotool der Universität Potsdam kannst du dein Wissen zu NEM testen und erweitern: www3.unipark.de/uc/nemimnachwuchsleistungssport

Mehr Infos und Tipps zu NEM und gesunder Ernährung bietet auch die Broschüre „Nahrungsergänzungsmittel“ des Deutschen Olympischen Sportbundes: www.dosb.de Sie kann beim DOSB und bei der NADA bestellt werden.

Weitere Dopingfallen

Hustensaft & Co.

Es gibt einige Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Erkältungen, Übelkeit oder Allergien eingenommen und für harmlos gehalten werden. Trotzdem können auch diese Medikamente verbotene Substanzen enthalten. Darunter fallen auch einige homöopathische Arzneimittel. Teilweise haben Medikamente ähnliche Namen, aber ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe. Du solltest daher auch bei frei verkäuflichen Medikamenten immer prüfen, ob nicht vielleicht eine verbotene Substanz enthalten ist. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADAMED. Wenn du aufgrund der Einnahme eines Medikamentes oder von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer verbotenen Substanz positiv getestet wirst, liegt das in deiner eigenen Verantwortung – auch wenn deine Eltern oder dein Arzt dir dieses Präparat gegeben haben.

Bei diesen Medikamenten musst du aufpassen (Auszug):

- Spasmo-Mucosolvan® (verschreibungspflichtiger Hustensaft): zu jeder Zeit verboten, enthält die verbotene Substanz Clenbuterol. Nicht zu verwechseln mit dem frei verkäuflichen Hustensaft Mucosolvan®, dieser ist erlaubt.
- BoxaGrippal® (Erkältungspräparat): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Pseudoephedrin.
- Wick MediNait® Erkältungssirup für die Nacht (Erkältungspräparat): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Ephedrin. In anderen Wick®-Präparaten sind keine verbotenen Substanzen enthalten.
- Reactine® duo (Antiallergikum): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Pseudoephedrin.
- Nux Vomica (homöopathisches Mittel, gegen Brechreiz und Übelkeit): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Strychnin.

Tipp: Hausapotheke durchforsten

Überprüfe doch einmal in der Medikamenten-Datenbank NADAMED alle Medikamente, die du bei dir zu Hause findest, darauf, ob sie erlaubt oder verboten sind. Möglicherweise wirst du auch verbotene Präparate finden – diese solltest du dann auf jeden Fall meiden! Die NADAMED findest du online unter www.nadamed.de und integriert in der kostenlosen App der NADA.

Dopingfallen in Lebensmitteln?

Manchmal sind es ganz normale Nahrungsmittel, in denen verbotene Substanzen versteckt sein können. Fleisch, das aus Mexiko oder China stammt, kann die verbotene Substanz Clenbuterol enthalten, die in diesen Ländern in der Viehzucht missbräuchlich als Wachstumsbeschleuniger genutzt wird. Deshalb rät die NADA bei Reisen nach Mexiko und China zu besonderer Wachsamkeit bei der Ernährung. Weitestmöglich sollte auf den Verzehr von Fleischprodukten verzichtet werden. Um den Eiweißbedarf zu decken, sollte auf andere, sichere Proteinquellen (z.B. Hülsenfrüchte) zurückgegriffen werden. Frage bei Reisen in diese Länder auch vorab einen Ernährungsberater. Dopingfallen können auch asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die in asiatischen Tees verwendet wird, enthält das verbotene Stimulans Ephedrin. Vorsichtig sein solltest du auch bei chinesischen Schlankheitstees, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methylhexanamin, die auf der Dopingliste stehen.

DOPING HAT FOLGEN

Alles spricht gegen Doping. Bei einer Sperre wegen eines Verstoßes gegen die Anti-Doping-Bestimmungen kannst du deinen Sport nicht mehr wie gewohnt ausüben und musst vielleicht mit finanziellen Einbußen rechnen. Zudem verlieren Dopingsünder ihr Ansehen und den Respekt der anderen Athleten und der Zuschauer. Die andauernde Einnahme von Medikamenten ruiniert den Körper. Willst du das alles tatsächlich riskieren?



1. Gesundheitliche Folgen

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen gezielt ärztlich verordnet werden. Wenn du als gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmst, kann das gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Die Grafik auf der nächsten Seite veranschaulicht die gesundheitlichen Folgen für Körper und Psyche.

2. Soziale Folgen

Sportlern, die des Dopings überführt wurden, haftet immer ein gewisser Zweifel an, auch wenn zukünftige Tests negativ verlaufen. Oft bleibt ein negatives Image hängen, und deine Freunde und Mannschaftskollegen wollen mit dir nichts mehr zu tun haben. Dope Athleten belügen und betrügen aber nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst.

3. Rechtliche Folgen

Ausschluss, Aberkennung von Erfolgen und Sperren

Bei Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen gibt es klar geregelte Sanktionen. Bei einem positiven Analyseergebnis kannst du je nach Substanz sofort von weiteren Wettkämpfen ausgeschlossen werden.

Wenn du im Wettkampf erwischt wirst, können deine Erfolge auch rückwirkend aberkannt werden. Im Mannschaftssport kann das sogar das ganze Team betreffen.

Es wird ein Verfahren gegen dich eingeleitet, das in einer Sperre enden kann. Beim ersten Verstoß beträgt die Sperre grundsätzlich vier Jahre. Bei wiederholtem Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist es sogar entsprechend mehr, bis hin zu einer lebenslangen Sperre! Du hast aber immer die Möglichkeit, Gründe vorzubringen, die zu einer Reduzierung der Sperre führen können.

Gerade für sehr junge Athleten sind bis zu vier Jahre Sperre eine lange Zeit und bedeuten meist das Ende der Sportkarriere. Du kannst nicht mehr mit deinem Team trainieren und darfst die Trainingsstätte gegebenenfalls nicht mehr nutzen. Ohne ein konkretes Ziel und die Motivation durch den Wettkampf fehlt oft die Kraft für das harte Training. Dadurch verlierst du schnell den Anschluss an die Elite und die anderen Spitzensportler.

Was alles als Verstoß gewertet wird

Nicht nur ein positives Analyseergebnis kann zu einer Sperre führen. Es gibt noch weitere Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, z. B. Meldepflicht- und Kontrollversäumnisse oder die Verweigerung einer Kontrolle.

Als Testpoolathlet kannst du bestimmten Meldepflichten unterliegen, damit du jederzeit für eine Kontrolle angetroffen werden kannst. Hältst du dich nicht an deine Meldepflichten, kann dies auch Folgen haben: Trifft der Kontrolleur dich z. B. nicht an, weil deine Angaben zu deinem Aufenthaltsort falsch sind, kann dies zu einem sogenannten Meldepflicht- und Kontrollversäumnis führen. Bist du in einem Registered Testing Pool, musst du zudem eine Stunde angeben, während der du für Dopingkontrollen zur Verfügung stehst. Bist du dann nicht an dem angegebenen Ort, ist dies ein Kontrollversäumnis.

Auch wenn du vergisst, deine vierteljährliche Aufenthaltsinformation rechtzeitig abzugeben oder zu aktualisieren, kann ein Meldepflicht- und Kontrollversäumnis gegen dich durch die NADA festgestellt werden. Bist du in einem Testpool eines internationalen Verbandes, kannst du auch dort Meldepflichten haben.

Jede Kombination aus drei Meldepflicht- und Kontrollversäumnissen wird als Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen gewertet. Dabei zählen auch die Meldepflicht- und Kontrollversäumnisse, die durch den internationalen Verband festgestellt wurden.

Auch wenn du dich ohne zwingenden Grund weigerst, eine Kontrolle durchzuführen oder z. B. vor dem Kontrolleur wegläufst oder dich versteckst, kann dies zu einer Sperre führen, da du gegen die Anti-Doping-Bestimmungen verstoßen hast. Sobald der Kontrolleur dich zur Kontrolle auffordert, musst du bis zum Abschluss der Kontrolle unter Aufsicht des Kontrolleurs oder eines Kontrollbegleiters bleiben. Beachte, dass Kontrollen durchgeführt werden können, solange du im Testpool der NADA bist – auch wenn du keinem Kader mehr angehörst.

Was noch alles als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen gilt, findest du im Kapitel „Was ist Doping?“. Diese Regelungen sind von der WADA vorgegeben und werden im NADA-Code für Deutschland umgesetzt. Auch andere Länder müssen sich an die Vorgaben der WADA halten, das gilt auch für die Sanktionen.

4. Finanzielle Folgen

Doping kann auch schwere finanzielle Folgen haben. Bei einem Verstoß gegen Anti-Doping-Regeln musst du finanzielle Förderungen und Preisgelder zurückbezahlen. In Sponsorenverträgen sind meist ebenfalls Regelungen zu positiven Testergebnissen getroffen. Somit versiegen nicht nur alle Einnahmequellen aus dem Bereich des Sports; im schlimmsten Fall bleiben Überführte auf einem Berg von Schulden sitzen.

Beispiel für finanzielle Folgen

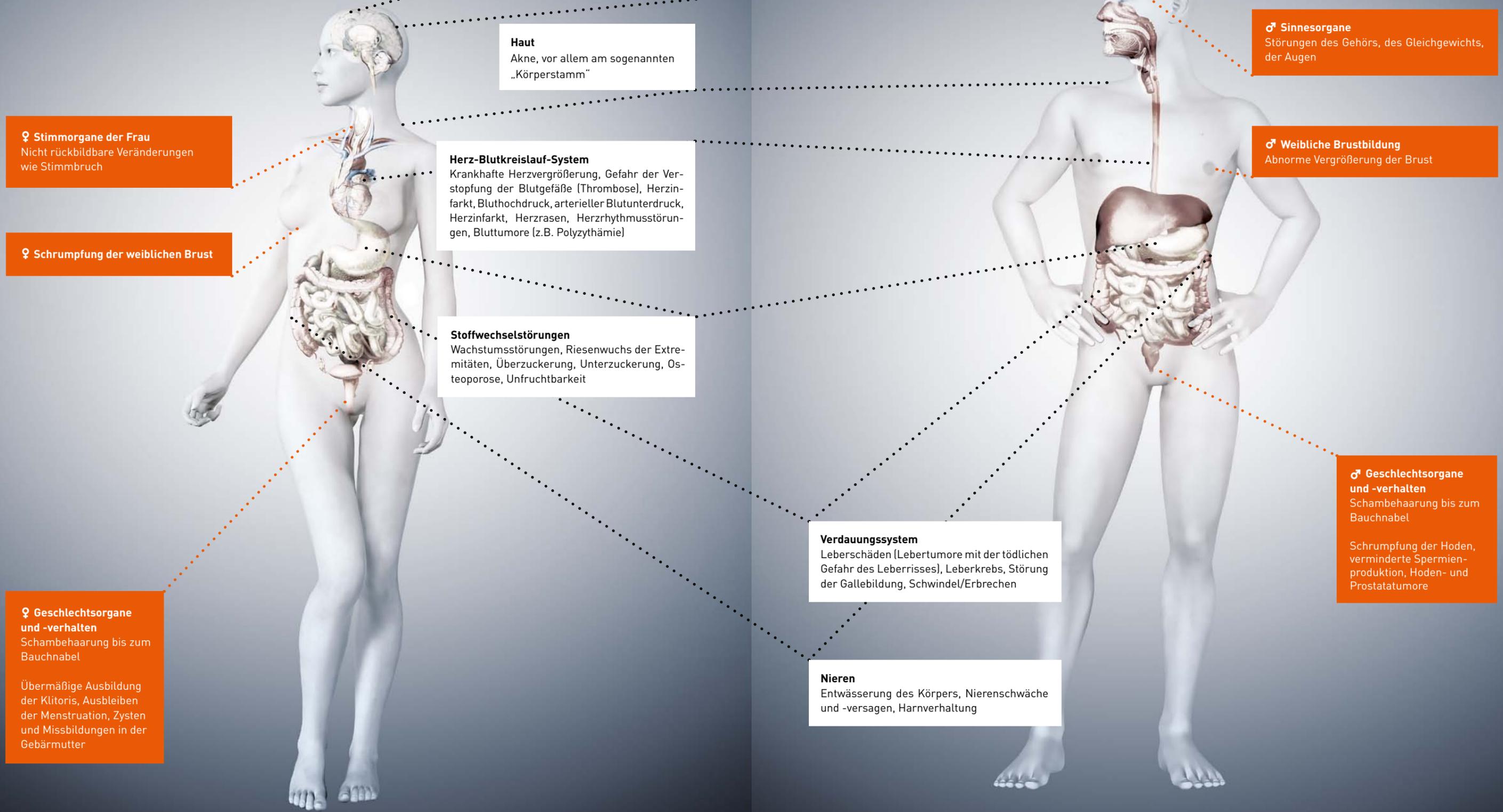
Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt junge Athleten und Top-Sportler mit finanziellen Mitteln. Bei einem Verstoß gegen die Anti-Doping-Regeln können diese zurückgefordert werden – das kann teuer werden!

C-Kader-Athlet, 2 Jahre Förderung:

Monatliche Grundförderung (75 €/Monat):	1.800 €
3. Platz Junioren-Europameisterschaft:	1.200 €
Zuschuss Nachhilfeunterricht:	300 €
Summe:	3.300 €

Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe

GESUNDHEITLICHE FOLGEN FÜR KÖRPER UND PSYCHE



♀ **Stimmorgane der Frau**
Nicht rückbildbare Veränderungen wie Stimmbruch

♀ **Schrumpfung der weiblichen Brust**

♀ **Geschlechtsorgane und -verhalten**
Schambehaarung bis zum Bauchnabel

Übermäßige Ausbildung der Klitoris, Ausbleiben der Menstruation, Zysten und Missbildungen in der Gebärmutter

Haut
Akne, vor allem am sogenannten „Körperstamm“

Herz-Blutkreislauf-System
Krankhafte Herzvergrößerung, Gefahr der Verstopfung der Blutgefäße (Thrombose), Herzinfarkt, Bluthochdruck, arterieller Blutunterdruck, Herzinfarkt, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Blutumore (z.B. Polyzythämie)

Stoffwechselstörungen
Wachstumsstörungen, Riesenwuchs der Extremitäten, Überzuckerung, Unterzuckerung, Osteoporose, Unfruchtbarkeit

Psychische Veränderungen
Aggressivität, wahnhafte Gewalttätigkeit, Depressionsanfälle, anomale gesteigerte Libido (sexuelle Begierde)

Nervensystem
Bewusstlosigkeit/Tod, Sucht, Depressionen, Schwindelgefühle, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, unkontrolliertes Zittern

Verdauungssystem
Leberschäden (Lebertumore mit der tödlichen Gefahr des Leberrisses), Leberkrebs, Störung der Gallebildung, Schwindel/Erbrechen

Nieren
Entwässerung des Körpers, Nierenschwäche und -versagen, Harnverhaltung

♂ **Sinnesorgane**
Störungen des Gehörs, des Gleichgewichts, der Augen

♂ **Weibliche Brustbildung**
Abnorme Vergrößerung der Brust

♂ **Geschlechtsorgane und -verhalten**
Schambehaarung bis zum Bauchnabel

Schrumpfung der Hoden, verminderte Spermienproduktion, Hoden- und Prostataumore

DER BESTE WEG: SAUBER BLEIBEN!

Informiere dich und hole dir Expertenrat

Weitere Infos bieten dir neben der NADA auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Stiftung Deutsche Sporthilfe.

Bei Fragen rund um das Thema Anti-Doping und für Infos zur Dopingprävention steht dir das Ressort Prävention der NADA zur Verfügung:

www.nada.de/praevention

Der spezielle Präventionsauftritt der NADA bietet dir die Möglichkeit, dich selber umfassend zu informieren:

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Der DOSB bietet dir Laufbahnberatung, medizinische Betreuung, sportpsychologische Betreuung und Ernährungsberatung, Physiotherapie und Trainingssteuerung an den Olympiastützpunkten:

www.dosb.de/leistungssport

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt dich finanziell:

www.sporthilfe.de

Ombudsman der NADA

Prof. Dr. Roland Baar ist der unabhängige Ansprechpartner für Athleten mit Fragen rund um das Anti-Doping-Regelwerk oder bei der Beratung zu anderen Themen aus dem Anti-Doping-Bereich.

www.anti-doping-ombudsman.de

Mit einem einfachen Mittel deine Leistung steigern und besser sein als deine Konkurrenten, das klingt auf den ersten Blick verlockend. Aber selbst bei sportlichen Krisen ist Doping keine Option. Was kannst du tun, wenn dir Dopingmittel angeboten werden? Wie reagierst du, wenn in deinem Umfeld gedopt wird? Das Wichtigste ist: selbstbewusst mit dem Thema Doping umgehen – und sauber bleiben!

Krisen machen anfällig

Vielleicht hast du gerade in der Schule ganz viel zu tun oder bist längerfristig verletzt, und mit deiner Sportkarriere läuft es gerade nicht so gut. Deine Teamkollegen oder Konkurrenten sind auf einmal alle besser als du – und das ärgert dich! Krisen können aber in jeder Sportkarriere auftreten – die Frage ist, wie du mit ihnen umgehst.

Manche Athleten hoffen, durch Doping ihre Krise schneller wieder in den Griff zu bekommen. Oft steckt auch die Angst dahinter, dass alles, was man bisher in den Sport investiert oder dafür aufgegeben hat, umsonst gewesen sein könnte. Die Gefahr ist groß, Krisen mit den falschen Methoden schnell und einfach überwinden zu wollen – besonders, wenn man niemanden hat, mit dem man reden kann.

Zweifelhafte Ratgeber und Unterstützer

Im Leistungssport kann es vorkommen, dass Trainer, Sportfunktionäre oder sportmedizinisches Fachpersonal dir als Athlet die Einnahme von Dopingmitteln nahelegen. Meist konfrontieren sie dich aber nicht „plötzlich“ und direkt mit Doping, sondern führen dich allmählich an das Thema heran. Von „Konditionsförderung“ und „unterstützenden Maßnahmen“ ist die Rede.

Selbst wenn diese Personen Experten auf ihrem Gebiet sind, solltest du ihren Rat immer hinterfragen und kritisch sein. Denn du als Athlet hast es selbst in der Hand, saubere Leistung zu erbringen!

Kritisches Nachfragen ist angesagt

Ärzte und Apotheker sollten über die meisten Medikamente und deren gesundheitliche Risiken Bescheid wissen. Seit Anfang 2007 muss auf dem Beipackzettel von dopingrelevanten Medikamenten ein entsprechender Warnhinweis stehen. Frage dennoch immer nach, welche Inhaltsstoffe ein Medikament enthält. Mit der Medikamenten-Datenbank NADAmед (www.nadamed.de) können dein Arzt und Apotheker und kannst auch du selbst online überprüfen, ob ein Medikament auf der Verbotliste steht – über die App auch unterwegs. Denn du musst auch dann die Konsequenzen tragen, wenn du unwissentlich dopst, z. B. weil dein Hausarzt die aktuelle Liste der verbotenen Substanzen nicht kennt und dir ein Medikament verschreibt, das auf der Verbotliste steht.

Mit einem vertrauten Menschen sprechen

In schwierigen Situationen ist es immer gut, wenn du jemanden hast, dem du dich anvertrauen kannst. Jemanden, der dir hilft, die Situation aus einer anderen Perspektive zu betrachten, und der deine Entscheidung für einen dopingfreien Sport auch in Krisenzeiten respektiert und unterstützt.

Stellung beziehen

Wenn dir jemand nahelegt zu dopen oder dir sogar Dopingmittel anbietet, beziehe Stellung und sage unmissverständlich: „Ich dope nicht!“ Je entschiedener du deinen Standpunkt klarmachst, umso weniger wird man versuchen, dich zu überreden oder unter Druck zu setzen. Denn schließlich weiß jeder, dass Doping verboten ist.

Alternativen suchen

Du hast viel mehr Möglichkeiten, deine Leistung zu verbessern, als du vielleicht glaubst – auch ohne Doping. Passen deine Trainingsmethoden zu den Zielen, die du dir gesetzt hast? Wie ist dein Lebensstil außerhalb des Trainings? Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind ebenso wichtig wie regelmäßiges Training. Auch gezielte Entspannungsübungen und mentales Training können Wunder wirken. Wenn es trotzdem nicht aufwärtsgehen will, kann es manchmal auch daran liegen, dass das persönliche Potenzial einfach ausgeschöpft ist. Dann solltest du deine Ziele überdenken.



Kritische Momente in deiner Sportkarriere können z. B. sein:

- Du erreichst die Grenzen deiner Leistungsfähigkeit.
- Du trainierst unglaublich hart und hast trotzdem keinen Erfolg.
- Du befürchtest, dass deine Konkurrenz verbotene Mittel nimmt, und willst die Chancengleichheit wiederherstellen.
- Dein Trainer oder deine Eltern erwarten mehr von dir, als du leisten kannst.
- Du kämpfst um den letzten freien Platz im Kader.
- Du hast eine langwierige Verletzung, die nicht ausheilen will.
- Du willst den Anschluss an deine Trainingsgruppe nicht verlieren.

DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE: WO STEHST DU?

Spielerisch an die Spitze:

„Born to Run“
Das Mobile Game ist im App Store erhältlich.
Zeige dein Können über den Dächern der Metropolen –
fair, sauber und ohne Doping!

Über den QR-Code kannst du direkt auf die App zugreifen.



Born to Run
iOS



Born to Run
Android

Bist du entschieden gegen Doping und überzeugt, dass du nicht dopen wirst? Oder bist du dir eher unsicher? Am besten setzt du dich mit dieser Frage frühzeitig auseinander, damit du im Ernstfall die richtige Antwort hast.

Motivation oder übertriebener Ehrgeiz?

Dein Sport ist deine liebste Freizeitaktivität. Er bietet dir die Gelegenheit, dich zu bewegen, Freunde zu treffen, Spaß zu haben ... Aber immer mehr geht es auch um Gewinnen oder Verlieren, um Sieg oder Niederlage. Und wenn du richtig gut bist, geht es auf einmal um richtig viel!

Hat sich deine Einstellung geändert, seit du Leistungssport treibst? Ist dir die Leistung jetzt wichtiger als der Spaß am Sport? Strebst du nach Aufmerksamkeit und Anerkennung durch ein großes Publikum? Willst du um jeden Preis zu den Besten gehören? Wahrscheinlich spielen all diese Aspekte bei den meisten Athleten eine gewisse Rolle und das ist auch völlig in Ordnung. Denn ohne Motivation geht nichts im Sport. Aber wer übertriebenen Ehrgeiz an den Tag legt, fällt bei Misserfolgen schnell in ein tiefes Loch. Wenn dann niemand da ist, der dich auffängt, ist die Versuchung besonders groß, mit Hilfe von Doping doch noch ans Ziel zu gelangen.

Menschen, die ihre eigene Leistung immer wieder übertreffen wollen, sind selten mit sich selbst zufrieden. Jeder Sieg ist dann nur eine weitere Station auf dem Weg zu noch mehr Erfolg. Wenn du auf die eigene Leistung auch dann stolz sein kannst, wenn du nicht auf dem Siegertreppchen stehst, bist du wahrscheinlich zufriedener mit deinem Leben – und hast mehr Spaß am Sport.

Sport und sonst nichts?

Durch das harte Training im Leistungssport bleibt dir womöglich nicht viel Zeit und Energie für andere Dinge. Vielleicht besteht langsam auch dein gesamter Freundeskreis nur noch aus Leistungssportlern. Aber wenn es außer Sport nichts mehr gibt, was dir Spaß macht, bekommst du spätestens dann ein Problem, wenn die Sportkarriere zu Ende geht. Viele versuchen dann, dieses Ende immer weiter hinauszuzögern – notfalls mit Doping. Damit du nicht in diese Falle tappst, solltest du dir frühzeitig Gedanken darüber machen, welchen Beruf du später einmal ausüben möchtest. Wenn du neben dem Sport noch anderen Interessen nachgehst und auch Freunde außerhalb des Sports triffst, kommst du leichter damit zurecht, wenn die Sportkarriere irgendwann ein Ende hat.

Selbstbestimmt im Alltag wie im Sport

Athleten bekommen von vielen Seiten Ratschläge, wie sie im Leistungssport Erfolge erreichen können. Auch wenn diese Ratschläge noch so gut gemeint sind, solltest du deine eigenen Grundsätze, Bedürfnisse und Ziele nicht aus den Augen verlieren. Im Alltag wie im Sport ist es wichtig zu unterscheiden, was die anderen von dir erwarten – und was du selbst willst. Was schlägt man dir vor, wie du deine Ziele erreichen kannst? Kannst du das mit deinen persönlichen Prinzipien vereinbaren? Wenn dir im Privatleben Ehrlichkeit, Chancengleichheit und Fairness wichtig sind, dann gilt das sicher auch für den Sport. Und Doping ist dann keine Option!

Respekt will verdient sein

Erfolgreiche Sportler verdienen Respekt – aber nur, wenn sie nicht betrogen haben. Doping ist Betrug! Denn auch die anderen haben hart trainiert, bekommen aber nicht den Lohn und den Respekt, den auch sie verdient hätten. Die Grundidee des Sports wird durch Doping zerstört. Im fairen sportlichen Wettstreit geht es darum, wer von den Teilnehmenden die beste Leistung erbringt – bei gleichen Chancen und ohne verbotene Mittel!

Betrug – ein zweifelhaftes Vergnügen

Stell dir vor, du hast in einem Wettkampf ein traumhaftes Ergebnis erzielt, aber nur dadurch, dass du gedopt hast. Alle sind stolz auf dich und gratulieren dir – deine Familie, dein ganzer Freundeskreis. Deine Trainingspartner bewundern dich für deine Leistung, selbst deine Wettkampfgegner zollen dir Respekt und vielleicht feiert sogar die Presse deinen Sieg. Aber du weißt genau, dass du diesen Erfolg gar nicht verdient hast. Du weißt, dass du alle belügen musst, damit nicht herauskommt, dass du gedopt hast. Und du ahnst, dass nach diesem Sieg wahrscheinlich viel höhere Erwartungen in dich gesetzt werden, die du ohne Doping gar nicht erfüllen kannst. Ein Teufelskreis, in den du besser gar nicht erst einsteigen solltest!

Erreiche, was in dir steckt – auf faire Weise!

Die Anti-Doping-Regeln sind Teil der Spielregeln und sollen Chancengleichheit sicherstellen. Wer sich nicht daran hält und erwischt wird, muss die Konsequenzen tragen. Aber der strengste Richter sitzt meist in deinem eigenen Kopf. Er bestraft dich, auch wenn es sonst niemand gemerkt hat. Er belohnt dich aber auch dann, wenn du zwar nicht auf dem ersten Platz stehst, aber dein Bestes gegeben hast. Auf fairem Wege das Erreichen, was in dir drin steckt: Das ist es doch, worum es beim Leistungssport eigentlich geht!

SPRICH'S AN

Du vermutest, dass jemand aus deinem Team dopt oder ein Trainer involviert ist? Für anonyme Hinweise gibt es bei der NADA das Hinweisgebersystem „SPRICH'S AN“. Den Link dazu findest du auf der Website der NADA. Alle Hinweise kannst du der NADA über das System anonym mitteilen.

ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Auf unserer Präventionsplattform findest du praktische Tipps und alle wichtigen Informationen rund um das Thema Anti-Doping. Informationen zur NADA als zentrale Institution für saubere Leistung findest du unter www.nada.de.

E-Learning

Unsere e-Learning-Plattform bietet allen Interessierten ein interaktives Angebot, um sich individuell und ortsunabhängig mit der Anti-Doping-Thematik zu befassen.

Broschüren und e-Books

Neben unserem Informationsangebot in der Printvariante stehen dir unsere Broschüren auch als e-Books mit interaktiven Elementen zur Verfügung.

Workshops und Schulungen

Ergänzend zu digitalen Medien sind Veranstaltungen vor Ort ein wichtiges Mittel, um das Thema Anti-Doping nachhaltig zu vermitteln. Deshalb sucht das Ressort Prävention der NADA den direkten Kontakt zu dir – sei es in der Schule, am Olympiastützpunkt oder in der Trainingsstätte.

NADA-App

Die NADA-App für iOS und Android bietet dir den bequemsten Weg, um mit der NADA in Kontakt zu treten, schnell auf Informationen zuzugreifen und auch die NADamed sowie die Kölner Liste nutzen zu können.

Datenbank

Einen Überblick, was bundesweit in der Dopingprävention getan wird – auch von unseren Partnern wie dem DOSB und der dsj –, erhältst du unter www.dopingpraeventionsplan.de.

Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn
T 0228 - 81292 - 0
F 0228 - 81292 - 219
info@nada.de

Gestaltung und Realisation

die guerillas, Wuppertal
Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

Druck

WM Druck + Verlag, Rheinbach
NADA - Material Nr. 51
Überarbeitete Auflage, Januar 2016
Auflagenhöhe: 10.000

Die Broschüre ist kostenlos über das Bestellformular der NADA unter www.nada.de erhältlich.



ATHLETENBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge Athleten

Gemeinsam mit unseren Partnern – für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

