

- Informatorische Übersetzung -
NADA – Nationale Anti Doping Agentur für Deutschland

Welt-Anti-Doping-Agentur

DER WELT-ANTI-DOPING-CODE

DIE VERBOTSLISTE 2009

INTERNATIONALER STANDARD

Die offizielle Fassung der *Verbotsliste* wird von der *WADA* bereitgehalten und in englischer und französischer Sprache veröffentlicht. Im Falle von Unstimmigkeiten zwischen der englischen und französischen Fassung gilt die englische Fassung als maßgebliche Fassung.

Diese Liste tritt am 1. Januar 2009 in Kraft

DIE VERBOTSLISTE 2009 WELT-ANTI-DOPING-CODE

Gültig ab 1. Januar 2009

Die Anwendung jedes Arzneimittels soll auf medizinisch begründete Indikationen beschränkt werden.

Alle *verbotenen Substanzen* gelten als „spezifische Substanzen“ mit Ausnahme der Substanzen in den Klassen S1, S2, S4.4 und S6.a sowie der Methoden M1, M2 und M3.

SUBSTANZEN UND METHODEN, DIE ZU ALLEN ZEITEN (IN UND AUSSERHALB VON WETTKÄMPFEN) VERBOTEN SIND

VERBOTENE SUBSTANZEN

S1. ANABOLE SUBSTANZEN

Anabole Substanzen sind verboten.

1. Anabol-androgene Steroide (AAS)

a. Exogene* AAS, einschließlich

1-Androstendiol (5 α -androst-1-en-3 β ,17 β -diol); **1-Androstendion** (5 α -androst-1-en-3,17-dion); **Bolandiol** (19-Norandrostendiol); **Bolasteron**; **Boldenon**; **Boldion** (Androsta-1,4-dien-3,17-dion); **Calusteron**; **Clostebol**; **Danazol** (17 α -ethynyl-17 β -hydroxyandrost-4-eno[2,3-d]isoxazol); **Dehydrochlormethyltestosteron** (4-Chlor-17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **Desoxymethyltestosteron** (17 α -methyl-5 α -androst-2-en-17 β -ol); **Drostanolon**; **Ethylestrenol** (19-nor-17 α -pregn-4-en-17-ol); **Fluoxymesteron**; **Formebolon**; **Furazabol** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-5 α -androstando-[2,3-c]furazan); **Gestri-
non**; **4-Hydroxytestosteron** (4,17 β -dihydroxyandrost-4-en-3-on); **Mestanolon**; **Mestero-
lon**; **Metenolon**; **Methandienon** (17 β -hydroxy-17 α -methylandrosta-1,4-dien-3-on); **Methan-
driol**; **Methasteron** (2 α ,17 α -dimethyl-5 α -androstan-3-on-17 β -ol); **Methyldienolon** (17 β -
hydroxy-17 α -methylestra-4,9-dien-3-on); **Methyl-1-Testosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methyl-
5 α -androst-1-en-3-on); **Methylnortestosteron** (17 β -hydroxy-17 α -methylestr-4-en-3-on); **Methyl-
trienolon** (17 β -hydroxy-17 α -methylestra-4,9,11-trien-3-on); **Methyltestosteron**; **Mi-
boleron**; **Nandrolon**; **19-Norandrostendion** (Estr-4-en-3,17-dion); **Norbolethon**; **Norclos-
tebol**; **Norethandrolon**; **Oxabolon**; **Oxandrolon**; **Oxymesteron**; **Oxymetholon**; **Prosta-
nozol** (17 β -hydroxy-5 α -androstando[3,2-c]-Pyrazol); **Quinbolon**; **Stanozolol**; **Stenbolon**; **1-
Testosteron** (17 β -hydroxy-5 α -androst-1-en-3-on); **Tetrahydrogestrinon** (18 α -homo-
pregna-4,9,11-trien-17 β -ol-3-on); **Trenbolon** und andere Substanzen mit ähnlicher chemi-
scher Struktur oder ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en).

b. Endogene** AAS bei exogener Verabreichung:

Androstendiol (Androst-5-en-3 β ,17 β -diol); **Androstendion** (Androst-4-en-3,17-dion); **Dihydrotestosteron** (17 β -hydroxy-5 α -androstan-3-on)¹; **Prasteron** (Dehydroepiandrosteron, DHEA); **Testosteron** und die folgenden Metaboliten und Isomere:

5 α -androstan-3 α ,17 α -diol; 5 α -androstan-3 α ,17 β -diol; 5 α -androstan-3 β ,17 α -diol; 5 α -androstan-3 β ,17 β -diol; Androst-4-en-3 α ,17 α -diol; Androst-4-en-3 α ,17 β -diol; Androst-4-en-3 β ,17 α -diol; Androst-5-en-3 α ,17 α -diol; Androst-5-en-3 α ,17 β -diol; Androst-5-en-3 β ,17 α -diol; 4-Androstendiol (Androst-4-en-3 β ,17 β -diol); 5-Androstendion (Androst-5-en-3,17-dion); Epidihydrotestosteron; Epitestosteron; 3 α -hydroxy-5 α -androstan-17-on; 3 β -hydroxy-5 α -androstan-17-on; 19-Norandrosteron; 19-Noretiocholanolon.

[Kommentar zu Klasse S1.1b:

Kann ein anabol-androgenes Steroid endogen produziert werden, so nimmt man von einer Probe an, dass sie diese verbotene Substanz enthält, und ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis wird gemeldet, wenn die Konzentration dieser verbotenen Substanz oder ihrer Metaboliten oder Marker und/oder jegliches sonstige relevante Verhältnis in der Probe des Athleten derart vom beim Menschen anzutreffenden Normbereich abweicht, dass es unwahrscheinlich ist, dass die Konzentration beziehungsweise das Verhältnis mit einer normalen endogenen Produktion vereinbar ist. Von einer Probe wird in einem derartigen Fall nicht angenommen, dass sie eine verbotene Substanz enthält, wenn ein Athlet nachweist, dass die Konzentration der verbotenen Substanz oder ihrer Metaboliten oder Marker und/oder das relevante Verhältnis in der Probe des Athleten einem physiologischen oder pathologischen Zustand zuzuschreiben ist.

In allen Fällen und bei jeder Konzentration wird von der Probe des Athleten angenommen, dass sie eine verbotene Substanz enthält, und das Labor wird ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis melden, wenn es auf der Grundlage einer zuverlässigen Analyseverfahren (z. B. IRMS) zeigen kann, dass die verbotene Substanz exogenen Ursprungs ist. In einem solchen Fall ist eine weitere Untersuchung nicht erforderlich.

Wenn ein Wert nicht so sehr von dem beim Menschen anzutreffenden Normbereich abweicht, und durch eine zuverlässige Analyseverfahren (zum Beispiel IRMS) kein exogener Ursprung der Substanz festgestellt wurde, es aber Anzeichen für eine mögliche Anwendung einer verbotenen Substanz gibt, etwa durch einen Vergleich mit endogenen Referenzsteroidprofilen, oder ein Labor meldet ein größeres T/E-Verhältnis (Verhältnis der Konzentration von Testosteron zu Epitestosteron) als vier (4) zu eins (1) und durch die Anwendung einer zuverlässigen Analyseverfahren (zum Beispiel IRMS) wurde kein exogener Ursprung der Substanz festgestellt, so führt die zuständige Anti-Doping-Organisation eine weitere Untersuchung durch, bei der die Ergebnisse früherer Kontrollen überprüft oder nachfolgende Kontrollen durchgeführt werden.

Wenn eine derartige Untersuchung erforderlich ist, wird das Ergebnis vom Labor als atypisch und nicht als von der Norm abweichend gemeldet. Meldet ein Labor nach Anwendung einer zusätzlichen zuverlässigen Analyseverfahren (zum Beispiel IRMS), dass die verbotene Substanz exogenen Ursprungs ist, so ist keine weitere Untersuchung erforderlich, und man nimmt von der Probe an, dass sie diese verbotene Substanz enthält. Ist eine zusätzliche zuverlässige Analyseverfahren (zum Beispiel IRMS) nicht angewandt worden und sind nicht mindestens drei frühere Kontrollergebnisse verfügbar, so hat die zuständige Anti-Doping-Organisation ein Longitudinalprofil des Athleten zu erstellen, indem sie über einen Zeitraum von drei Monaten drei unangekündigte Kontrollen durchführt. Das Ergebnis, das die Longitudinaluntersuchung auslöst, wird als atypisch gemeldet. Entspricht das durch die nachfolgenden Kontrollen erstellte Longitudinalprofil des Athleten physiologisch nicht der Norm, so ist das Ergebnis als ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis zu melden.

In äußerst seltenen Einzelfällen kann Boldenon endogenen Ursprungs in einer Größenordnung von durchweg sehr niedrigen Nanogramm/Milliliter-Werten (ng/ml) im Urin gefunden werden. Wird eine solche sehr niedrige Konzentration von Boldenon von einem Labor gemeldet, und wurde durch die Anwendung einer zuverlässigen Analyseverfahren (zum Beispiel IRMS) kein exogener Ursprung der Substanz festgestellt, so kann durch nachfolgende Kontrollen eine weitere Untersuchung durchgeführt werden.

Bei 19-Norandrosteron gilt ein von einem Labor gemeldetes von der Norm abweichendes Analyseergebnis als wissenschaftlicher und schlüssiger Beweis für den exogenen Ursprung der verbotenen Substanz. In einem solchen Fall ist eine weitere Untersuchung nicht erforderlich.

Arbeitet ein Athlet bei den Untersuchungen nicht mit, so wird angenommen, dass die Probe des Athleten eine verbotene Substanz enthält.]

¹ Synonym (Freiname nach INN): Androstanolon.

2. Zu den anderen anabolen Substanzen gehören unter anderem

Clenbuterol, Selektive Androgen-Rezeptor-Modulatoren (SARMs), Tibolon, Zernanol, Zilpaterol.

Im Sinne dieses Abschnittes

** bezieht sich der Begriff „exogen“ auf eine Substanz, die vom Körper normalerweise nicht auf natürlichem Wege produziert werden kann;*

*** Für die Zwecke dieses Abschnitts bezieht sich der Begriff „endogen“ auf eine Substanz, die vom Körper auf natürlichem Wege produziert werden kann.*

S2. HORMONE UND VERWANDTE SUBSTANZEN

Die folgenden Substanzen und ihre Releasingfaktoren sind verboten:

- 1. Erythropoese-stimulierende Substanzen (z. B. Erythropoetin (EPO), Darbepoetin (dEPO), Hematide);**
- 2. Wachstumshormon (GH), insulinähnliche Wachstumsfaktoren (z. B. IGF-1), mechanisch induzierte Wachstumsfaktoren (MGFs);**
- 3. Choriogonadotropin (CG) und luteinisierendes Hormon (LH) bei Männern;**
- 4. Insuline;**
- 5. Kortikotropine**
und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en).

[Kommentar zu Klasse S2:

Kann der Athlet nicht nachweisen, dass die Konzentration auf einen physiologischen oder pathologischen Zustand zurückzuführen war, so nimmt man von einer Probe an, dass sie eine verbotene Substanz (wie oben aufgeführt) enthält, wenn die Konzentration der verbotenen Substanz oder ihrer Metaboliten und/oder die relevanten Verhältnisse oder Marker in der Probe des Athleten die von der WADA aufgestellten Kriterien erfüllt/erfüllen oder derart über den beim Menschen anzutreffenden Normbereich hinausgeht/hinausgehen, dass es unwahrscheinlich ist, dass sie mit einer normalen endogenen Produktion vereinbar ist/sind.

Meldet ein Labor nach Anwendung einer zuverlässigen Analysemethode, dass die verbotene Substanz exogenen Ursprungs ist, so nimmt man von der Probe an, dass sie eine verbotene Substanz enthält, und sie ist als ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis zu melden.]

S3. BETA-2-AGONISTEN

Alle Beta-2-Agonisten einschließlich ihrer D- und L-Isomere sind verboten.

Daher ist bei Formoterol, Salbutamol, Salmeterol und Terbutalin, soweit sie durch Inhalation verabreicht werden, ebenfalls eine Medizinische Ausnahmegenehmigung nach dem entsprechenden Abschnitt des Internationalen Standards für Medizinische Ausnahmegenehmigungen erforderlich.

Trotz der Erteilung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung gilt ein Salbutamolwert im Urin von mehr als 1000 ng/ml als ein *von der Norm abweichendes Analyseergebnis*, es sei denn, der *Athlet* weist anhand einer kontrollierten pharmakokinetischen Studie nach, dass dieses anormale Ergebnis die Folge der therapeutischen Anwendung von inhaliertem Salbutamol war.

S4. HORMON-ANTAGONISTEN UND –MODULATOREN

Folgende Klassen sind verboten:

- 1. Aromatasehemmer;** dazu gehören unter anderem **Anastrozol, Letrozol, Aminoglutethimid, Exemestan, Formestan, Testolacton.**
- 2. Selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (SERMs);** dazu gehören unter anderem **Raloxifen, Tamoxifen, Toremifen.**
- 3. Andere antiestrogen wirkende Substanzen;** dazu gehören unter anderem **Clomifen, Cyclofenil, Fulvestrant.**
- 4. Myostatinfunktionen verändernde Substanzen;** dazu gehören unter anderem **Myostatinhemmer.**

S5. DIURETIKA UND ANDERE MASKIERUNGSMITTEL

Maskierungsmittel sind verboten. Hierzu gehören:

Diuretika, Probenecid, Plasmaexpander (zum Beispiel intravenöses **Albumin, Dextran, Hydroxyethylstärke** und **Mannitol**) und andere Substanzen mit ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en).

Zu den Diuretika gehören

Acetazolamid, Amilorid, Bumetanid, Canrenon, Chlortalidon, Etacrynsäure, Furosemid, Indapamid, Metolazon, Spironolacton, Thiazide (zum Beispiel **Bendroflumethiazid, Chlorothiazid, Hydrochlorothiazid**), **Triamteren** und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en) (ausgenommen Drospironon und topisches Dorzolamid und Brinzolamid, die nicht verboten sind).

[Kommentar zu Klasse S5:

Eine Medizinische Ausnahmegenehmigung ist nicht gültig, wenn der Urin eines Athleten ein Diuretikum zusammen mit Mengen exogener verbotener Substanzen enthält, die dem Grenzwert entsprechen oder unter ihm liegen.]

VERBOTENE METHODEN

M1. ERHÖHUNG DES SAUERSTOFFTRANSFERS

Folgende Methoden sind verboten:

1. Blutdoping einschließlich der Anwendung von eigenem, homologem oder heterologem Blut oder Produkten aus roten Blutkörperchen jeglicher Herkunft.
2. Die künstliche Erhöhung der Aufnahme, des Transports oder der Abgabe von Sauerstoff, unter anderem durch Perfluorchemikalien, Efaproxiral (RSR 13) und veränderte Hämoglobinprodukte (zum Beispiel Blutersatzstoffe auf Hämoglobinbasis, Mikrokapseln mit Hämoglobinprodukten).

M2. CHEMISCHE UND PHYSIKALISCHE MANIPULATION

1. Verboten ist die tatsächliche oder versuchte *unzulässige Einflussnahme*, um die Integrität und Validität der *Proben*, die während der *Dopingkontrollen* genommen werden, zu verändern. Hierunter fallen unter anderem die Katheterisierung, der Austausch und/oder die Veränderung von Urin.
2. Verboten sind intravenöse Infusionen, außer bei chirurgischen Verfahren, medizinischen Notfällen oder klinischen Untersuchungen.

M3. GENDOPING

Die Übertragung von Zellen oder Genelementen bzw. die Verwendung von Zellen, Genelementen oder pharmakologischen Substanzen zur Regulierung der Expression endogener Gene, welche die sportliche Leistungsfähigkeit erhöhen können, ist verboten.

PPAR δ -Agonisten (Peroxisome Proliferator Activated Receptor δ , z. B. GW 1516) und AMPK-Agonisten (PPAR δ -AMP-activated protein kinase, z. B. AICAR) sind verboten.

IM WETTKAMPF VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN

Zusätzlich zu den oben beschriebenen Kategorien S1 bis S5 und M1 bis M3 sind im Wettkampf folgende Kategorien verboten:

VERBOTENE SUBSTANZEN

S6. STIMULANZIEN

Alle Stimulanzen (zu denen gegebenenfalls auch deren optische D- und L- Isomere gehören) sind verboten; hiervon ausgenommen sind Imidazolderivate für die topische Anwendung und die in das Überwachungsprogramm für 2009* aufgenommenen Stimulanzen.

Zu den Stimulanzen gehören

a: Nicht-spezifische Stimulanzen:

Adrafinil, Amfepramon, Amiphenazol, Amphetamin, Amphetaminil, Benzphetamin, Benzylpiperazin, Bromantan, Clobenzorex, Cropropamid, Crotetamid, Dimethylamphetamin, Etilamphetamin, Famprofazon, Fencamin, Fenetyllin, Fenfluramin, Fenproporex, Furfenorex, Kokain, Mefenorex, Mephentermin, Mesocarb, Methamphetamin (D-), Methylendioxyamphetamin, Methylendioxymethamphetamin, p-Methylamphetamin, Modafinil, Norfenfluramin, Phendimetrazin, Phenmetrazin, Phentermin, 4-Phenylpiracetam (Carphedon), Prolintan.

Stimulanzen, die in diesem Abschnitt nicht ausdrücklich genannt sind, gelten als spezifische Substanzen.

b: Spezifische Stimulanzen (Beispiele):

Adrenalin^{**}, Cathin^{***}, Ephedrin^{****}, Etamivan, Etilefrin, Fenbutrazat, Fencamfamin, Heptaminol, Isomethepten, Levmetamphetamin, Meclofenoxat, Methylephedrin^{****}, Methylphenidat, Nikethamid, Norfenefrin, Octopamin, Oxilofrin, Parahydroxyamphetamin, Pemolin, Pentetrazol, Phenpromethamin, Propylhexedrin, Selegilin, Sibutramin, Strychnin, Tuaminoheptan und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en).

* Die folgenden in das Überwachungsprogramm für 2009 aufgenommenen Substanzen (Bupropion, Koffein, Phenylephrin, Phenylpropanolamin, Pipradol, Pseudoephedrin, Synephrin) gelten nicht als *verbotene Substanzen*.

** Die Anwendung von **Adrenalin** in Verbindung mit einem Lokalanästhetikum oder die lokale Anwendung (zum Beispiel an der Nase, am Auge) ist nicht verboten.

*** **Cathin** ist verboten, wenn seine Konzentration im Urin 5 Mikrogramm pro Milliliter übersteigt.

**** Sowohl **Ephedrin** als auch **Methylephedrin** sind verboten, wenn ihre Konzentration im Urin jeweils 10 Mikrogramm/ml übersteigt.

S7. NARKOTIKA

Die folgenden Narkotika sind verboten:

Buprenorphin, Dextromoramid, Diamorphin (Heroin), Fentanyl und seine Derivate, Hydromorphon, Methadon, Morphin, Oxycodon, Oxymorphon, Pentazocin, Pethidin.

S8. CANNABINOIDE

Cannabinoide (zum Beispiel Haschisch, Marihuana) sind verboten.

S9. GLUCOCORTICOIDE

Alle Glukokortikoide sind verboten, wenn sie oral, rektal, intravenös oder intramuskulär verabreicht werden.

Gemäß dem Internationalen Standard für Medizinische Ausnahmegenehmigungen muss der *Athlet* den Gebrauch intraartikulär, periartikulär, peritendinös, epidural, intradermal und inhalativ verabreichter Glukokortikoide, mit Ausnahme der unten genannten, anzeigen.

Topisch verabreichte Präparate bei Erkrankungen des Ohres, der Mundhöhle, der Haut (einschließlich Iontophorese/Phonophorese), des Zahnfleisches, der Nase, der Augen und des äußeren Afters sind nicht verboten und bedürfen keiner Form der Medizinischen Ausnahmegenehmigung.

BEI BESTIMMTEN SPORTARTEN VERBOTENE SUBSTANZEN

P1. ALKOHOL

Alkohol (Ethanol) ist in den nachfolgenden Sportarten nur im Wettkampf verboten. Die Feststellung erfolgt durch Atem- oder Blutanalyse. Der Grenzwert (Blutwerte), ab dem ein Dopingverstoß vorliegt, beträgt 0,10 g/l.

- Luftsport (FAI)
- Bogenschießen (FITA, IPC)
- Motorsport (FIA)
- Boule (CMSB, IPC-Kegeln)
- Karate (WKF)
- Moderner Fünfkampf (UIPM) für Disziplinen, bei denen Schießen eingeschlossen ist
- Motorrad sport (FIM)
- Kegeln und Bowling (FIQ)
- Motorbootsport (UIM)

P2. BETA-BLOCKER

Wenn nichts anderes bestimmt ist, sind Betablocker in den folgenden Sportarten nur im Wettkampf verboten:

- Luftsport (FAI)
- Bogenschießen (FITA, IPC) (auch außerhalb von Wettkämpfen verboten)
- Motorsport (FIA)
- Billard und Snooker (WCBS)
- Bob (FIBT)
- Boule (CMSB, IPC-Kegeln)
- Bridge (FMB)
- Curling (WCF)
- Golf (IGF)
- Turnen (FIG)
- Motorrad sport (FIM)
- Moderner Fünfkampf (UIPM) für Disziplinen, bei denen Schießen eingeschlossen ist
- Kegeln und Bowling (FIQ)
- Motorbootsport (UIM)
- Segeln (ISAF) nur für Steuermänner beim Match Race (Boot gegen Boot)
- Schießen (ISSF, IPC) (auch außerhalb von Wettkämpfen verboten)
- Skifahren/Snowboarding (FIS) Skispringen, Freistil aerials/halfpipe und Snowboard halfpipe/big air
- Ringen (FILA)

Zu den Betablockern gehören unter anderem

Acebutolol, Alprenolol, Atenolol, Betaxolol, Bisoprolol, Bunolol, Carteolol, Carvedilol, Celiprolol, Esmolol, Labetalol, Levobunolol, Metipranolol, Metoprolol, Nadolol, Oxprenolol, Pindolol, Propranolol, Sotalol, Timolol.

Beispielliste zulässiger Medikamente

2009

Die nachfolgenden Listen beinhalten eine Auswahl erlaubter Medikamente. Deren Gebrauch ist mit den Dopingbestimmungen der WADA vereinbar. Bei nationalen und internationalen Wettkämpfen gelten die Regeln des jeweiligen Weltverbandes. Im Zweifelsfall sollte mit dem Verbandsarzt Rücksprache genommen werden. Bei einer Dopingkontrolle sollten alle Medikamente, die ein Sportler einnimmt, angegeben werden.

Die Medikamente sind in verschiedene Gruppen eingeteilt; das Gliederungsschema berücksichtigt in erster Linie Leitsymptome bzw. Beschwerden. In jeder Gruppe sind die Medikamente in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Das gleiche Medikament kann in mehreren Gruppen aufgelistet sein.

Die **Rote Liste 2008 bzw. die ABDA Datenbank** sind Basis dieser Beispielliste zulässiger Medikamente. Von den rund 9000 Präparaten der Roten Liste wurden ca. 6% für diese Beispielliste zulässiger Medikamente ausgewählt. Die Auswahl ist subjektiv und soll hauptsächlich jene Präparate erfassen, die bei Sportlern häufiger zur Anwendung kommen. **Die Nennung eines Präparates bedeutet weder Werbung noch Empfehlung hinsichtlich seiner Wirksamkeit.**

Die vorliegende Beispielliste zulässiger Medikamente nennt zur Vorbeugung und Behandlung verschiedener Beschwerden und Erkrankungen beispielhaft Wirkstoffe und die Handelsnamen (Monosubstanzen) oder nur die Handelsnamen von erlaubten Medikamenten. Wenn beabsichtigt wird, andere, hier nicht aufgelistete Präparate zu verwenden, sollte gewissenhaft geprüft werden, ob alle Bestandteile dieses Präparates auch tatsächlich erlaubt sind. Im Analogieschluss ist es in vielen Fällen möglich, weitere, in dieser Liste nicht aufgeführte Präparate auszuwählen. **Rp bedeutet rezeptpflichtig.** Rezeptpflichtige Medikamente sollten grundsätzlich nur nach Verschreibung durch einen Arzt angewendet werden.

In der Roten Liste steht häufig der gleiche Handelsname für mehrere Darreichungsformen oder der Hauptname erhält ergänzende Begriffe, wenn es sich um Kombinationen handelt. Wenn alle Darreichungsformen und Kombinationen, die den gleichen Hauptnamen tragen, erlaubt sind, wird lediglich dieser Hauptname genannt. Die Darreichungsform wird genannt, wenn es für das Verständnis wichtig erscheint oder nur bestimmte Darreichungsformen erlaubt sind.

Beispielsweise gibt es von Loperamid, Diclofenac und Ibuprofen mehr als zehn Darreichungsformen, auch von unterschiedlichen Herstellern. In der Beispielliste zulässiger Medikamente ist nur der Hauptname aufgeführt. Daraus kann abgeleitet werden, dass alle übrigen Präparate erlaubt sind.

Bei einzelnen Gruppen wurden ergänzende Anmerkungen gemacht, um auf Besonderheiten hinzuweisen oder Verwechslungen zu vermeiden.



Beispielliste zulässiger Medikamente

Nationale Anti Doping Agentur

Stand: 1. Januar 2009

Gruppenverzeichnis

	Seite
1. Schnupfen (Nasentropfen und -spray)	3
2. Augen- und Ohrenbeschwerden (Tropfen und Salben)	3
3. Bronchitische Beschwerden	3
4. Grippale Infekte, Fieber (Saft, Tabletten, Tropfen)	4
5. Mund- und Rachentherapeutika	4
6. Asthmatische Beschwerden	5
7. Allergien, Heuschnupfen (siehe auch Schnupfen)	5
8. Magen- und Darmbeschwerden	6
9. Gallen- und Nierenkoliken	7
10. Lipidsenker	7
11. Herz-Kreislaufkrankungen	7
12. Neurologika	8
13. Hormone, Kontrazeptiva	8
14. Antibiotika	8
15. Hauterkrankungen (z. B. Hautinfektionen durch Bakterien, Viren und Pilze einschließlich Akne; Juckreiz und Ekzeme; Hämorrhoidenmittel; Wundbehandlungsmittel)	8
16. Akute Verletzungen (siehe auch Schmerzmittel)	9
17. Schmerzmittel (inkl. Migränemittel)	10
18. Orthopädische Beschwerden	11
19. Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementpräparate	11
20. Sog. Immunstimulantien und Immunglobuline	12
21. Impfungen (inkl. Antimalariamittel)	12
22. Sonstige Medikamente	12
Alle Medikamente alphabetisch	13
Krankheit und Sport – Vier Fragen und Antworten	16
Ausnahmegenehmigung für inhalative Glukokortikoide und Beta-2-Agonisten	16
Genehmigungspflichtige Asthmamedikamente	U3
Impressum	U3

1. Schnupfen (Nasentropfen und -spray)

- Xylometazolin z.B.

Nasenspray/-tropfen ratiopharm
Nasic
Olynth
Otriven

- weitere Mittel mit vergleichbaren Inhaltsstoffen z.B.

Nasivin
Rhinospray

- sonstige Mittel z.B.

Coldastop NTR SN
Emser Nasenspray
Euphorbium comp.
Nasic cur

Nasentropfen/-sprays gegen allergische Rhinitis, z. B. Heuschnupfen, siehe unter "Allergien, Heuschnupfen"

2. Augen- und Ohrenbeschwerden (Tropfen, Salben)

Entzündungen/Infekte z.B.

Aureomycin Augensalbe Rp
Berberil
Blephamide*
Dexa-Polyspectran* Rp
Euphrasia Augentropfen
Gent-Ophtal Rp
Isopto-Max* Rp
Kanamytrex Rp
Posiformin 2%
Sophtal-POS N
Visine Yxin
Zovirax Augensalbe Rp

Cerumenex N
Hylo Comod
Lacophtal
Otagan
Thilo Tears
Vidisept 2%

* Die gekennzeichneten Medikamente enthalten Cortison. Bitte geben Sie insbesondere die Anwendung dieser Medikamente bei Dopingkontrollen immer an!

Sonstige Mittel z.B.

Bepanthen Augen- und Nasensalbe

Augentropfen gegen allergische Konjunktivitis, z. B. Heuschnupfen, siehe unter „Allergien, Heuschnupfen“

3. Bronchitische Beschwerden

Schleimlöser z. B.

Acetylcystein z. T. Rp
ACC/NAC z. T. Rp
Ambroxol
Aspecton DS
Bromhexin

Fluimucil z. T. Rp
Melrosum

Mucosolvan**

3. Bronchitische Beschwerden (Fortsetzung)

Hustenstilller z.B.

Bronchicum Mono Codein
 Capval (Noscapin)
 Codicaps mono
 Paracodin N
 Sedotussin Hustenstilller
 Silomat DMP

Rp
 Rp
 Rp
 Rp

GeloMyrtol (forte)
 Locabiosol S
 Locabiotal
 Pinimenthol
 Prospan
 Sinupret (forte)
 Soledum
 Transpulmin

Sonstige Mittel z. B.

Bronchicum
 Bronchipret
 Bronchoforton

****Achtung:** *Spasmo Mucosolvan* mit dem Wirkstoff Clenbuterol ist verboten!

4. Gripale Infekte, Fieber (Saft, Tabletten, Tropfen)

Aspirin/Aspirin plus C
 ASS
 Ben-u-ron
 Contramutan D/N
 Dolviran N (enthält u. a. Codein)
 Gelonida (enthält u. a. Codein)
 Gripp-Heel

Rp
 Rp

Grippostad C
 Ibuprofen
 Paracetamol
 Paracetamol comp.
 Thomapyrin
 Umckaloabo

Rp

5. Mund- und Rachentherapeutika

z. B.
 Ampho-Moronal Lutschtabletten
 Betaisodona Mund-Antiseptikum
 Chlorhexamed (forte)
 Dobendan
 Dolo-Dobendan
 Dorithricin original Halstabletten
 Dynexan Mundgel
 Emser Pastillen
 Frubienzym Halsschmerztabletten
 Hexoral

Rp

Isla-Moos
 JHP Rödler
 Kamillosan Mundspray
 Kamistad Gel N
 Lemocin Lutschtabletten
 Mallebrin
 Meditonsin
 Moronal Suspension
 Pyralvex
 Salviathymol N
 Tantum verde

Rp

6. Asthmatische Beschwerden

Der Einsatz von Glukokortikoiden und Beta-2-Agonisten **ist z.T. genehmigungspflichtig – bitte die NADA kontaktieren.**

Eine Liste der Asthmamedikamente/-wirkstoffe, für die Sie eine Genehmigung beantragen können und weitere Informationen zum Genehmigungsverfahren, finden Sie im Anhang.

Erlaubte Asthmamittel

(ohne Genehmigung)

z.B. - **Cromoglicinsäure** z. B.

Cromo

DNCG

Intal

- **Theophyllin** z. B.

Tromphyllin Rp

Uniphyllin Rp

- sonstige Mittel z. B.

Atrovent Rp

Ketotifen Rp

Singulair Rp

Spiriva Rp

Zaditen Rp

7. Allergien, Heuschnupfen (siehe auch Schnupfen)

Aerius	Rp	ratioAllerg Heuschnupfen*	Rp
Allergocrom		Reactine	
Allergodil		Rhinisan*	Rp
Allergopos N		Syntaris*	Rp
Beclometason Nasenspray*	Rp	Tavegil	
Cetirizin		Telfast	Rp
Dexa Rhinospray N sine*	Rp	Terfenadin AL	Rp
DNCG Augentropfen		Vividrin akut	
Ebastel	Rp	Vividrin antiallergische Augentropf.	
Fenistil (Hydrocort)*		Xusal	Rp
Flutide nasal/Nasetten*	Rp	Zaditen ophta	Rp
Lisino		Zyrtec	
Livocab			
Lorano			
Loratadin			
Mizollen	Rp		
Nasonex*	Rp		
Pulmicort Topinasal*	Rp		

* Die gekennzeichneten Medikamente enthalten Cortison. Bitte geben Sie insbesondere die Anwendung dieser Medikamente bei Dopingkontrollen immer an!

8. Magen- und Darmbeschwerden

Durchfall und Verstopfung

- Loperamid z. B.

Imodium	z. T. Rp
Lopedium	z. T. Rp

- sonstige Mittel z. B.

Agiocur
Agiolax
Depuran
Dulcolax
Elotrans
Glycilax
Hylak N/plus acidophilus
Kohle-Hevert
Kohle-Tabletten
Laxoberal
Mediolax
Metifex
Movicol
Mucofalk
Neda Früchtewürfel
Omniflora
Perenterol (forte)
Tannacomp
Tannalbin
Tirgon
Traxaton

Übelkeit und Erbrechen

- Metoclopramid z. B.

MCP	Rp
Paspertin	Rp

- sonstige Mittel z. B.

Aequamen	Rp
Betavert	Rp
Iberogast	
Motilium	Rp
Paspertin	Rp

Scopoderm TTS	Rp
Vomacur	
Vomex A	

Sodbrennen / Gastritis / Duodenitis z.B.

Antra (mups)	Rp
Famotidin	Rp
Gastrozepin 50	Rp
Gaviscon Advance Pfefferminz	
Gelusil	
Kompensan	
Maalox	
Maaloxan	
Nexium (mups)	Rp
Omepr	Rp
Omeprazol	Rp
Pantozol	Rp
Pepcidual	
Ranitidin	z.T. Rp
Rifun	Rp
Riopan	
Solugastril	
Sostril	Rp
Talcid	
Ulcogant	Rp
Zantic	Rp

Sonstige Magen-Darm Therapeutika z. B.

Buscopan (plus)	
Claversal	Rp
Enzym-Lefax	
Hepa-Merz Granulat	
Kreon	
Lefax	
Meteozym	
Pankreatin Stada	
Pankreoflat	
Sab simplex	
Salofalk	Rp

9. Gallen- und Nierenkoliken

z. B.		Nitrolingual Kapseln/Spray	Rp
Buscopan (plus)		Novalgin	Rp
Cholspasmin forte 400mg			

10. Lipidsenker

z. B.		Inegy	Rp
Ameu		Omacor	Rp
Bezafibrat	Rp	Pravastatin	Rp
Colestyramin	Rp	Simvastatin	Rp
Eicosan Omega 3 Konzentrat		Zodin 1000mg Weichkapseln	Rp

11. Herz-Kreislaufkrankungen

z. B. ACE-Hemmer***		Atacand	Rp
Captopril	Rp	Blopress	Rp
Delix	Rp		
Enalapril	Rp	Sonstige***	
Lisinopril	Rp	Agit depot sanol	Rp
Ramipril	Rp	Angioton H	
		Crataegutt	
Betablocker***		DHE (Dihydroergotamin)	Rp
Beloc ZOK	Rp	Nitrolingual	Rp
Bisoprolol	Rp	Rasilez	Rp
Metoprolol	Rp		
Calciumkanalblocker***			
Adalat	Rp		
Amlodipin	Rp		
Carmen	Rp		
Diltiazem	Rp		
Sartane***			
Aprovel	Rp		

***ACHTUNG - VERBOTEN:

- Alle Kombinationspräparate, die Diuretika enthalten, sind verboten.
- Die Zusätze comp, HCT oder plus weisen auf verbotene Diuretika hin!
- Betablocker sind in bestimmten Sportarten verboten! (siehe „Prohibited List 2009“)

12. Neurologika (inkl. Psychopharmaka und Antiepileptika)

Adumbran	Rp	Neurexan	
Amitriptylin	Rp	Nitrazepam	Rp
Atosil	Rp	Noctamid	Rp
Baldriparan Tag / Nacht		Opipramol	Rp
Carbamazepin	Rp	Planum	Rp
Citalopram	Rp	Sedariston	
Chlorprothixen	Rp	Sertralin	Rp
Doxepin	Rp	Stilnox	Rp
Hoggar Balance / Night		Strattera	Rp
Jarsin		Valproinsäure / Valproat	Rp
Mirtazapin	Rp	Vivinox (stark)	
Mogadan	Rp	Zopiclon	

13. Hormone, Kontrazeptiva

Schilddrüsenhormone (L-Thyroxin) Rp

Alle hormonalen Ovulationshemmer (Tabletten, Pflaster, Vaginalringe) sowie Gestagen-Präparate zur Verhütung (Tabletten, Verhütungsstäbchen und – spritzen) Rp

14. Antibiotika

Alle Präparate, die ausschließlich Antibiotika enthalten Rp

15. Hauterkrankungen

(z. B. Hautinfektionen durch Bakterien, Viren und Pilze einschl. Akne; Juckreiz und Ekzeme; Hämorrhoidenmittel, Wundbehandlungsmittel)

z.B.		Canesten	
Aknemycin	Rp	Clotrimazol	
Aknenormin	Rp	Contractubex	
Ampho-Moronal	Rp	Daktar	z. T. Rp
Anaesthesin		Decoderm*	Rp
Aureomycin	Rp	Desitin Salbe	
Bepanthen		Duac Akne Gel	
Betaisodona		Elacutan	

15. Hauterkrankung (Fortsetzung)

Epi-Pevaryl		Nystatin	
Faktu	z.T.Rp	Panthenol	
Fenistil Pencivir		Refobacin	Rp
Fucidine	Rp	Rivanol	
Hametum		Schrundensalbe-Dermi-cyl	
Ichtholan		Sempera	Rp
Ichthyol		Skinoren	
Ilon-Abszeß-Salbe		Sofra-Tüll sine	Rp
Isotretinoin	Rp	Soventol	
Isotrexin Gel	Rp	Soventol HC*	z. T. Rp
Jellin*	Rp	Tannolact	
Kamillosan		Tonoftal	
Kortikoid-ratiopharm*	Rp	Traumeel S	
Lamisil	Rp	Virunguent	Rp
Leukase N	Rp	Volon A (nur als Creme, Salbe, Spray)*	
Locacorten*	Rp		Rp
Locacorten-Vioform*	Rp	Zovirax	Rp
Loceryl			
Lomaherpan			
Lotricomb*	Rp		
Moronal			
Mycospor			
Nebacetin	Rp		

* Die gekennzeichneten Medikamente enthalten Cortison. Bitte geben Sie insbesondere die Anwendung dieser Medikamente bei Dopingkontrollen immer an!

16. Akute Verletzungen (siehe auch Schmerzmittel)

- Lokalanästhetika

Alle Präparate, die ausschließlich Lokalanästhetika enthalten, sind erlaubt. (Die Anwendung von Adrenalin in Verbindung mit einem Lokalanästhetikum oder die lokale Anwendung z.B. an Nase oder Auge ist erlaubt).

- Bromelain z. B.

Bromelain-POS
Kytta-Balsam f
Kytta Salbe f
Mobilat DuoAktiv
Mobilat intens

Phlogenzym
Reparil Gel
Traumanase
Wobenzym N

Externa (z. B. Salben):

Diclabeta Schmerzgel
Dolobene
Dolo-cyl Öl
Dolormin Schmerzgel
Enelbin
Finalgon
Hepa-Gel

16. Akute Verletzungen (siehe auch Schmerzmittel Fortsetzung)

Heparin
ibutop Gel
Spolera
Thrombophob 60000
Traumon
Traumeel S

Venalitan 150000 N
Voltaren Emulgel/Schmerzgel z.T.Rp

Interna
siehe Schmerzmittel

17. Schmerzmittel (inkl. Migränemittel)

NSAR – nichtsteroidale Antirheumatika

- Acetylsalicylsäure z.B.

Aspirin
ASS

- Diclofenac z. B.

Allvoran Rp
Arthotec Rp
Effekton Rp
Rewodina Rp
Voltaren Rp

- Ibuprofen z. B.

Contraneural Rp
Dismenol N
Dolgit
Dolormin
Optalidon Ibu 200mg
Tispol Ibu DD
Urem

- Indometacin z. B.

Indomet Rp

- Ketoprofen z. B.

Alrheumun Rp
Gabrilen Rp
Spondylon Rp

- Naproxen z. B.

Proxen S Rp
Dolormin GS
Dolormin für Frauen

Sonstige Schmerzmittel z. B.

Ambene Rp
Buscopan (plus)
Demex
Dolomo TN (enthält u. a. Codein) Rp
Katadolon (S long)
Optalidon N Rp
Paracetamol
Piroxicam Rp
Rantudil Rp
Rheumon z. T. Rp
Tramadol Rp
Valoron N Rp

Migränemittel z.B.

AscoTop Rp
Ergo Kranit Migräne Rp
Formigran
Maxalt (lingua) Rp
Migränerton Rp
Topamax Migräne Rp

Externa
siehe akute Verletzungen

18. Orthopädische Beschwerden

z.B.		Hyalart (D)	Rp
AHP 200	Rp	Keltican N	
Alendronsäure		Limptar N	
Baclofen	Rp	Musaril	Rp
Calcitonin		Mydocalm	Rp
CH alpha		Ortoton	Rp
DoloVisano Methocarb 750mg	Rp	Spondyvit	
Dona 200-S		Tetrazepam	Rp
Fosamax	Rp	Zeel	

19. Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementpräparate

Achtung: Häufig werden Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementpräparate als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zugelassen. Auf Grund zahlreicher Meldungen über kontaminierte NEM warnt die NADA grundsätzlich vor der Einnahme dieser Stoffe. Weitere Informationen dazu finden Sie unter www.nada-bonn.de.

		frubiase calcium forte	Rp
		frubiase calcium T	
		Gabunat	
		Inzolen	Rp
		Kalinar	
		Lafol	
		Lösferron	
		Macalvit	
		magnerot	
		Magnesiocard	
		Magnesium-Diasporal	
		Medivitan N	
		Mg 5 - Longoral	
		milgamma	z.T. Rp
		Neuro-Effekton B	
		Phosetamin	
		Schüssler Salze	
		selenase	Rp
		Spondyvit	
		Tridin	Rp
		Unizink	
		Vigantol	Rp
		Vigantoletten	
		Vitamin B ₁₂ ratiopharm	
		Zentramin Bastian N	
		Zinkorotat POS	
Agit depot sanol			
Betabion			
Biomagnesium			
B-Vitamin Komplex forte Hevert			
Curazink			
Cytobion			
Dekristol			
Elotrans			
Eryfer			
E-Vitamin ratiopharm			
Ferrlecit	z.T. Rp		
ferro sanol (duodenal)			
Folgamma			
Folsan			

20. Sog. Immunstimulantien und Immunglobuline

Beriglobin	Rp	Pascotox purpurea	
Broncho-Vaxom	Rp	Prosymbioflor	
Contramutan D/N		Resistan mono	
Echinacea		Ribomunyl uno	Rp
Echinacin		Symbioflor 1 und 2	
Esberitox N		toxi-loges	
Gripp-Heel		Uro-Vaxom	Rp
Luivac	Rp		

21. Impfungen (inkl. Antimalariamittel)


Keine Beschränkungen.

Impfungen sollten rechtzeitig geplant, aufeinander abgestimmt und nach Möglichkeit in der wettkampffreien Zeit durchgeführt werden.

Antimalariamittel Rp

22. Sonstige Arzneimittel

Alfuzosin	Rp	Levitra	Rp
Cialis	Rp	Regaine Frauen/Männer	
Doxazosin	Rp	Tamsulosin	Rp
Glucobay		Viagra	Rp

Kennen Sie schon  **NADAMED** - die Medikamenten-Datenbank der Nada?
Die schnelle Auskunft über die Dopingrelevanz von Medikamenten unter
www.nada-bonn.de/nadamed

ABC der erlaubten Medikamente

- A -

ACC
Acetylcystein
Adalat***
Adumbran
Aequamen
Aerius
Agiocur
Agiolax
Agit depot sanol
AHP 200
Aknemycin
Aknenormin
Alendronsäure
Alfuzosin
Allergocrom
Allergodil
Allergopos N
Allvoran
Alrheumun
Ambene
Ambroxol
Ameu
Amitriptylin
Amlodipin***
Ampho-Moronal
Ampho-Moronal
Lutschtabletten
Anaesthesin
Angioton H
Antra (mups)
Aprovel***
Arthotec
Asco Top
Aspecton DS
Aspirin
ASS
Atacand***
Atosil
Atrovent
Aureomycin
Aureomycin Augen-
salbe

- B -

Baclofen
Baldriparan Tag/
Nacht
Beclometason
Nasenspray*
Beloc ZOK***
Ben-u-ron
Bepanthen
Bepanthen Augen-
und Nasensalbe
Berberil
Beriglobin
Betabion
Betaisodona
Betaisodona Mund-
Antiseptikum
Betavert
Bezafibrat
Biomagnesium
Bisoprolol***
B Komplex forte
Hevert
Blephamide*
Blopess***
Bromelain-POS
Bromhexin
Bronchicum
Bronchicum Mono
Codein
Bronchipret
Bronchoforton
Broncho-Vaxom
Buscopan (plus)

- C -

Calcitonin
Canesten
Captopril***
Capval (Noscapin)
Carbamazepin
Carmen***
Cerumenex N
Cetirizin
CH alpha

Chlorprotixen
Chorhexamed
(forte)
Cholspasmin forte
400mg
Cialis
Citalopram
Claversal
Clotrimazol
Codein / Kodein
Codicaps mono
Coldastop NTR SN
Colestyramin
Contractubex
Contraneural
Contramutan
Contramutan D/N
Crataegutt
Cromo
Curazink
Cytobion

- D -

Daktar
Decoderm*
Dekristol
Delix***
Demex
Depuran
Desitin Salbe
Dexa-Polyspectran*
Dexa Rhinospray N
sine*
DHE
Diclabeta
Diclofenac
Diltiazem
Dismenol N
DNCG
DNCG Augentrop-
fen
Dobendan
Dolgit
Dolobene
Dolo-cyl Öl

Dolo-Dobendan
Dolo Visano metho-
carb 750mg
Dolomo TN (enthält
u. a. Codein)
Dolormin
Dolormin GS/für
Frauen
Dolormin Schmerz-
gel KE 2,5%
Dolviran N (enthält
u. a. Codein)
Dona 200-S
Dorithricin original
Halstabletten
Doxazosin
Doxepin
Duac Akne Gel
Dulcolax
Dynexan Mundgel

- E -

Ebastel
Echinacea
Echinacin
Effekton
Eicosan
Elacutan
Elotrans
Emser Nasenspray
Emser Pastillen
Enalapril***
Enelbin
Enzym-Lefax
Epi-Pevaryl
Ergo-Kranit Mig-
räne
Eryfer
Esberitox N
Euphorbium comp.
Euphrasia Augen-
tropfen
E-Vitamin-ratio-
pharm

- F -

Faktu
Famotidin
Fenistil (Hydrocort)*
Fenistil Pencivir
Ferrelecit
ferro sanol (duo-
denal)
Finalgon
Fluimucil
Flutide nasal*
Flutide Nasetten*
Folgamma
Folsan
Formigran
Fosamax
frubiase calcium
forte
frubiase calcium T
Frubienzym Hals-
schmerztablett.
Fucidine

- G -

Gabrilien
Gabunat
Gastrozepin 50
Gaviscon Advance
Pfefferminz
GeloMyrtol (forte)
Gelonida (enthält u.
a. Codein)
Gelusil
Gent-Ophtal
Glucobay
Glycilax
Gripp-Heel
Grippostad C

- H -

Hametum
Hepa-Gel
Hepa-Merz Gra-
nulat
Heparin
Hexoral
Hoggar Balance/
Night

Hyalart
Hylak N/plus acido-
philus
Hylo Comod

- I -

Iberogast
Ibuprofen
ibutop Gel
Ichtholan
Ichthyol
Ilon-Abszeß-Salbe
Imodium
Imogas
Indomet
Indometacin
Inegy
Intal
Inzolen
Isla-Moos
Isopto-Max*
Isotretionin
Isotrexin Gel

- J -

Jarsin
Jellin*
JHP Rödler

- K -

Kalinar
Kamillosan
Kamillosan Mund-
spray
Kamistad Gel N
Kanamytrex
Katadolon (S long)
Keltican N
Ketotifen
Ketoprofen
Kohle-Hevert
Kohle-Tabletten
Kompensan
Kortikoid-ratio-
pharm*
Kreon
Kytta-Balsam f
Kytta Salbe f

- L -

Lacophthal
Lafol
Lamisil
Laxoberal
Lefax
Lemocin Lutschtbl.
Leukase N
Levitra
Limptar N
Lisino
Lisinopril***
Livocab
Locabiosol S
Locabiotal
Locacorten*
Locacorten-Vio-
form*
Loceryl
Lomaherpan
Lopedium
Loperamid
Lorano
Loratadin
Lösferon
Lotricomb*
L-Thyroxin
Luivac

- M -

Maalox
Maaloxan
Macalvit
magnerot
Magnesiocard
Magnesium-Dia-
sporal
Mallebrin
Maxalt (lingua)
MCP
Mediolax
Meditonsin
Medivitan N
Melrosium
Meteozym
Metifex
Metoclopramid
Metoprolol***

Mg 5 – Longoral
Migränerton
milgamma
Mirtazapin
Mizollen
Mobilat Duoaktiv
Mobilat intens
Mogadan
Moronal
Moronal Suspension
Motilium
Movicol
Mucofalk
Mucosolvan**
Musaril
Mycospor
Mydocalm

- N -

NAC
Naproxen
Nasenspray/-trop-
fen ratiopharm
Nasic
Nasic Cur
Nasivin
Nasonex*
Nebacetin
Neda Früchtewürfel
Neurexan
Neuro-Effekton B
Neuroplant
Nexium (mups)
Nitrazepam
Nitrolingual
Noctamid
Novalgin
Nystatin

- O -

Olynth
Omacor
Omep
Omeprazol
Omniflora
Opipramol
Optalidon
Optalidon Ibu 200

Ortoton	Rewodina	Symbioflor 1 und 2	Valproinsäure/
Otalgan	Rheumon	Syntaris*	Valproat
Otriven	Rhinisan*		Venalitan 150000 N
- P -	Rhinospray	- T -	Viagra
Pankreatin Stada	Ribomunyl uno	Talcid	Vidisept 2%
Pankreoflat	Rifun	Tamsulosin	Vigantol
Panthenol	Riopan	Tannacomp	Vigantoletten
Pantozol	Rivanol	Tannalbin	Virunguent
Paracetamol	- S -	Tannolact	Visine Yxin
Paracetamol comp.	sab simplex	Tantum verde	Vitamin B12 ratio-
Paracodin N	Salofalk	Tavegil	pharm
Pascotox purpurea	Salviathymol N	Telfast	Vividrin akut
Paspertin	Schrundensalbe-	Terfenadin AL	Vividrin antiallerg.
Pepcidual	Dermi-cyl	Tetrazepam	Augentropfen
Perenterol (forte)	Schüssler Salze	Theophyllin	Vivinox (stark)
Phlogenzym	Scopoderm TTS	Thilo Tears	Volon A (nur
Phosetamin	Sedariston	Thomapyrin	Creme!)*
Pinimenthol	Sedotussin Husten-	Thrombophob	Voltaren
Piroxicam	stilller	Tirgon	Voltaren Emulgel/
Planum	selenase	Tispol Ibu DD	Schmerzgel
Posiformin 2%	Sempera	Tonofal	Vomacur
Pravastatin	Sertralin	Topamax Migräne	Vomex A
Prospan	Silomat DMP	toxi-loges	- W -
Prosymbioflor	Simvastatin	Tramadol	Wobenzym N
Proxen S	Singulair	Transpulmin	- X -
Pulmicort Topinasal*	Sinupret (forte)	Traumanase	Xusal
Pyralvex	Skinoren	Traumeel S	- Z -
- R -	Sofra-Tüll SINE	Traumon	Zaditen (ophta)
Ramipril***	Soledum	Traxaton	Zantic
Ranitidin	Solugastril	Tridin	Zeel
Rantudil	Sophtal-POS N	Tromphyllin	Zentramin Bastian
Rasilez	Sostril	- U -	N
ratioAllerg Heu-	Soventol	Ulcogant	Zinkorotat POS
schnupfen*	Soventol HC*	Umckaloabo	Zodin 100mg
Reactine	Spiriva	Uniphyllin	Weichkapseln
Regaine Frauen/	Spolera	Unizink	Zopiclon
Männer	Spondylon	Urem	Zovirax
Refobacin	Spondyvit	Uro-Vaxom	Zovirax Augensalbe
Reparil Gel	Stilnox	- V -	Zyrtec
Resistan mono	Strattera	Valoron	

* = Die gekennzeichneten Medikamente enthalten Cortison. Bitte geben Sie insbesondere die Anwendung dieser Medikamente bei Dopingkontrollen immer an!

** = Spasmo Mucosolvan mit dem Wirkstoff Clenbuterol ist verboten!

*** = Alle Kombinationspräparate, die Diuretika enthalten, sind verboten. Die Zusätze comp., HCT oder plus weisen auf verbotene Diuretika hin! Betablocker sind in bestimmten Sportarten verboten (siehe Prohibited Liste 2009)

Krankheit und Sport – Vier Fragen und Antworten

Was tun bei Erkrankungen?

Ansprechpartner bei Erkrankungen sollte zuerst immer ein Arzt sein. In Trainingslagern und auf Wettkampfreisen wäre das der zuständige Arzt am OSP oder der Mannschaftsarzt. Die behandelnden Ärzte sollten über das aktuelle Doping-Reglement informiert sein. Bei Besuchen des Hausarztes sollte dieser darauf hingewiesen werden, dass man Leistungssportler ist und dem Doping-Kontrollsystem unterliegt.

Wenn ein Medikament nicht in der „Beispielliste“ enthalten ist – was tun?

Die Beispielliste ist ein Auszug aus der Vielzahl an Medikamenten, die in der „Roten Liste“ zusammengestellt sind. Weitere rund 2.000 Medikamente und Wirkstoffe können Sie online in der Medikamenten-Datenbank der NADA unter www.nadamed.de finden. Anfragen auch schriftlich per Fax (0228/8129228) mit dem Formular „Medikamentenanfrage“ oder E-Mail (medizin@nada-bonn.de).

Frank im Ausland und auf Wettkampfreisen - Was muss beachtet werden?

Viele Medikamente im Ausland haben den gleichen Namen wie deutsche Medikamente, jedoch sind die Wirkstoffe häufig unterschiedlich. In einigen Ländern (z.B. Frankreich) sind Medikamente mit Dopingrelevanz entsprechend gekennzeichnet. Sollten der behandelnde Arzt, der Arzt der Veranstaltung oder der Apotheker im Reiseland nicht in der Lage sein eine entsprechende Auskunft zu erteilen, muss ein anderes Medikament eingesetzt werden. In einigen Ländern (z.B. USA, Großbritannien und Schweiz) bieten die dortigen Antidoping-Agenturen auch entsprechende Abfragen im Internet an.

Wo gibt es weitere Informationen?

Weiterführende Informationen zum Thema Regelwerk und Erkrankungen finden sich auf der Internetseite der NADA unter www.nada-bonn.de, vor allem auch für das Vorgehen bei chronischen Erkrankungen (Asthma, etc.) oder bei anzeigepflichtigen Behandlungen. Bei Medikamentenanfragen sollte das Formular „Medikamentenanfrage“ genutzt werden.

Ausnahmegenehmigung für inhalative Glukokortikoide und Beta-2-Agonisten

Beta-2-Agonisten werden zur Behandlung von Asthma eingesetzt. Nur vier Wirkstoffe sind zur Inhalation zugelassen. Diese Wirkstoffe sind: **FORMOTEROL, SALBUTAMOL, SALMETEROL** und **TERBUTALIN**.

Je nach Testpoolzugehörigkeit und Alter müssen Athletinnen und Athleten ab 2009 vor Anwendung der oben genannten Wirkstoffe einen Antrag auf medizinische Ausnahmegenehmigung nach dem Standard-Verfahren stellen. Bitte kontaktieren Sie die NADA und erkundigen sich, welche Regelung für Sie gilt.

Für inhalative Glukokortikoide = Kortison gilt ab 2009 ein eigenes Verfahren, auch hier kontaktieren Sie bitte die NADA und erkundigen sich, welche Regelung für Sie gilt.

Die Regelwerke der nationalen und internationalen Fachverbände sind zu beachten. Im Ausland oder bei der Teilnahme an internationalen Veranstaltungen können unterschiedliche Regelungen gelten.

Weitere Informationen dazu finden Sie in der „WADA Liste der verbotenen Substanzen und verbotenen Methoden“ (WADA Prohibited List) sowie auf der Homepage der NADA unter www.nada-bonn.de.

Anzeige- oder genehmigungspflichtige Asthmamedikamente

Alvesco	Rp	Inuvair (und Beclometason)	Rp
Asmanex	Rp	Oxis	Rp
atemur	Rp	Symbicort (und Budesonid)	Rp
Becl HEXAL	Rp		
Beclometason	Rp	- Salbutamol z. B.	
Bronchocort	Rp	Apsomol	Rp
Budecort	Rp	Bronchospray	Rp
Budes	Rp	Salbulair	Rp
Budesonid	Rp	Salbutamol	Rp
Flutide	Rp	Sultanol	Rp
Junik	Rp	Ventilastin	Rp
Miflonide	Rp		
Pulmicort	Rp	- Salmeterol z. B.	
Sanasthmax	Rp	aeromax	Rp
Sanasthmyl	Rp	atmadisc (und Fluticason)	Rp
Ventolair	Rp	Serevent	Rp
		Viani (und Fluticason)	Rp
- Formoterol z. B.			
Foradil	Rp	- Terbutalin z. B.	
Foster (und Beclometason)	Rp	Aerodur	Rp
		Bricanyl	Rp

IMPRESSUM

Herausgeber: Nationale Anti Doping Agentur
 Heussallee 38
 53113 Bonn
 Tel.: 0228 - 81292-0
 Fax: 0228 - 81292-28
 E-Mail: info@nada-bonn.de
 Internet: www.nada-bonn.de

13. geänderte Auflage
 Januar 2009

Die NADA haftet nicht für die Inhalte erteilter Auskünfte, die im Rahmen von Anfragen über die Zulässigkeit der Verwendung eines bestimmten Medikamentes oder der Anwendung einer Methode („Medikamentenanfragen“) erteilt werden, sofern seitens der NADA kein vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Der Haftungsausschluss gilt auch für mögliche Schäden die aufgrund der Erteilung einer unrichtigen Auskunft entstanden sind.

Weder durch das Informationsangebot auf den Internetseiten der NADA, noch durch die Erteilung von individuellen Auskünften im Rahmen von Medikamentenanfragen entstehen Informations- oder Beratungsverträge zwischen den Nutzern und der NADA mit Wirkung für oder gegen die NADA. Die Auskünfte dienen ausschließlich einer Information des Nutzers in Form einer Wissens-erklärung. Die Befolgung von Ratschlägen aus einer Auskunft liegt außerhalb der Verantwortung der NADA. Jeder Nutzer handelt insofern nur auf eigene Gefahr.

Die NADA-Partner – Für Sport und gegen Doping

**Deutscher
Bundestag**



**Bundesministerium
des Innern**



Für das Engagement diverser Bundesländer:



Mehr über unsere Arbeit können Sie auf unserer Web-Site unter www.nada-bonn.de oder per Mail erfahren. Wenden Sie sich hierbei bitte an:

info@nada-bonn.de



**GEMEINSAM GEGEN
DOPING**

GRÜSSE AN DEN SPORTNACHWUCHS

↳ HANNS MICHAEL HÖLZ Kuratoriumsvorsitzender der NADA



Die NADA hat das Präventionsprogramm High Five aufgelegt, weil es ihr am Herzen liegt, jungen Sportlern von Anfang an mit auf den Weg zu geben, dass Doping schädlich für jeden Einzelnen ist, dass Doping Betrug ist und dass Doping den Sport bedroht. Der NADA ist es wichtig, dass das Problem Doping nicht allein durch

Kontrollen und Bestrafungen gelöst werden kann. Natürlich ist ein optimales Kontrollnetz Pflicht und eine wichtige Aufgabe für die NADA, um einerseits die Sportler vom Dopen abzuhalten und andererseits den sauberen Sportlern die Möglichkeit zu geben, zu beweisen, dass sie sauber sind. Aber genauso wichtig ist es der NADA, euch als jungen Sportlern Wege aufzuzeigen, wie man sauber Leistungssport betreiben kann.

↳ ARMIN BAUMERT Vorstandsvorsitzender der NADA



High Five ist das Angebot der Nationalen Anti Doping Agentur NADA für die Nachwuchsathleten. Wir wollen euch helfen, sauber euren Weg im Leistungssport zu gehen. Mit High Five wollen wir den ehrlichen Sportlern alle Möglichkeiten an die Hand geben, sich gegen Doping zu entscheiden. Wir wollen,

dass ihr früh und selbstbewusst nein sagt, wenn euch Doping angeboten wird oder wenn euch etwas begegnet, was nicht den Regeln entspricht. Vertraut euch den Eltern an, vertraut euch den Trainern an. Und vertraut der NADA. Besonders die NADA will euch helfen, dass ihr im Leistungssport den sauberen Weg gehen könnt, denn wir sind unabhängig und wollen vor allem eins: den Sport als wertvolles Gut schützen helfen.

INHALT

Was ist Doping?	2
Spielregeln	4
Das Dopingkontrollsystem	6
Gewinnen um jeden Preis?	8
Doping und die Konsequenzen	10
Service	11
Sauber bleiben	23
Wann ist ein Sieg (k)ein Sieg?	24
Wo stehst du?	26
Informationen im Internet	28
... und weiter bei highfive.de	30
Weißt Du Bescheid?	32

↘ CLAUDIA BOKEL

Vorsitzende des Beirats der Aktiven im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Welt- und Europameisterin im Degenfechten, Olympische Silbermedaillengewinnerin



Ich finde High Five gut, weil es für jeden jungen Sportler wichtig ist, Bescheid zu wissen über alles, was mit Doping zu tun hat. Ich finde es gut, dass High Five euch, den jungen Sportlern, hilft, gegen Doping zu argumentieren, dass High Five euch hilft, euch zu wehren, wenn irgendwann das Thema

auf euch zukommt. Sport

kann so viel Freude machen, auch wenn es Tiefpunkte gibt. Niederlagen sind nicht schön, aber sie gehören zum Sport. Das habe ich in frühester Jugend schon gelernt. Und wenn man sie überwunden hat, kann man stolz sein. Aber nur, wenn man sie ohne Doping überwunden hat. Doping macht nicht stolz, sondern ist eine ganz große Gefahr für den Sport.

↘ MARION RODEWALD

Mitglied im Beirat der Aktiven im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Mitglied im NADA-Kuratorium, Spielführerin der Hockey-Nationalmannschaft, Olympiasiegerin, Europameisterin



High Five ist wichtig! Hier erfahrt ihr alles, was ihr über Doping im Sport wissen müsst. Denn Doping ist unfair und verursacht gesundheitliche Schäden. Es fängt meist mit eher harmlosen „Mittelchen“ an, doch hier müsst ihr schon „Nein!“ sagen, denn sonst geratet ihr in einen Sog, aus dem ihr schwer wieder herauskommt.

Setzt euch zur Wehr und überzeugt eure Kameraden. Ich habe alle meine sportlichen Erfolge ohne Doping erreicht, nur mit gesunder Ernährung und intelligentem Training. Und darauf bin ich stolz.

WAS IST DOPING?

Eine einfache Definition für den Begriff Doping gibt es nicht. Aufgrund der Vielfalt der angewendeten Wirkstoffe und der unterschiedlichen Methoden des Betrugs ist es bisher nicht gelungen, den Begriff Doping in einem kurzen Satz zu definieren.

↘ WIE KAM ES ZUM VERBOT?

Es ist Freitag der 13., im Juli 1967. Die Fahrer der Tour de France müssen einen dieser berühmten Berge überwinden. Unter ihnen befindet sich auch einer der Favoriten: Tom Simpson aus England. Der Engländer hatte auf den vergangenen Etappen ein wenig Pech mit einer Magenverstimmung und sah nun, auf Platz 6 gelegen, seine Chancen schwinden, die Tour doch noch zu gewinnen. Bei mehr als 40 Grad im Schatten kämpft er am Mont Ventoux nicht nur gegen seine Gegner, gegen 1600 Meter Höhenunterschied und bis zu elf Prozent Steigung. Neben den Strapazen macht ihm ein Drogencocktail in seinem Körper zu schaffen, den er vorher zu sich genommen hat. Auf den letzten Kilometern kann er sich kaum noch im Sattel halten und braucht die gesamte Breite der Straße, da er nur noch im Zick-Zack-Kurs vorwärts kommt.

Schließlich passiert vor laufenden Kameras das Unfassbare: Anderthalb Kilometer vor dem Gipfel kann sich der immer langsamer werdende Simpson nicht mehr halten und fällt wie in Zeitlupe mit seinem Rad um. Von Ehrgeiz getrieben fordert er die herbeigeeilten Zuschauer auf, ihm wieder aufs Rad zu helfen, doch schon kurze Zeit später fällt er wieder vom Rad. Diesmal bleibt er liegen. Als die Ärzte bei ihm eintreffen, ist es schon zu spät. Auch Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung können Simpson nicht mehr ins Leben zurückholen. Bei einer Untersuchung nach seinem Tod fand man eine Mischung aus Alkohol und Amphetaminen in seinem Blut.

↘ ERSTE DOPINGKONTROLLEN

Da dies schon der zweite Sportler war, der innerhalb kurzer Zeit an den Folgen von Doping starb, musste das Internationale Olympische Komitee (IOC) handeln. Es wurde eine Kommission gegründet, die überprüfen sollte, ob Sportlerinnen oder Sportler verbotene Substanzen zu sich nehmen. 1968 wurden schließlich 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. Grundlage für ein Verbot war die Tatsache, dass ein Wirkstoff oder eine Methode die sportliche Leistung steigern, die Gesundheit des Sportlers gefährden oder den Nachweis von Doping vereiteln kann.

↘ DER BEGRIFF DOPING

Das Wort Doping stammt ursprünglich aus Südafrika und bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen getrunken haben. Der Begriff Doping wurde von den Buren (weiße Einwanderer Südafrikas) und später von den Engländern übernommen und bezeichnete in der Folgezeit generell Getränke mit stimulierender Wirkung. Im Jahre 1889 tauchte der Begriff Doping zum ersten Mal in einem englischsprachigen Lexikon auf. Nach der Definition dieses Lexikons handelte es sich beim Doping um eine Mischung aus Opium und Narkotika, die in dieser Zeit bei Pferderennen den Pferden verabreicht wurde.

☞ **Mehr zu Dopingkontrollen auf den Seiten 6 und 7**

WEISST DU BESCHIED?



Der NADA-CODE ist ...

- A ... das Passwort für die NADA Homepage
- B ... das Anti-Doping Regelwerk der NADA
- C ... der Strich-Code auf den Dopingproben

Auflösung auf Seite 32

Definition von Doping

Nach der offiziellen Definition der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) gilt als Doping:

- * das Vorhandensein eines verbotenen Wirkstoffes, seiner Stoffwechselprodukte oder Marker in den Körpergewebe- oder Körperflüssigkeitsproben.
- * die Anwendung oder der Versuch der Anwendung eines verbotenen Wirkstoffes oder einer verbotenen Methode.
- * die Verweigerung oder das Unterlassen einer Dopingkontrolle ohne zwingenden Grund.
- * der Verstoß gegen die Meldevorschriften einschließlich der Angaben zum Aufenthaltsort bei Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe.
- * die heimliche Beeinflussung der Dopingkontrolle.
- * der Besitz eines verbotenen Wirkstoffes/Hilfsmittels oder einer verbotenen Methode, auch durch das Hilfspersonal des Sportlers.
- * der Verkauf oder die Weitergabe von verbotenen Wirkstoffen oder verbotenen Methoden.
- * die Verabreichung/Anwendung oder versuchte Verabreichung/Anwendung von verbotenen Wirkstoffen oder verbotenen Methoden.
- * in Deutschland: Teilnahme an einem Wettkampf während einer Sperre.

Die verbotenen Wirkstoffe und Methoden sind in der Verbotensliste der WADA, der Prohibited List, aufgeführt, die jährlich aktualisiert wird. Eine deutschsprachige Version der Liste findest Du auf den Internetseiten der NADA. Wichtig: Es ist deine Pflicht, dich zu erkundigen, ob es eine neue Version der Verbotensliste gibt.

Übrigens: Nicht nur im Leistungssport spricht man von Doping. Auch im Breitensport wird gedopt. So ist bekannt, dass in vielen Fitness-Studios Anabolika kursieren. Und neuere Untersuchungen zeigen, dass Doping auch im Schulsport auf dem Vormarsch ist.

☞ **Mehr zu verbotenen Wirkstoffen und Methoden auf den Seiten 12 bis 15**



3

Weitere Informationen

World Anti-Doping Agency (WADA)
Stock Exchange Tower

800 Place Victoria (Suite 1700)
P.O. Box 120
Montreal (Quebec) H4Z 1B7
Kanada

➔ www.wada-ama.org

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn

Tel. 0228/81292-0
Fax 0228/81292-29

➔ www.nada-bonn.de

➔ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

SPIELREGELN

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) hat ein Regelwerk formuliert, das auf der ganzen Welt gelten und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll: den so genannten WADA-Code. In Deutschland gilt die Version der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), der NADA-Code.

↳ DER CODE

Sportlerinnen und Sportler im Kadersystem müssen den Code zwar nicht auswendig lernen, sollten sich aber zumindest mit den wichtigsten Regeln in Kapitel I (Allgemeiner Teil) vertraut machen. Diese Broschüre zeigt dir die wichtigsten Aspekte aus Kapitel I auf, kann aber die Lektüre des Codes nicht ersetzen. In den weiteren Kapiteln des NADA-Codes werden Fragen zum Kontrollverfahren behandelt (Kapitel II) und beschrieben, was passiert, wenn eine Probe positiv ist (Kapitel III).

Das solltest du aus Kapitel I des NADA-Codes wissen

Der erste Teil des NADA-Codes unterteilt sich in fünf Artikel, in denen die wichtigsten Aspekte des Dopings beschrieben sind:

Artikel 1 – Definition des Begriffs Doping

Als Doping wird nicht nur die Einnahme verbotener Substanzen bezeichnet, sondern auch bestimmte Methoden oder Verhaltensweisen. Was in diesem Sinne alles als Doping gewertet wird, findest du in Artikel 2.

Artikel 2 – Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen

Ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen liegt nicht nur vor, wenn bei einer Kontrolle Hinweise auf verbotene Substanzen gefunden werden. Die Anwendung oder versuchte Anwendung einer verbotenen Substanz oder Methode wird auch dann als Doping geahndet, wenn sie nicht zu einer Leistungssteigerung geführt hat. Auch der Besitz oder die Weitergabe von und der Handel mit verbotenen Wirkstoffen oder Hilfsmitteln für verbo-

tene Methoden sowie die Anleitung, Vertuschung oder Unterstützung beim Doping gilt als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. Weitere Verstöße sind die Umgehung oder Beeinflussung von Dopingkontrollen, die Verletzung von Meldepflichten und die Teilnahme an Wettkämpfen während einer Sperre.

☞ Mehr zu den Sanktionen bei Verstößen auf Seite 22

Artikel 3 – Nachweis eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen

Zunächst muss ein Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen „mit hinreichender Sicherheit“ festgestellt werden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn eine Dopingkontrolle einen positiven Befund ergibt. Dabei wird nicht nur auf die verbotenen Substanzen selbst getestet, sondern auch auf deren Abbauprodukte (Metaboliten) und auf chemische und biologische Veränderungen im Körper, die auf Doping schließen lassen. Sind Betroffene mit ihrem Ergebnis nicht einverstanden, müssen sie selbst einen Gegenbeweis für ihre Unschuld erbringen.

Wichtig: Es gilt selbst dann als 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 und worin sie enthalten sind.

WEISST DU BESCHIED?



TUE ist die Abkürzung für ...

- A ... medizinische Ausnahmegenehmigungen
- B ... den Olympiastützpunkt in Thüringen
- C ... eine verbotene Dopingmethode

Auflösung auf Seite 32

Artikel 4 – Die Liste der verbotenen Wirkstoffe und Methoden

Die Liste verbotener Wirkstoffe und Methoden wird mindestens einmal im Jahr aktualisiert. Wichtig: Es ist deine Aufgabe, dich zu erkundigen, ob es eine neue Liste mit verbotenen Mitteln gibt. Die jeweils aktuelle Liste findest du auf der Website der NADA. Du bist auch verpflichtet, dich zu vergewissern, dass jedes Medikament, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Präparat, das du einnimmst, keine verbotenen Substanzen enthält. Im Serviceteil dieser Broschüre findest du auf den Seiten 18 und 19 einige Beispiele für verbotene und erlaubte Medikamente.

Artikel 5 – Medizinische Ausnahmegenehmigung

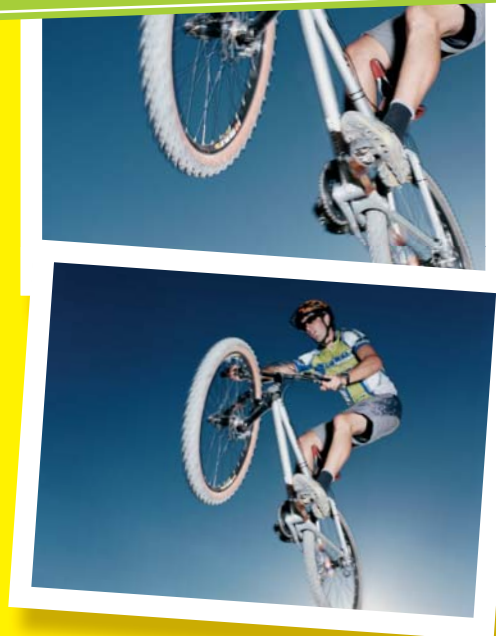
Bei Erkrankungen ist mitunter die Anwendung bestimmter Medikamente notwendig. Besprich mit deinem Arzt, welche Medikamente helfen. Sollten Wirkstoffe nötig sein, die auf der Verbotensliste stehen, brauchst du unbedingt eine medizinische Ausnahmegenehmigung. Hier gibt es zwei Verfahren: die TUE (Therapeutic Use Exemption) und das vereinfachte Verfahren ATUE (Abbreviate Therapeutic Use Exemption). Wichtig: Die Genehmigungen müssen vor dem Einsatz der Medikamente eingeholt werden.

Download von Listen und Formularen

Auf der NADA-Website kannst du alle Formulare und aktuellen Listen, die du benötigst, bequem herunterladen. Im Downloadbereich findest du

- * den vollständigen NADA-Code.
- * die Liste der verbotenen Wirkstoffe und Methoden.
- * eine umfassende Beispielliste zulässiger Medikamente.
- * die TUE-Formulare für medizinische Ausnahmegenehmigungen.
- * Formulare für Mitteilungen des Wohnsitzes oder ständigen Aufenthaltsorts und von Adressänderungen.
- * Abmeldeformulare für die Meldung längerer Abwesenheit vom angegebenen Aufenthaltsort.
- * Formulare für Rahmentrainingspläne (Angabe der Trainingsstätten und Kerntrainingszeiten).

➔ www.nada-bonn.de



Weitere Informationen

ADAMS und NADA Xtra-Net: Persönliche Daten online verwalten

➔ <https://adams.wada-ama.org/adams>

➔ <http://xtranet.antidopingagentur.de>

Das internationale Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) und das Xtra-Net der NADA sind die Medien für die Athletinnen und Athleten, um ihre persönlichen Daten bei der NADA online zu verwalten. Hier trägst du ein, wenn du verreist oder umziehst, wo du wohnst und trainierst. Hier gibst du auch so schnell wie möglich jede Änderung ein, damit dich der Kontrolleur auch antrifft, wenn er zu einer unangekündigten Trainingskontrolle kommt. Den Zugangscode erhältst du von der NADA, wenn du Mitglied eines Testpools wirst.

➔ www.nada-bonn.de

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert im Internet über Doping und Dopingkontrollen und stellt sämtliche aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

➔ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

DAS DOPING-KONTROLLSYSTEM

Zum Sport gehören Regeln. Wettkämpfe ohne Doping zu bestreiten ist eine wichtige Regel im Leistungssport. Kontrolleure sind somit die Schiedsrichter, die die Einhaltung dieser Regel überwachen.

↘ WAS NÜTZEN KONTROLLEN?

Nehmen wir mal an, jeder Sportler, der dopt, würde erwischt werden. Wer würde dann noch riskieren zu dopen? Deshalb hilft jede Kontrolle mit, dass der Wettkampf gerecht bleibt. Außerdem schützen Kontrollen die Sportlerinnen und Sportler, die nicht dopen wollen. Denn sie müssen ihre Gesundheit nicht mit Doping ruinieren, nur um die Chancengleichheit wieder herzustellen.

Im Übrigen schadet jeder überführte Dopingsünder der Glaubwürdigkeit des Sports. Deshalb helfen viele Kontrollen, einen möglichen Zweifel an der Korrektheit eines Sieges zu zerstreuen. Denn je mehr Dopingkontrollen es gibt und je häufiger diese negativ sind, desto eher glauben die Zuschauer, dass der Gewinner nicht gedopt war.

↘ WER WIRD KONTROLLIERT?

In den Bereich der Dopingkontrollen kommst du, wenn du an Wettkämpfen teilnimmst oder in einen der Bundesleistungskader (A-, B-, C-, D/C- und ST-Kader) berufen und einem Testpool zugeordnet wirst. Während eines Wettkampfs kann jeder Teilnehmer kontrolliert werden. Wer dann wirklich zur Kontrolle muss, entscheiden der Zufall und die Platzierung. Die auf dem „Treppehen“ müssen in der Regel immer. Außerhalb der Wettkämpfe stehen die Mitglieder der Bundesleistungskader zusätzlich unter besonderer Beobachtung.

↘ WETTKAMPF- UND TRAININGS-KONTROLLEN

Bei Wettkämpfen werden Athletinnen und Athleten meist persönlich durch einen sogenannten „Chaperon“ über Ort und Zeitpunkt der Kontrolle informiert. Du hast dann je nach Verband 30 oder 60 Minuten Zeit, die Dopingkontrollstation aufzusuchen, und wirst in dieser Zeit vom Chaperon begleitet. Außerhalb von Wettkämpfen, etwa bei zentralen Trainingsmaßnahmen, während eines Vereinstrainings oder auch zu Hause, erfolgen Kontrollen unangekündigt. Auch dann darfst du dein Training unter Aufsicht noch beenden.

↘ DER ABLAUF DER URINKONTROLLE

Das Kontrollpersonal muss sich zunächst ausweisen. Du kannst dann ein sogenanntes Probenahmekit auswählen, das zwei Flaschen mit einer identischen Codenummer auf Deckel und Flasche enthält (orange gelbes Etikett für die A-Probe, blaues Etikett für die B-Probe). Unter genauer Sichtkontrolle musst du dann einen Becher mit mindestens 75 ml eigenem Urin füllen (die Sichtkontrolle entfällt, wenn du unter 16 Jahre bist). Der Urin wird dann auf die zwei Flaschen verteilt. Ein kleiner Rest verbleibt im Becher, um sofort die Dichte und den pH-Wert des Urins zu prüfen. Je nach Ergebnis kann es sein, dass das Kontrollpersonal eine weitere Probe verlangt.

Die Flaschen für die A- und B-Probe können, wenn sie einmal versiegelt wurden, erst im Labor wieder geöffnet werden. Dabei wird die Versiegelung gebrochen. Eine Manipulation, beispielsweise auf dem Weg ins Labor, ist deshalb nicht möglich. Aufgrund des Codes auf den Etiketten ist auch keine Verwechslung möglich.

WEISST DU BESCHIED?

Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe können ...

- A ... nur während des Trainings stattfinden
- B ... während des Trainings oder bei dir zu Hause durchgeführt werden
- C ... nur zwischen 8.00 Uhr und 16.00 Uhr durchgeführt werden

Auflösung auf Seite 32

ANGABEN ZU MEDIKAMENTEN

Du musst gegenüber dem Kontrollpersonal Angaben machen über die Medikamente, die du in den vergangenen sieben Tagen eingenommen hast. Solltest du Medikamente einnehmen, die auf der aktuellen Liste verbotener Wirkstoffe stehen, musst du angeben, ob du eine TUE oder ATUE hast. Diese muss natürlich **vor** der Anwendung beantragt werden.

DAS KONTROLLPROTOKOLL

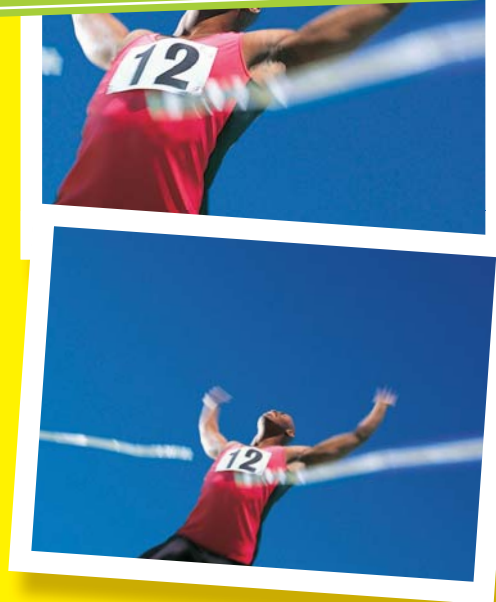
Über den Ablauf der Dopingkontrolle wird auf einem vorgedruckten Formular ein Protokoll angefertigt. Auch deine Angaben über Medikamente und eine vorliegende TUE werden dort eingetragen. Wenn du Bedenken hast, ob bei der Kontrolle alles mit rechten Dingen zugegangen ist, solltest du auch das auf dem Protokoll vermerken. Das Formular wird am Ende von dir und vom Kontrollpersonal unterschrieben. Eine anonymisierte Kopie des Protokolls wird zusammen mit den Urinproben an das Labor geschickt. Einen Durchschlag bekommst du ausgehändigt.

DAS ERGEBNIS

Wie das Ergebnis der Kontrolle war, erfährst du spätestens sechs Wochen nach der Kontrolle. Dabei gilt: Wenn du nichts vom Verband hörst, war der Test negativ. Wer einen Online-Zugang zum Xtra-Net oder zu ADAMS hat, kann das Ergebnis auch dort nachsehen.

WIE KOMME ICH WIEDER RAUS?

Wenn du dich entschlossen hast, deine Laufbahn als Leistungssportler/in zu beenden, bist du verpflichtet, dies deinem Verband und der NADA schriftlich mitzuteilen. Andernfalls würdest du weiterhin im Dopingkontrollsystem bleiben, mit allen Rechten und Pflichten.



Weitere Informationen

Broschüre „Ich werde kontrolliert“

Diese kostenlose Broschüre informiert detailliert über den Ablauf von Dopingkontrollen und beantwortet häufig gestellte Fragen zu diesem Thema. Sie kann bei der NADA bestellt oder auf der NADA-Website heruntergeladen werden:

➔ www.nada-bonn.de

➔ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

➔ www.sportgericht.de

Die Webseite bietet unter anderem Informationen über gesetzliche Grundlagen sowie nationale und internationale Regelwerke zum Thema Doping, eine Übersicht über alle bekannt gewordenen Dopingfälle von 2000 bis zur Gegenwart und die Adressen der internationalen und nationalen Sportverbände und -organisationen.

GEWINNEN UM JEDEN PREIS?

Sieger zu sein ist ein tolles Gefühl. Alle sind stolz auf dich, und du siehst, dass deine Anstrengungen sich lohnen. Am Anfang macht es ja auch richtig Spaß. Doch was passiert, wenn deine Leistungskurve nur noch langsam ansteigt oder du nicht mehr gewinnst? Wie wirst du damit umgehen?

↘ DOPING IST NICHT PLÖTZLICH DA

Im Leistungssport kann es auch vorkommen, dass Trainer, Betreuer, Sportfunktionäre oder Sportärzte den Athletinnen und Athleten die Einnahme von Dopingmitteln nahelegen. Dabei werden die Betroffenen nicht „plötzlich“ mit Doping konfrontiert, sondern meist allmählich an das Thema herangeführt. Da ist von „Konditionsförderung“ und „unterstützenden Maßnahmen“ die Rede, Gewissensbisse werden mit rationalen Argumenten überhört, die Hemmschwelle zum Betrug Schritt für Schritt verringert.

↘ KRISEN MACHEN ANFÄLLIG

Der Griff zu verbotenen leistungssteigernden Substanzen und Methoden ist sehr häufig auch mit Krisensituationen verbunden, wie sie in jeder Sportlerkarriere auftreten können. Manche Athletinnen und Athleten verbinden mit Doping die Hoffnung, 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.

Kritische Momente in einer Sportlerkarriere

- * Du erreichst die Grenzen deiner Leistungsfähigkeit.
- * Du schindest dich und hast trotzdem keinen Erfolg.
- * Du befürchtest, dass deine Konkurrenten verbotene Mittel nehmen, und willst der Ungerechtigkeit entgegenwirken.
- * Dein Trainer oder deine Eltern erwarten mehr von dir, aber du spürst, dass du nicht mehr kannst.
- * Du fühlst dich von den Kampfrichtern unfair bewertet.
- * Du kämpfst um den letzten freien Platz im Kader.
- * Du hast eine langwierige Verletzung, die nicht ausheilen will.

↘ GUTE GRÜNDE, NICHT ZU DOPEN

Solche Momente können für dich ziemlich frustrierend sein, und manche Sportler nehmen sie zum Anlass, mit verbotenen Mitteln etwas nachzuhelfen. Aber gibt es auch Gründe nicht zu dopen? Gibt es ein Leben neben dem Sport? Musst du Angst vor der Zukunft haben, wenn du einen Beruf lernst, der dir Spaß macht? Ist eine Niederlage so schlimm, wenn du einen Partner oder eine Partnerin hast, der oder die sich weniger für Sport, aber umso mehr für dich interessiert? Frag doch mal deine Freunde, wie sie das sehen – auch die, die keinen Leistungssport machen.

➤ BERATUNG HILFT WEITER

Ehe du in Krisensituationen zu verbotenen Mitteln greifst, ist es besser, Beratung in Anspruch zu nehmen. Die 20 Olympiastützpunkte in Deutschland bieten Beratung zu allen möglichen Fragestellungen und Problemlagen, wobei dort die individuellen Belange von Athletinnen und Athleten besonders berücksichtigt werden:

Laufbahnberatung

Die Laufbahnberater informieren über alle wichtigen Fragen zur schulischen oder beruflichen Laufbahn und zu Bewerbungsstrategien, zu Wehrdienst, Zivildienst oder zum freiwilligen sozialen Jahr. Sie unterstützen dich außerdem dabei, dein persönliches Umfeld so zu organisieren, dass es sich mit den Anforderungen des Leistungssports vereinbaren lässt.

Medizinische Betreuung, Physiotherapie und Trainingssteuerung

Die Ärzte, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler an den Olympiastützpunkten sind nicht nur bei gesundheitlichen Problemen zur Stelle. Sie helfen dir auch, Trainingsabläufe auf deine Leistungsfähigkeit abzustimmen und für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Regeneration zu sorgen.

Sportpsychologische Beratung und Ernährungsberatung

Im Vordergrund der sportpsychologischen Betreuung stehen die Verbesserung der Konzentration in Training und Wettkampf und der Aufbau von Leistungsmotivation und Selbstvertrauen. Die Ernährungsberatung hilft dir, deine Ernährung so zusammenzustellen, dass sie optimal an deine Bedürfnisse angepasst ist.

Beratung jenseits der Sportkarriere

Bei persönlichen Problemen, die nicht unbedingt etwas mit dem Sport zu tun haben, kannst du dir auch Unterstützung in einer Beratungsstelle der freien Wohlfahrtspflege suchen. Psychosoziale Beratung hilft bei schwierigen Entscheidungsfragen, bei Konflikten in der Familie oder der Partnerschaft und bei sonstigen Lebenskrisen. Die Beratung ist anonym und in der Regel kostenlos.

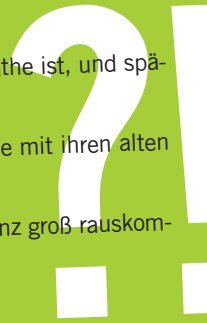
WEISST DU BESCHIED?



Wer ist für Doping am anfälligsten?

- A Udo, der neben dem Sport auch noch ein Genie in Mathe ist, und später mal Informatik studieren möchte
- B Christina, die sich trotz allem Stress einmal die Woche mit ihren alten Freundinnen trifft
- C Micha, der alles für den Sport gibt und später mal ganz groß rauskommen möchte

Auflösung auf Seite 32



Weitere Informationen

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

✉ office@dosb.de

➔ www.dosb.de

Stiftung deutsche Sporthilfe

Burnitzstraße 42
60596 Frankfurt am Main

Tel.: 069/67803-0

Fax: 069/676568

✉ info@sporthilfe.de

➔ www.sporthilfe.de

Olympiastützpunkte in Deutschland (OSP)

➔ www.olympiastuetzpunkte.de

Die 20 Olympiastützpunkte in Deutschland nehmen vielfältige Aufgaben in der Beratung und Betreuung von Kaderathletinnen und -athleten wahr. Auf dieser Internetseite führen Links zu allen Stützpunkten und ihren jeweiligen Angeboten. Außerdem findet ihr hier die Adressen der deutschen Spitzensportverbände.

➔ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

DOPING UND DIE KONSEQUENZEN

Doping kann viele Konsequenzen haben. Eine positive Dopingprobe beendet meist die Karriere, und die andauernde Einnahme von Medikamenten ruiniert den Körper. Nicht zu vergessen: Dopingsünder verlieren ihr Ansehen und den Respekt der anderen.

↘ SPORTLICHE FOLGEN

Aus sportlicher Sicht bedeutet eine positive Probe meist das Ende der Karriere. Ohne ein konkretes Ziel vor Augen und den motivierenden Vergleich des Wettkampfs fehlt den meisten die Kraft für das harte Training. Hinzu kommt, dass die Förderung durch den Leistungskader und somit schnell der Anschluss an die Elite verloren geht. Gerade in Sportarten, in denen die Teilnehmenden sehr jung sind (z. B. Kunstturnen) sind zwei Jahre Sperre eine lange Zeit.

Wer beim Wettkampf gegen Anti-Doping-Bestimmungen verstößt, wird sofort disqualifiziert. Und wenn im Mannschaftssport mehr als ein Mitglied einer Mannschaft gedopt ist, kann es passieren, dass das ganze Team disqualifiziert wird. Natürlich werden Dopingsünder und -sünderinnen die unter Dopingeinfluss errungenen Siege auch rückwirkend aberkannt.

↘ GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Die Auswirkungen des Dopings auf den Körper und die Psyche werden gerne vernachlässigt. Die meisten Dopingmittel werden bei bestimmten Erkrankungen auch von Ärzten verschrieben. Es ist jedoch in höchstem Maße ungesund und kann sehr gefährlich werden, wenn gesunde Menschen zum Zweck der Leistungssteigerung Medikamente einnehmen, die zur Heilung von Krankheiten bestimmt sind.

↘ FINANZIELLE FOLGEN

Doping kann auch gravierende finanzielle Folgen haben. So musst du bei der Deutschen Sporthilfe eine Vereinbarung unterschreiben, nach der du bei einem Verstoß gegen Anti-Doping-Regeln die finanzielle Förderung zurückbezahlen musst. Auch bei manchen Verbänden gibt es solche Regelungen. Preisgelder müssen natürlich auch zurückgezahlt werden. Eine mehrjährige Sperre kann berufliche Zukunftsaussichten im Leistungssport zerstören. Und Sponsorenverträge sind meist ebenfalls an negative Dopingproben geknüpft. Somit versiegen nicht nur alle Einnahmequellen im Bereich des Sports, im schlimmsten Fall bleiben Überführte auch noch auf einem Berg von Schulden sitzen.

↘ SOZIALE FOLGEN

Sportlerinnen und Sportlern, die des Dopings überführt wurden, haftet immer ein gewisser Zweifel an, auch wenn zukünftige Tests negativ verlaufen. Dope betrogen aber nicht nur die anderen. Sie betrogen auch sich selbst. Oftmals müssen dope Sportlerinnen oder Sportler ihr ganzes Wertesystem auf den Kopf stellen, um das Dopen vor sich selbst rechtfertigen zu können. Doch in der Rückschau schämen sich viele Athletinnen und Athleten für ihren (Selbst-)Betrug, manche hassen sich sogar dafür.

SERVICE

Die wichtigsten Informationen
auf einen Blick

Überblick über die Dopingsubstanzen	12
Doping – Folgen für Körper und Psyche	16
Verbotene Wirkstoffe und Medikamente	18
Erlaubte Medikamente	19
Trainingskontrollen	20
Angaben zu Aufenthaltsort und -zeit	20
Abwesenheits- und Änderungsmeldungen	21
Sanktionen	22



ÜBERBLICK ÜBER DIE DOPINGSUBSTANZEN

Die verbotenen Wirkstoffe sind in neun verschiedene Substanzklassen (S1 bis S9) eingeteilt. Diese Substanzklassen und die wichtigsten Substanzen werden im Folgenden beschrieben.

↘ S1 – ANABOLE WIRKSTOFFE

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone (kurz: Steroide), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln. Sie fördern die Eiweißherstellung in den Muskelzellen und bewirken damit den Aufbau von mehr Muskelmasse. Testosteron hat neben der anabolen auch noch eine androgene Wirkung. Diese bezeichnet die Ausreifung der typisch männlichen Geschlechtsmerkmale wie z. B. eine stärkere Körperbehaarung oder eine tiefe Stimme. Da diese unterschiedlichen Wirkungsweisen immer zusammenhängen, spricht man auch von anabolen, androgenen Steroidhormonen (AAS). Die gebräuchlichsten synthetischen Steroidhormone sind Nandrolon, Metandienon und Stanozolol.

Nebenwirkungen

Neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen (Ödemen) im Gewebe bewirken Anabolika eine Schädigung der Leber und erhöhen das Risiko von Arterienverkalkung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Herzinfarkt. Bei Frauen können Störungen des Menstruationszyklus, eine Vergrößerung der Klitoris, verstärkte Körperbehaarung und Veränderungen der Stimme auftreten, bei Männern eine Vergrößerung der Brust und eine Schrumpfung der Hoden. Anabolika begünstigen auch die Entstehung von Tumoren in der Leber, in der Gebärmutter, an Hoden und Prostata. Weitere mögliche Nebenwirkungen sind Gefühlsschwankungen, Aggressivität sowie Störungen der Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit.

↘ S2 – HORMONE UND VERWANDTE WIRKSTOFFE

Eines der bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe ist **Erythropoietin (EPO)**. EPO ist ein Hormon, das in der Niere gebildet wird und die Aufgabe hat, die Produktion der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu regulieren. Über die Blutbahn wird das Hormon von der Niere bis zum Knochenmark transportiert, wo es die Bildung neuer Erythrozyten anregt. Je mehr rote Blutkörperchen vorhanden sind, desto mehr Sauerstoff kann beispielsweise in die Muskeln transportiert werden. Daraus resultiert eine höhere Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich. Deshalb gehört EPO zu den verbotenen Substanzen.

Nebenwirkungen

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

Somatotropin (human growth hormone, HGH) ist ein Wachstumshormon. Es beschleunigt die Teilung der Zellen, was sich als Wachstum bemerkbar macht. Im Leistungssport ist HGH wegen seiner anabolen Wirkung verboten.

Nebenwirkungen

Bei der Einnahme des Wachstumshormons HGH kann es zu krankhaftem Wachstum an nicht knöchernen Körperstrukturen, vor allem an Organen, kommen. Treten derartige Veränderungen am Herzen auf, kann dies zum Herztod führen. Eine längere Anwendung von HGH kann außerdem den Blutzuckerspiegel erhöhen.

Insulin steht auf der Liste der verbotenen Substanzen, weil es die Wirkung von Anabolika verstärkt, indem es verhindert, dass die gewonnene Muskelmasse wieder abgebaut wird. Diabetiker (Zuckerkranken), die Insulin brauchen, erhalten hierfür eine Ausnahmegenehmigung (TUE).

Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine gefährliche Unterzuckerung zur Folge haben.

Das **Humane Choriongonadotropin (HCG)** wird bei Frauen im ersten Drittel der Schwangerschaft gebildet und steuert die Ausschüttung des Schwangerschaftshormons Progesteron. Bei Männern bewirkt HCG dagegen eine vermehrte Ausschüttung von Testosteron. Damit hat es eine leistungssteigernde Wirkung und ist deshalb als Dopingsubstanz für Männer verboten.

↘ S3 – BETA-2-AGONISTEN

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln gegen Asthma enthalten. Sie verbessern die Atmung und erhöhen bei hoher Dosierung auch die Herzfrequenz und den Blutdruck. Beta-2-Agonisten haben zusätzlich auch eine anabole Wirkung und sind deshalb verboten. In diesem Zusammenhang ist vor allem der Beta-2-Agonist Clenbuterol bekannt geworden.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von Beta-2-Agonisten zeigen sich vor allem am Herzen. Dazu gehören die Erhöhung der Herzschlagfrequenz, eine Schwächung des Herzmuskels, Herzrhythmusstörungen und Angina Pectoris. Des Weiteren können unkontrollierbare Muskelzuckungen und erhöhte Glukosewerte im Blut (Überzuckerung) auftreten.

↘ S4 – ANTIESTROGENE

Antiestrogene werden von männlichen Athleten benutzt, um unerwünschte Nebenwirkungen von Anabolika zu vermeiden. Denn Anabolika wandeln sich bei Männern im Stoffwechselprozess in Östrogene (weibliche Hormone) um. Der Missbrauch von Anabolika kann daher bei Männern eine unnatürliche Vergrößerung der Brust (Gynäkomastie) bewirken. Antiestrogene sollen diesem Effekt entgegenwirken. Es wird außerdem vermutet, dass Antiestrogene den Testosteronspiegel im Blut erhöhen.

Nebenwirkungen:

Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antiestrogenen gehören Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen. Bei Frauen kann es zu Störungen des Menstruationszyklus kommen, außerdem zu Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken. Auch Zysten können auftreten. Zudem besteht die Gefahr eines Verschlusses von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel (Thrombose).

↘ S5 – DIURETIKA UND ANDERE MASKIERUNGSMITTEL

Diese Substanzen dienen dazu, den Nachweis von Dopingsubstanzen bei Urinkontrollen zu vereiteln. Diuretika sind Substanzen, die auf die Nieren einwirken und zu einer vermehrten Harnausscheidung führen. Aufgrund dieser entwässernden Wirkung können mit Diuretika Urinproben so „verwässert“ werden, dass ein Nachweis von Dopingsubstanzen nicht mehr möglich ist. Andere Maskierungsmittel wie Probenecid und Epi-testosteron greifen in den Hormonstoffwechsel ein. Sie verändern oder beschleunigen die Ausscheidung von Testosteron mit dem Urin und erschweren es damit, die Einnahme von Anabolika nachzuweisen.

Nebenwirkungen

Die Gefahr bei der Anwendung von Diuretika besteht in ihrer entwässernden Wirkung. Mit der Flüssigkeit werden dem Körper Mineralstoffe entzogen, was bedrohliche Störungen des Elektrolythaushalts nach sich ziehen kann. Die Folgen: akuter Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen- und Darmprobleme.

☞ **Weiter auf den nächsten Seiten**

↘ S6 – STIMULANZIEN

Stimulanzien sind Aufputschmittel, die sowohl die körperliche als auch die psychische Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern. Zu dieser Substanzklasse gehören zum Beispiel Amphetamin, Kokain und Ecstasy. Die Wirkung der Stimulanzien ist vergleichbar mit der Wirkung körpereigener Hormone wie Adrenalin und Noradrenalin. Sie helfen, Müdigkeit zu überwinden, erhöhen die Aktivität der Nerven, steigern die Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein. Stimulanzien führen dem Körper jedoch keine Energie zu, sondern ermöglichen es, die Energiereserven des Organismus bis zur Erschöpfung auszubeu-ten.

Nebenwirkungen

Amphetamine, Kokain und Ecstasy haben aufgrund der Ausschöpfung aller körperlichen Reserven schwerwiegende Nebenwirkungen: Schwere Erschöpfungszustände, Blutdruckanstieg, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt, Krampfanfälle, Atemlähmungen und Kreislaufkollaps können die zum Teil lebensgefährlichen Folgen sein. Psychische Nebenwirkungen sind Unruhe und Übererregtheit, Schlafstörungen, Halluzinationen, Angstzustände und Wahnvorstellungen bis hin zur Psychose. Derartige Nebenwirkungen und Langzeitfolgen werden auch im Zusammenhang mit Ephedrin beschrieben, selbst wenn es sich um frei verkäufliche Präparate handelt.

↘ S7 – NARKOTIKA

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

Nebenwirkungen

Alle Narkotika verursachen Übelkeit, oft auch Erbrechen, Kopfschmerzen und Benommenheit. Vor allem bei Überdosierung kommen lebensbedrohliche Nebenwirkungen hinzu: Atemlähmungen können zu einer Unterversorgung der Gefäße mit Sauerstoff führen und einen (oft tödlichen) Kreislaufschock nach sich ziehen. Darüber hinaus bringt der Konsum von Morphin, Heroin und Methadon schwere körperliche und psychische Abhängigkeit mit sich. Bei regelmäßigem Konsum von Morphinen kommt es auch zu Depressionen, einem Verlust an Selbstvertrauen, zu Wahnideen und Psychosen.

S8 – CANNABINOIDE

Cannabinoide sind Substanzen wie Haschisch oder Marihuana, die den Wirkstoff THC enthalten. Sie werden aus dem indischen Hanf gewonnen. Allgemein wird die Wirkung als entspannend und stimmungsaufhellend beschrieben. Bei höherer Dosierung kann es aber auch zu Unruhe und Angst oder zu Panikreaktionen und Verwirrtheit kommen. Diese Wirkungen können gefährliche Folgen nicht nur für die Konsumenten selbst, sondern auch für andere haben. Deshalb ist Cannabis bei Wettkämpfen verboten. Da das THC aber noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar ist, empfiehlt sich für Athletinnen und Athleten ein genereller Verzicht.

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 ebenso wie das Rauchen von Tabak.

DOPING – FOLGEN FÜR KÖRPER UND PSYCHE

4. STIMMORGANE DER FRAU

Nicht rückbildbare Veränderungen wie Stimmbruch

7. STIMMORGANE DER FRAU

Schrumpfung der weiblichen Brust

10. STIMMORGANE DER FRAU

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

6. HERZ-BLUTKREISLAUF-SYSTEM

krankhafte Herzvergrößerung, Gefahr der Verstopfung von Blutgefäßen (Thrombose), Herzinfarkt, Bluthochdruck, arterieller Blutunterdruck, Herzinfarkt, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Bluttumore (z. B. Polyzythämie)

7. STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

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

8. VERDAUUNGSSYSTEM

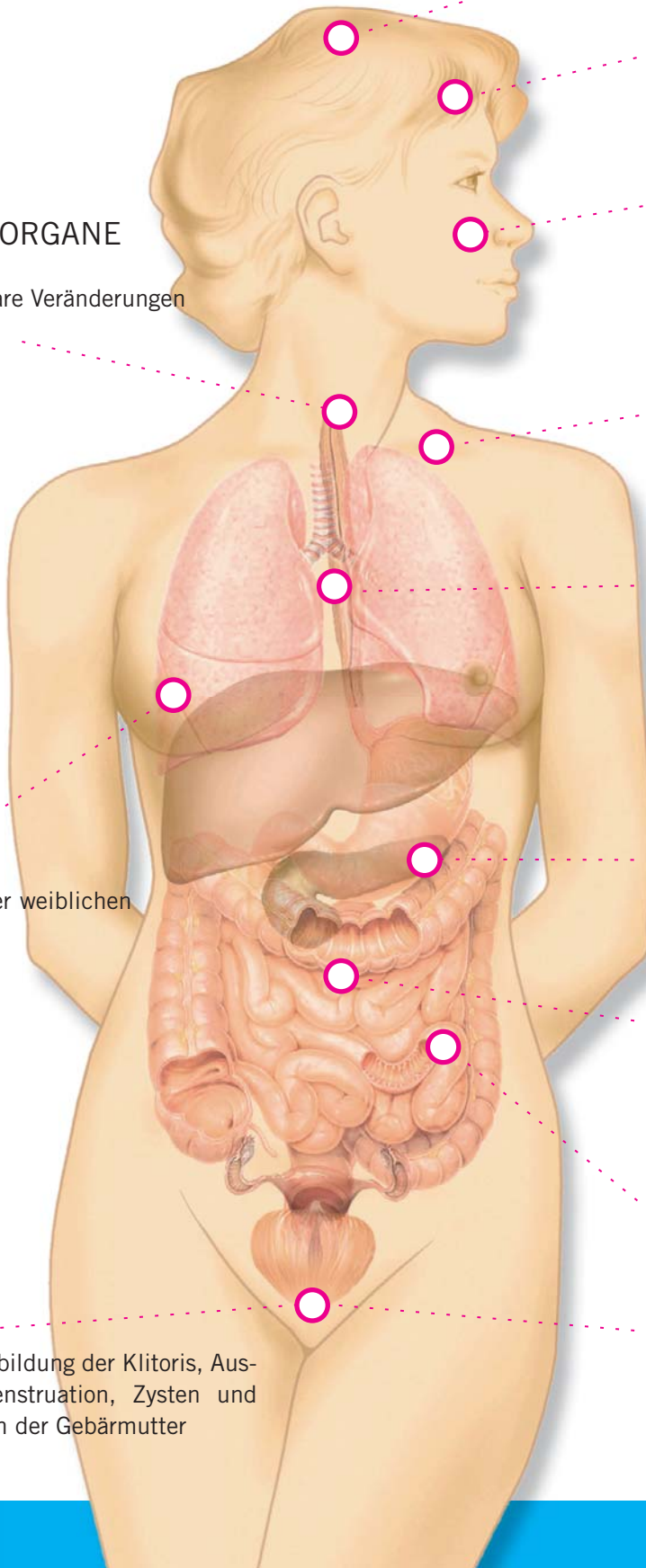
Leberschäden (Lebertumore mit der tödlichen Gefahr des Leberrisses), Leberkrebs, Störung der Gallebildung, Schwindel/Erbrechen

9. NIEREN

Entwässerung des Körpers, Nierenschwäche und -versagen, Harnverhaltung

10. GESCHLECHTSORGANE UND -VERHALTEN

Schambehaarung bis zum Bauchnabel



1. NERVENSYSTEM

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

2. PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN

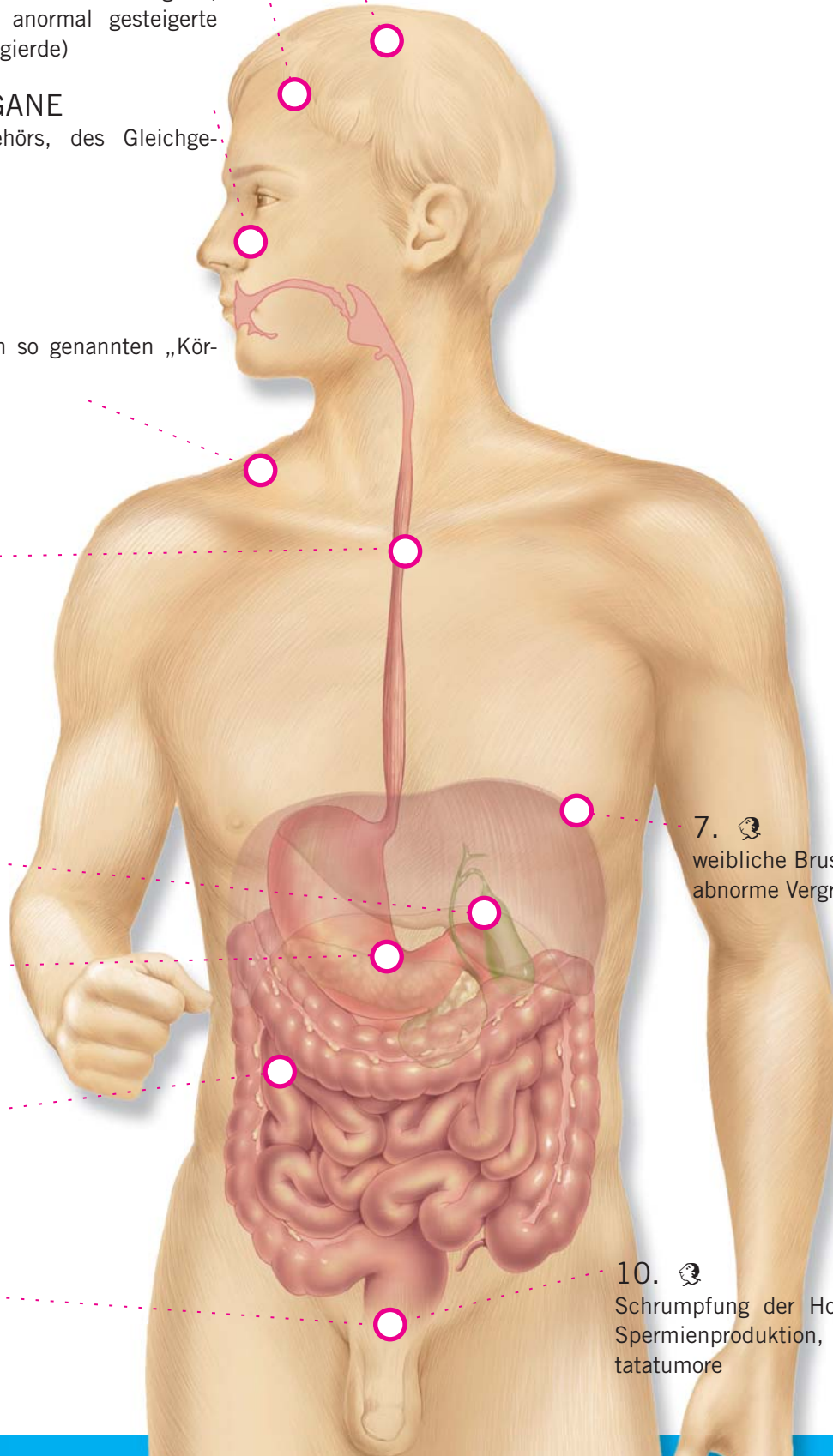
Aggressivität, wahnhafte Gewalttätigkeit, Depressionsanfälle, anormal gesteigerte Libido (sexuelle Begierde)

3. SINNESORGANE

Störungen des Gehörs, des Gleichgewichts, der Augen

5. HAUT

Akne, vor allem am so genannten „Körperstamm“



7. 

weibliche Brustbildung, abnorme Vergrößerung der Brust

10. 

Schrumpfung der Hoden, verminderte Spermienproduktion, Hoden- und Prostatumore

↘ VERBOTENE WIRKSTOFFE UND MEDIKAMENTE

Den verschiedenen Substanzklassen sind auch zahlreiche Arzneimittel zugeordnet, deren Gebrauch im Leistungssport nicht erlaubt ist. Da diese Liste nie vollständig sein kann, empfiehlt es sich, immer den Beipackzettel genau durchzulesen, wenn du Medikamente verschrieben bekommst.

S1 – Anabole Wirkstoffe

anabol-androgene Steroide einschließlich Prohormone und andere anabole Wirkstoffe wie Clenbuterol

S2 – Hormone und verwandte Wirkstoffe

z.B. EPO, HGH, HCG, LH, Insulin (antragspflichtig – TUE), ACTH

S3 – Beta-2-Agonisten

alle. Die Behandlung mit Formoterol, Salbutamol, Salmeterol, Terbutalin als Inhalation ist genehmigungspflichtig – ATUE.

S4 – Wirkstoffe mit antiöstrogener Wirkung

Aromatase-Hemmer (z.B. Anastrozol, Letrozol, Aminoglutethimid, Exemestan, Formestan, Testolacton), selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (z.B. Raloxifen, Tamoxifen, Toremifen) und andere Antiestrogene wie Clomifen, Cyclofenil und Fulvestrant.

S5 – Diuretika und andere Maskierungsmittel

Maskierungsmittel: alle, z.B. Diuretika, Epitestosteron, Probenecid, Finasterid, Plasmaexpander

Diuretika: alle, z.B. Furosemid (z.B. Lasix®), Hydrochlorothiazid (z.B. Esidrix®), Spironolacton (z.B. Osyrol®), Torasemid (z.B. Unat®), Triamteren (z.B. Dytide® H)

S6 – Stimulanzien

z.B. Amphetamine (z.B. Pervitin®), Ephedrine (verschiedene Mittel gegen Erkältungskrankheiten), Kokain, Methyphenidat (z.B. Ritalin®), Pemolin (z.B. Tradon®)

S7 – Narkotika

alle, z.B. Morphin, Pentazocin (z.B. Fortral®), Pethidin (z.B. Dolantin®)

S8 – Cannabinoide

Haschisch, Marihuana

S9 – Glukokortikoide

alle, z.B. Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon (verboten beim Wettkampf oral, rektal, intravenös oder intramuskulär, sonst teilweise anzeigepflichtig)

Bei bestimmten chronischen und akuten Erkrankungen können für einige Medikamente Ausnahmegenehmigungen (TUE und ATUE) bei der NADA beantragt werden. Entsprechende Formulare findest du auf der NADA-Website: ➔ www.nada-bonn.de

Verbotene Methoden

Neben Dopingsubstanzen, die unmittelbar leistungssteigernd wirken, sind auch bestimmte Methoden verboten:

- ★ Verbesserung des Sauerstofftransports im Blut (z.B. Blutdoping, künstliche Sauerstoffträger)
- ★ Pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation z.B. des Urins
- ★ Gendoping

Nähere Informationen zu diesen Methoden findest du auch bei ➔ www.highfive.de

↘ ERLAUBTE MEDIKAMENTE

Auch Athletinnen und Athleten können krank werden und gezwungen sein, Medikamente zu nehmen. Und für fast alle Beschwerden gibt es Medikamente, die nicht gegen die Anti-Doping-Regeln verstoßen. Die nachfolgende Liste ist nur eine beispielhafte, keinesfalls vollständige Übersicht über erlaubte Medikamente. Rezeptpflichtige Präparate sind mit „Rp“ gekennzeichnet.

Allergie

Cetirizin (z.B. Zyrtec®), Desloratadin (z.B. Alerius® Rp), Loratadin (z.B. Lisino®)

Allergisches Asthma und allergische Bronchitis

Behandlung mit dem Verbandsarzt absprechen – viele Medikamente sind genehmigungspflichtig

Allergischer Schnupfen

Behandlung nasal z.B. Budesonid (z.B. Pulmicort®. Topinasal® Rp), Cromoglycinsäure (z.B. Vividrin®), Dexamethason (z.B. Dexta-Rhinospray® Rp), Xylometazolin (z.B. Otriven®)

Antibabypillen

Alle Antibabypillen Rp

Bronchitis, Husten

Acetylcystein (z.B. ACC® akut), Ambroxol (z.B. Ambroxol®), Bromhexin (z.B. Bisolvon®), Codein (z.B. Codipront® Rp), Thymian (z.B. Bronchicum®)

Durchfall

Loperamid (z.B. Imodium® Rp), Perenterol®, Tanna-comp®

Fieberhafte Infekte

ASS, Ibuprofen, Paracetamol – alle Antibiotika Rp

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

Dobendan®, Dorithricin®, Frubienzym®, Hexoral®, Mallebrin®, Meditonsin®

Magenschmerzen/Sodbrennen

Algeldrat (z.B. Maaloxan®), Butylscopolaminiumbromid, z.B. Buscopan®, Metoclopramid (z.B. Paspertin® Rp), Omeprazol (Omeprazol® Rp)

Reisekrankheit

Dimenhydrinat (z.B. Vomex A®), Meclozin (z.B. Postadoxin® N Rp), Scopolamin (z.B. Scopoderm TTS® Rp)

Schlafstörungen

Nitrazepam (z.B. Mogadan® Rp), Temazepam (z.B. Plenum® Rp)

Schmerzmittel

ASS (z.B. Aspirin®), Ibuprofen (z.B. Imbun®), Paracetamol (ben-u-ron®), Tramadol (z.B. Tramal® Rp)

Verstopfung

Agiolax®, Bisacodyl (z.B. Dulcolax®)

Zahnschmerzen

ASS-Paracetamol-Koffein (bzw. Codein) (z.B. dolomo® TN Rp)

➤ TRAININGSKONTROLLEN

Athletinnen und Athleten, die dem Nationalen oder dem Allgemeinen Testpool angehören, müssen jederzeit mit Trainingskontrollen rechnen.

Die Testpools

- * Der **Nationale Testpool** umfasst alle Mitglieder des Internationalen Testpools, alle Athletinnen und Athleten der Olympiamannschaft und alle, die einem A-Kader oder einer A-Nationalmannschaft angehören.
- * Der **Allgemeine Testpool** umfasst alle anderen Bundeskaderathletinnen und -athleten.

Trainingskontrollen werden unangekündigt durchgeführt. Sie können zwischen 7.00 und 22.00 Uhr in deiner Wohnung, in der Trainingsstätte oder einem anderen geeigneten Ort durchgeführt werden. Dabei sind neben Urin- auch Blutkontrollen möglich. Wenn du einem Testpool angehörst, musst du nicht nur bei Wettkämpfen mit einer Dopingkontrolle rechnen, sondern auch jederzeit für Trainingskontrollen zur Verfügung stehen. Um für unangemeldete Trainingskontrollen verfügbar zu sein, musst du der NADA stets aktuelle Angaben über deinen Aufenthaltsort und deine Erreichbarkeit übermitteln.

➔ **Mehr zum Doping-Kontrollsystem auf den Seiten 6 und 7**

➤ ANGABEN ZU AUFENTHALTSORT UND -ZEIT

Die Anmeldung

Nach der Aufnahme in einen Testpool musst du der NADA folgende Angaben machen:

- * Wohnsitz bzw. bei mehreren Wohnsitzen gewöhnlicher Aufenthaltsort
- * E-Mail-Adresse, Festnetz- und Mobilfunknummer
- * Ort und Zeit des Trainings (Rahmentrainingsplan)
- * Ort und Zeit von Wettkämpfen und Trainingslagern

Wenn du dem Nationalen Testpool angehörst, musst du außerdem vierteljährlich im Voraus (jeweils zum 31. März, 30. Juni, 30. September und 31. Dezember eines Jahres) deine voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten melden.

Diese vierteljährlichen Aufenthaltsinformationen sind grundsätzlich im Meldesystem ADAMS (Antidoping Administration & Management System) einzugeben:

➔ <https://adams.wada-ama.org/adams>

Nur ein **vollständig** ausgefülltes Formular kann bearbeitet werden!

Rahmentrainingsplan



Nationale Anti Doping Agentur
Heussallee 38
53113 Bonn

Fax 0228/ 812 92 25
E-Mail dks@nada-bonn.de

Name, Vorname: _____

Verband: _____

Disziplin: _____

Nationale _____

↘ ABWESENHEITS- UND ÄNDERUNGS- MELDUNGEN

Deine Abwesenheits- und Änderungsmeldungen musst du grundsätzlich im Xtra-Net der NADA (Allgemeiner Testpool) oder im Meldesystem ADAMS (Nationaler Testpool) eingeben und pflegen.

Die Meldesysteme

- * Allgemeiner Testpool (Xtra-Net der NADA):
➔ <http://xtranet.antidopingagentur.de>
- * Nationaler Testpool (ADAMS):
➔ <https://adams.wada-ama.org/adams>

Falls du ausnahmsweise gar keine Möglichkeit hast, deine Angaben via ADAMS oder Xtra-Net einzugeben, kannst du notfalls ein Fax schicken oder die NADA telefonisch benachrichtigen. Allerdings musst du die Abmeldung via ADAMS oder Xtra-Net innerhalb von drei Tagen nachtragen.

Für den Notfall

- * Faxnummer:
0228-81292-29
- * Notfallnummer:
0228-81292-0

Deine Pflichten

- * Du bist für die Übermittlung und Pflege deiner Daten selbst verantwortlich.
- * Alle Angaben zu Aufenthaltsort und Erreichbarkeit müssen vollständig erfolgen.
- * Alle Änderungen hinsichtlich Adresse, Aufenthalt und Erreichbarkeit müssen zeitlich vor Eintritt der Änderung der NADA gemeldet werden.
- * Mitglieder des Nationalen Testpools müssen jede Abwesenheit von mehr als 24 Stunden von ihrem gewöhnlichen Aufenthaltsort melden, wenn sie in dieser Zeit nicht wie angegeben erreichbar sind.
- * Mitglieder des Nationalen Testpools müssen vierteljährlich im Voraus ihre voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten melden (Whereabouts).
- * Mitglieder des Allgemeinen Testpools müssen jede Abwesenheit von mehr als 72 Stunden von ihrem gewöhnlichen Aufenthaltsort melden, wenn sie in dieser Zeit nicht wie angegeben erreichbar sind.
- * Alle Athletinnen und Athleten müssen sich bei einer Kontrolle ausweisen können.

Deine Rechte

- * Du kannst eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen.
- * Dein Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie du.
- * Lass dir den offiziellen Ausweis des/der Kontrollbeauftragten zeigen.
- * Du kannst die Sichtkontrolle ablehnen, wenn du noch nicht 16 Jahre alt bist.
- * Achte darauf, dass Medikamente, die du angibst, und entsprechende Ausnahmegenehmigungen (TUEs) im Protokoll vermerkt werden.
- * Auch Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle kannst du auf dem Protokoll der Dopingkontrolle vermerken lassen.
- * Lass dir einen Durchschlag des Protokolls aushändigen.
- * Im Falle einer positiven A-Probe weist der NADA-Code auf alle Rechte des Athleten hin.

↳ SANKTIONEN

Bei einem Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen während oder in Verbindung mit einem Wettkampf folgt die Disqualifikation. Außerdem können alle Wettkampfergebnisse, die im Zeitraum zwischen der Entnahme einer positiven Probe und der daraus resultierenden Suspendierung erzielt wurden, für ungültig erklärt werden. Im Übrigen gelten folgende Bestimmungen:

Sperre im Falle eines positiven Analyseergebnisses

Nachweis verbotener Wirkstoffe oder Methoden, Versuch ihrer Anwendung oder Besitz entsprechender Stoffe:

- * erster Verstoß: zweijährige Sperre
- * zweiter Verstoß: lebenslange Sperre

Positives Analyseergebnis bei sogenannten „speziellen“ Wirkstoffen

Nachweis von Substanzen, die aufgrund ihrer großen Verbreitung in medizinischen und anderen Produkten besonders leicht zu unbeabsichtigten Verstößen führen können oder deren wirksamer Missbrauch als Dopingmittel weniger wahrscheinlich ist. Gelingt der Nachweis, dass diese Wirkstoffe nicht zur Leistungssteigerung angewendet wurden, gelten folgende Sanktionen:

- * erster Verstoß: mindestens eine öffentliche Verwarnung, höchstens eine einjährige Sperre
- * zweiter Verstoß: eine zweijährige Sperre
- * dritter Verstoß: eine lebenslange Sperre

Andere Verstöße gegen Anti-Doping Bestimmungen

Versuch, eine Dopingkontrolle zu umgehen oder zu manipulieren, Teilnahme an einem Wettkampf während einer Suspendierung oder Sperre:

- * erster Verstoß: zweijährige Sperre
- * zweiter Verstoß: lebenslange Sperre

Fehlende Angaben zum Aufenthaltsort und zur Erreichbarkeit

Verstöße gegen die Meldepflichten:

- * erster Verstoß: öffentliche Verwarnung
- * zweiter Verstoß innerhalb von 18 Monaten: mindestens drei Monate Sperre
- * dritter Verstoß innerhalb von 18 Monaten: einjährige Sperre
- * vierter Verstoß innerhalb von 18 Monaten: zweijährige Sperre

Handel, Verabreichung und sonstige Tatbeteiligung

Handel mit und die Verabreichung von verbotenen Wirkstoffen, Anleitung zu verbotenen Methoden und sonstige Tatbeteiligungen bei einem Verstoß.

- * Bei diesen Verstößen kann eine Sperre von mindestens vier Jahren bis zu einer lebenslangen Sperre verhängt werden.

SAUBER BLEIBEN

Die Folgen von Doping sind gravierend. Trotzdem bleibt das Thema Doping aktuell, besonders im Leistungssportbereich. Aber was kannst du tun, wenn dir Doping angeboten wird? Wie erkennst du, dass es ein Doping-Angebot ist? An wen kannst du dich wenden und um Rat fragen?

↘ KRITISCHES NACHFRAGEN IST ANGESAGT

Wichtig ist, nicht einfach alles hinzunehmen, was dir gesagt wird. Informiere dich, frag nach, sei kritisch. Denn du musst auch dann die Konsequenzen tragen, wenn du unwissentlich dopst, z. B. weil dein Hausarzt die aktuelle Liste der verbotenen Wirkstoffe nicht kennt und dir ein Medikament verschreibt, das auf der Verbotsliste steht.

↘ DEN HAUSARZT ODER APOTHEKER FRAGEN

Ärzte und Apotheken sollten über die meisten Medikamente und die gesundheitlichen Risiken Bescheid wissen. Frage dennoch immer nach, welche Inhaltsstoffe ein Medikament enthält, und vergleiche sie mit der aktuellen Version der Verbotsliste. Oder nimm die aktuelle Liste gleich mit in die Praxis oder Apotheke.

↘ 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 deine Entscheidungen – vor allem wenn es um Doping geht – auch unterstützt und respektiert.

↘ FACHKUNDIGEN RAT BEI NADA UND DOSB EINHOLEN

Solltest du Fragen zum NADA-Code haben oder dich erkundigen wollen, ob z. B. ein bestimmtes Mittel tatsächlich erlaubt ist, kannst du jederzeit bei der NADA schriftlich um Rat bitten. Und beim Deutschen Olympischen Sportbund gibt es seit der Wintersaison 2006/2007 Vertrauensleute, die Athletinnen und Athleten bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Doping als Ansprechpartner zur Verfügung stehen.

↘ ALTERNATIVEN SUCHEN

Hast du dein Potenzial voll ausgeschöpft? Wie ist dein Lebensstil außerhalb des Trainings? Du hast viel mehr Möglichkeiten, deine Leistung zu verbessern, als du denkst. Bei [↗ www.highfive.de](http://www.highfive.de) haben wir einige dieser Alternativen zusammengestellt.

↘ STELLUNG BEZIEHEN

Wenn dir jemand nahelegt zu dopen oder dir sogar Dopingmittel anbietet, kannst du auch einfach Stellung beziehen und sagen: „Ich dope nicht!“ Je deutlicher und 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.

WANN IST EIN SIEG (K)EIN SIEG?

Siegen und als Sieger gefeiert werden – das sind großartige Momente im Leben von Athletinnen und Athleten. Aber es gibt echte Siege und falsche. Wer sein Ziel mit unlauteren Mitteln erreicht, hat meist nicht viel Freude daran – und zahlt oft einen hohen Preis.

↘ KELLI WHITE: „ICH WAR EIN VERSUCHSKANINCHEN“

Kelli White hatte 2003 die Sprintwettbewerbe über 100 und 200 Meter bei der Weltmeisterschaft in Paris für sich entscheiden können. Bei der anschließenden Dopingkontrolle wurde jedoch festgestellt, dass sie Modafinil eingenommen hatte. Später gestand die US-Sprinterin, auch das verbotene Designer-Steroid THG genommen zu haben. Ihr Trainer und der Chef der Firma BALCO, die THG entwickelt und vertrieben hat, hätten ihr dazu geraten. „Ich war ein Versuchskaninchen“, sagt die 28-Jährige, „man hat von mir verlangt, sie zu testen, um herauszufinden, ob ich auf bestimmte Produkte besser reagierte als auf andere.“ (Interview in der Frankfurter Allgemeinen Zeitung, 21. Mai 2005).

In einem Interview mit USA Today schildert Kelli White ihre Reuegefühle. Sie habe es nicht ertragen können, sich selbst zu betrachten. Auf Bildern aus jener Zeit war ihre gestreifte Muskulatur deutlich zu sehen. „Es war so offensichtlich, dass da was am Laufen war, besonders für Leute aus dem Leichtathletikumfeld“, sagte sie. „Ich hasse dieses Bild, denn es zeigt jemand völlig anderen. Bei der Erinnerung an diese Zeit kommen ihr die Tränen. „Ich merkte, dass mit dem, was ich tat, ich jemand komplett anderes werden musste, jemand der ich nicht war. Ich musste meine Integrität und mein Wertesystem aufs Spiel setzen. Ich wusste, dass das falsch war. Ich schaue mir diese Person an und denke: Das ist nicht Kelli White. Das bin ich nicht, das ist nicht, was ich einmal sein wollte.“ (Interview bei www.usatoday.com, 2. Dezember 2004)

Dopen, weil alle dopen?

Vor einem Untersuchungsausschuss der amerikanischen Regierung erklärte Kelli White, warum sie zu Doping ge-griffen hat: Sie sei davon überzeugt gewesen, dass sie dopen muss, nicht um einen Vorteil zu haben, sondern um den (illegalen) Vorsprung der anderen aufzuholen. Heute arbeitet Kelli White zusammen mit der WADA an einem gemeinsamen Ziel: Der Sport soll wieder sauber werden.

↘ NINA KRAFT: „DAS HERZ HERAUSGERISSEN“

Im Jahr 2003 wurde die Triathletin Nina Kraft beim Ironman Hawaii mit einer Zeitstrafe belegt und deshalb nur Zweite. Im darauffolgenden Jahr gewann sie das Rennen überlegen. In der anschließenden Wettkampfkontrolle wurde sie jedoch des Dopings mit EPO überführt. Rückblickend sagt sie: „2003 fühlte ich mich, als hätte man mir das Herz rausgerissen. Im letzten Jahr hätte ich ohne Zeitstrafe gewonnen. Ich wollte aufhören. Aber jetzt habe ich mir selbst das Herz rausgerissen“, stellt die Profi-Triathletin selbstkritisch fest. „Das Ganze ist von mir naiv. Aber ich kann den Fehler nicht mehr rückgängig machen.“ Sie habe sich wegen des Betrugs bereits während des Wettbewerbs nicht wohl in ihrer Haut gefühlt. „Ich habe mich schon nach dem Sieg geschämt. Der Erfolg war nicht so schön wie in Frankfurt.“ (Zitate: FAZ.NET, 11. November 2004).

WEISST DU BESCHIED?



Was sind Erythrozyten?

- A Rote Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren
- B Hormone, die das Wachstum steuern
- C Substanzen, die zur Klasse der Stimulanzien gehören

Auflösung auf Seite 32

↳ MARION JONES: „DAS WAR EINE LÜGE, EUER EHREN“

Nach jahrelangem Leugnen hat die amerikanische Sprinterin Marion Jones im Oktober 2007 endlich zugegeben, dass sie gedopt hat. Von September 2000 bis Juli 2001 habe sie Steroide genommen, darunter auch bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney, gab die 31-Jährige zu. Sie habe die Substanzen von ihrem Trainer Trevor Graham bekommen, der ihr gesagt habe, es handle sich um Leinsamenöl. Bei einer Anhörung im Zuge des BALCO-Skandals im Jahr 2003 hatte Marion Jones noch unter Eid jegliches Doping bestritten. „Das war eine Lüge, Euer Ehren“, erklärte die 31-Jährige nun vor einem New Yorker Gericht, „ich wusste, dass ich diese Substanzen genommen habe“. Im November 2003 sei ihr klar gewesen, dass das Mittel leistungssteigernd wirkte. Sie habe sich „irgendwie anders gefühlt, intensiver trainiert und schneller regeneriert“. Ihr Trainer habe ihr geraten, niemandem davon zu erzählen. (Zitate: Süddeutsche Zeitung, 8. Oktober 2007)

Rücktritt unter Tränen

Neben der Rückgabe der Olympia-Medaillen und mehrerer WM-Plaketten stimmte Marion Jones im Zuge des Verfahrens auch der Aberkennung aller seit September 2000 erzielten Resultate und einer zweijährigen Wettkampfsperre zu. Wegen ihrer Falschaussagen im BALCO-Prozess und in einem anderen Verfahren droht ihr eine sechsmonatige Gefängnisstrafe; zudem soll sie ihr gesamtes Vermögen u. a. durch Anwaltskosten verloren haben. Unter Tränen erklärte Marion Jones am Ende des Verfahrens ihren Rücktritt vom Leistungssport und bat alle Anwesenden um Entschuldigung: „Es tut mir leid, dass ich alle enttäuscht habe. Ich habe meine Familie, mein Land und mich selber hängen lassen.“ (Zitat: www.washingtonpost.com, 5. Oktober 2007)



Weitere Informationen

➔ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

WO STEHST DU?

Bist du entschieden gegen Doping und überzeugt, dass du nicht dopen wirst? Oder bist du dir da eher unsicher? Am besten setzt du dich mit dieser Frage frühzeitig auseinander, um nicht im Ernstfall unvorbereitet zu sein. Dazu ein paar Anregungen:

↘ MOTIVATION ODER ÜBERTRIEBENER EHRGEIZ?

Ohne Motivation bringt man es wahrscheinlich nicht sehr weit im Sport. Aber Motivation kann verschiedene Aspekte haben. Solange du Sport nur als Hobby betrieben hast, hattest du vielleicht einfach Spaß an der Bewegung und an der aktiven Gestaltung deiner Freizeit, oder der Sport war eine gute Gelegenheit, Freunde zu treffen. Hat sich das geändert, seit du Leistungssport treibst? Ist die Leistung jetzt wichtiger als der Spaß am Sport? Reizt dich die Aussicht auf Aufmerksamkeit und Anerkennung durch ein großes Publikum? Willst du um jeden Preis zu den Besten gehören?

Wahrscheinlich spielen all diese Aspekte bei den meisten Athletinnen und Athleten mehr oder weniger eine Rolle, und das ist auch völlig in Ordnung. Denk aber daran, dass übertriebener Ehrgeiz immer die Gefahr in sich birgt, bei Misserfolgen „in ein tiefes Loch zu fallen“. Wenn dann niemand da ist, der dich auffängt, ist die Versuchung, mit Doping doch noch ans Ziel zu gelangen, besonders groß.

Menschen, denen es wichtiger als alles andere ist, die eigene Leistung immer wieder zu übertreffen, haben es schwer, jemals mit sich selbst zufrieden zu sein. Jeder Sieg ist dann nur eine weitere Station auf dem Weg zu noch mehr Erfolg, und ein Ende ist nie in Sicht. Wenn du dagegen auf die eigene Leistung auch dann stolz sein kannst, wenn du am Ende nicht auf dem Siebertreppchen stehst, hast du wahrscheinlich ein besseres Lebensgefühl – und bewahrst dir den Spaß am Sport.

↘ SPORT UND SONST NICHTS?

Durch das harte Training im Leistungssport bleibt dir wahrscheinlich nicht viel Zeit und Energie für andere Dinge übrig. Und irgendwann stellst du vielleicht fest, dass auch dein gesamter Freundeskreis nur noch aus Leistungssportlerinnen und -sportlern besteht. Aber wenn es außer Sport nichts mehr gibt, was dir Freude macht und dich ausfüllt, bekommst du irgendwann ein Problem. Spätestens dann, wenn sich die Sportkarriere dem Ende zuneigt. Viele Spitzensportlerinnen und -sportler neigen dann dazu, dieses Ende hinauszögern zu wollen – notfalls mit Doping. Damit du nicht in diese Falle tapst, solltest du dir frühzeitig Gedanken darüber machen, welchen Beruf du später einmal ausüben möchtest. Wenn du dir das eine oder andere Hobby neben dem Sport bewahrst und auch Freundschaften und Bekanntschaften außerhalb des Sports pflegst, fällt es dir auch leichter zu akzeptieren, dass die Sportkarriere irgendwann zu Ende geht.

↘ SELBSTBESTIMMT IM ALLTAG WIE IM SPORT

Athletinnen und 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? Und 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 dann kommt Doping eigentlich gar nicht in Frage.

↘ RESPEKT WILL VERDIENT SEIN

Wer den Respekt der anderen hat, ist schon ein Gewinner. Sieger haben ihn – aber nur, wenn sie nicht betrogen haben. Doping ist Betrug! Respekt basiert auf Gegenseitigkeit und wird besonders wichtig, wenn man gewonnen hat. Denn auch die anderen haben hart trainiert, bekommen aber nicht den erhofften Lohn. Die Grundidee des Sports, die Leistung der Teilnehmenden vergleichen zu können, wird durch Doping zerstört. Egal wie hart man trainiert, wenn gedopt wird, gibt es keine Chancengleichheit mehr. Aber gerade das will man doch wissen: Wer hat die bessere Leistung erbracht – 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 Bekanntenkreis. Deine Trainingspartnerinnen und -partner 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 vielleicht schon, dass nach diesem Sieg wahrscheinlich viel höhere Erwartungen in dich gesetzt werden, die du ohne Doping gar nicht erfüllen kannst. Keine angenehme Vorstellung, oder?

↘ DER RICHTER IM KOPF

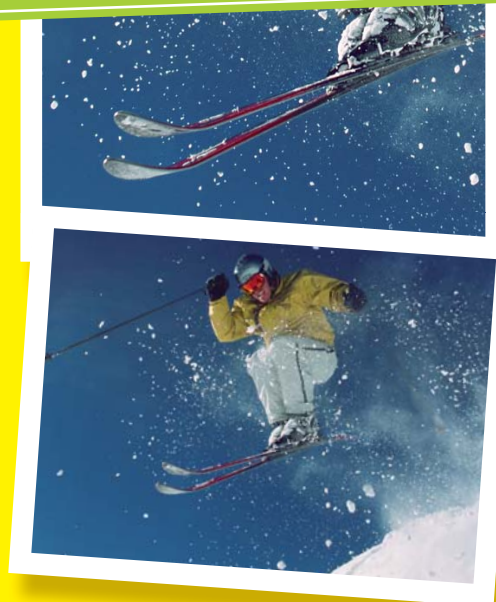
Die Anti-Doping-Regeln sind Teil der Spielregeln und sollen Chancengleichheit sicherstellen. Wer sich nicht daran hält und erwischt wird, muss die Konsequenzen tragen. Aber der strengste Richter sitzt meist in deinem eigenen Kopf. Er bestraft dich, auch wenn es niemand anderes gemerkt hat. Er belohnt dich aber auch dann, wenn du zwar nicht auf dem ersten Platz stehst, aber dein Bestes gegeben hast. Es zählt also viel mehr, was du dir vornimmst und was du tatsächlich erreichst.

WEISST DU BESCHIED?

Was ist die Mindeststrafe für die Anwendung von Anabolika?

- A Eine Verwarnung
- B Drei Monate Wettkampfsperre
- C Zwei Jahre Wettkampfsperre

Auflösung auf Seite 32



Weitere Informationen

➤ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findet ihr zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

➤ www.drugcom.de

drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, das sich vorrangig an Jugendliche richtet. Hier findet sich Wissenswertes rund um die gängigsten legalen und illegalen Drogen. Außerdem gibt es ein Quiz, Selbsttests, Tipps für den Notfall und Angebote zur Drogenberatung.

INFORMATIONEN IM INTERNET

↘ ONLINEANGEBOTE DER NADA

➤ www.nada-bonn.de

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert im Internet über Doping und Dopingkontrollen und stellt sämtliche aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

➤ www.highfive.de

highfive.de ist das Internetangebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Hier findest du zu allen Themen, die in dieser Broschüre angesprochen werden, weitergehende Informationen.

➤ <https://adams.wada-ama.org/adams>

➤ <http://xtranet.antidopingagentur.de>

Im internationalen System ADAMS und im NADA Xtra-Net verwalten die Athleten der Testpools ihre persönlichen Daten online. Zugangscodes bekommen sie über die NADA.

➤ www.sporthilfe.de

Die Stiftung deutsche Sporthilfe unterstützt Athletinnen und Athleten unter anderem mit finanziellen Zuwendungen, Sach- und Serviceleistungen und Hilfen etwa zum Studium oder zur Berufsausbildung. Auf ihrer Internetseite finden sich auch Informationen zum Antragsverfahren.

➤ www.olympiastuetzpunkte.de

Die 20 Olympiastützpunkte in Deutschland nehmen vielfältige Aufgaben in der Beratung und Betreuung von Kaderathletinnen und -athleten wahr. Auf dieser Internetseite findest du Links zu allen Stützpunkten und ihren jeweiligen Angeboten.

➤ www.sportunterricht.de/lksport

Auf diesen Seiten werden Materialien zum sporttheoretischen Unterricht im Leistungskurs Sport der Sekundarstufe II sowie Prüfungsaufgaben zur Abiturvorbereitung angeboten. Auch zum Thema Doping gibt es ein umfangreiches Informationsangebot.

➤ www.trainerakademie-koeln.de

Die Trainerakademie Köln des DOSB bietet umfassende Informationen zur akademischen Trainerausbildung.

➤ www.sportgericht.de

Auf dieser Internetseite finden sich aktuelle Nachrichten aus dem Sport, eine Übersicht über bekannt gewordene Dopingfälle und Informationen zu sportrechtlichen Themen.

↘ ONLINEANGEBOTE RUND UM DEN SPORT

➤ www.dosb.de

Die Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes bietet Aktuelles, Informationen und Hintergrundwissen rund um den Sport sowohl für Sportlerinnen und Sportler als auch für interessierte Laien.

➤ www.dsj.de

Auf dieser Internetseite werden die Strukturen und vielfältigen Aktivitäten der Deutschen Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund vorgestellt. In der Rubrik „Sportlich kompetent“ finden sich auch Informationen zum Thema Doping.

➤ www.jtfo.de

Der Bundeswettbewerb der Schulen JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA ist einer von mehreren Bausteinen der Förderung des Nachwuchsleistungssports – aber mit seinen jährlich rund 900.000 teilnehmenden Sporttalenten ein besonders wichtiger. Aktuelle Informationen zu den jeweiligen Wettkämpfen finden sich auf der Homepage.

ONLINEANGEBOTE ZUM THEMA DOPING

➤ www.dopinginfo.de

Der Internetauftritt des Instituts für Biochemie an der Deutschen Sporthochschule Köln bietet detaillierte Informationen zu allen Dopingsubstanzen und -methoden sowie ihren Wirkungen und Nebenwirkungen.

➤ www.dopinginfo.ch

Das Schweizer Bundesamt für Sport nimmt mit der Fachkommission Dopingbekämpfung für die Schweiz die gleichen Aufgaben wahr wie in Deutschland die NADA. Auf seiner Internetseite finden sich umfassende Informationen über Doping.

➤ www.drugcom.de

drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, das sich vorrangig an Jugendliche richtet. Hier findet sich Wissenswertes rund um die gängigsten legalen und illegalen Drogen. Außerdem gibt es ein Quiz, Selbsttests, Tipps für den Notfall und Angebote zur Drogenberatung.

➤ www.dohev.de

Die Doping-Opfer-Hilfe unterstützt Sportlerinnen und Sportler vor allem aus der ehemaligen DDR, die durch staatlich verordnetes Doping gesundheitliche Schäden erlitten haben. Sie widmet sich aber auch der Prävention von Doping im Sport.

ONLINEANGEBOTE ZU GESUNDHEITSFRAGEN

➤ www.dge.de

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt auf ihren Internetseiten Ernährungsempfehlungen auch für den besonderen Bedarf von Sportlerinnen und Sportlern.

➤ www.ernaehrung.de

Das Deutsche Ernährungsberatungs- und Informationsnetz informiert detailliert über Nährstoffe, Nährstoffbedarf und die ideale Ernährung für die wichtigsten Sportarten.

➤ www.nutrisport.de

Dieses Internetangebot des hessischen Landeslabors bietet vielfältige Informationen zu Ernährungsfragen, bezogen auf Sport allgemein wie auch für Leistungssportler und für einzelne Sportarten.

Wichtige Adressen

World Anti-Doping Agency (WADA)

Stock Exchange Tower
800 Place Victoria (Suite 1700)
P.O. Box 120
Montreal (Quebec) H4Z 1B7
Kanada

➤ www.wada-ama.org

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Heussallee 38
53113 Bonn

Tel. 0228/81292-0
Fax 0228/81292-29

➤ www.nada-bonn.de

International Olympic Committee (IOC)

Château de Vidy
CH-1007 Lausanne

➤ www.olympic.org

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069/67000
Fax: 069/674906

✉ office@dosb.de

➤ www.dosb.de

Deutsche Sportjugend (dsj)

Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main

Tel.: 069/6700338
Fax: 069/67001338

✉ info@dsj.de

➤ www.dsj.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Burnitzstraße 42
60596 Frankfurt am Main

Tel.: 069/678030
Fax: 069/676568

✉ info@sporthilfe.de

➤ www.sporthilfe.de

Deutsche Schulsportstiftung

c/o Innenministerium NRW - Abteilung Sport

Horionplatz 1
40219 Düsseldorf

Telefon (0211) 871-2423
Telefax (0211) 871-3067

➤ www.deutsche-schulsportstiftung.de

... UND WEITER BEI HIGHFIVE.DE

Diese Broschüre sollte dir einen ersten Überblick über die wichtigsten Fragen zum Thema Doping geben. Aber das ist natürlich längst nicht alles. Unter www.highfive.de findest du zu allen hier angesprochenen Themen weiterführende Informationen, insbesondere über die einzelnen Dopingsubstanzen und -methoden und über Alternativen zum Doping. Außerdem: weitere Quizfragen, häufig gestellte Fragen und die Antworten darauf, ein Lexikon und Vieles mehr.

Viel Spaß beim Surfen!

Das Team der NADA

The screenshot shows the homepage of highfive.de, the website of the Nationale Anti Doping Agentur (NADA). The main banner features the text "GEMEINSAM GEGEN DOPING" over a background image of athletes high-fiving. The website includes a search bar, navigation tabs for "BASISINFOS", "DENKANSTÖSSE", "SAUBER BLEIBEN", and "WISSENSTEST", and a sidebar with sections for "WEISST DU BESCHIED?", "UMFRAGE", "LEXIKONSUCHE", and "DIE NADA".

highfive.de
NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR

★ Impressum ★ Kontakt ★ Sitemap

Suchwort

NADA
NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR

BASISINFOS **DENKANSTÖSSE** **SAUBER BLEIBEN** **WISSENSTEST**

GEMEINSAM GEGEN DOPING

↳ **Das Doping-Kontrollsystem**
AthletInnen und Athleten, die an Wettkämpfen teilnehmen oder dem Nationalen oder Allgemeinen Testpool angehören, müssen jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen. [mehr](#)

↳ **Basic Rules - der NADA-Code**
Damit alle Sportler gleiche Chancen haben, gibt es ein Regelwerk zum Umgang mit verbotenen Substanzen. In Deutschland ist das der NADA-Code. [mehr](#)

↳ **Doping macht krank**
Wer dopt, riskiert nicht nur seine Karriere im Leistungssport und die Aberkennung seiner bisherigen sportlichen Erfolge, sondern auch schwerwiegende gesundheitliche Schäden. [mehr](#)

Artikel drucken Artikel als PDF zum Seitenanfang

© 2007 Nationale Anti Doping Agentur (NADA) Impressum

↳ **WEISST DU BESCHIED?**
Was weißt Du über doping? Finde es im Wissenstest heraus! [mehr](#)

↳ **UMFRAGE**
Sollte das Thema „Doping“ im Schulunterricht besprochen werden? Sag' uns Deine Meinung.
Ja 41.7%
Nein 33.3%
Ich möchte Informationen 25%
Stimmen: 12
Danke für Deine Teilnahme!
★ Kontakt zur NADA für weitere Informationen

↳ **LEXIKONSUCHE**
Suchbegriff [suchen](#)
Gemeinsam gegen Doping

↳ **DIE NADA**
NADA
NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR
Es ist Aufgabe und Anliegen der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), durch Prävention und ein Doping-Kontrollsystem den fairen und sauberen Sport zu fördern und AthletInnen und Athleten, die nicht dopen, zu schützen. [mehr](#)

START

➤ Richtig!

Du hast **Antwort A** richtig ausgewählt!

Die roten Blutkörperchen färben, wie der Name schon sagt, das Blut rot. Ihre Hauptaufgabe aber ist es den Sauerstoff, der in der Lunge aufgenommen wird, zu den einzelnen Organen zu transportieren. Dort hilft er bei der Energiegewinnung, wenn der Körper Leistung erbringen soll. [3 Punkte]

➤ FRAGE 2/11

PUNKTE: 6

👍 Richtig!

Was sind Erythrozyten?

ANTWORT A

Rote Blutkörperchen, die den Sauerstoff transportieren.

ANTWORT B

Hormone, die das Wachstum steuern.

ANTWORT C

Substanzen, die zur Klasse der Stimulanzien gehören.

weiter

[Artikel drucken](#) [Artikel als PDF](#) [zum Seitenanfang](#)

 © 2007 Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
[Impressum](#)

➤ WEISST DU BESCHIED?

Was weißt Du über doping? Finde es im Wissenstest heraus!

mehr

➤ UMFRAGE

Sollte das Thema „Doping“ im Schulunterricht besprochen werden? Sag' uns Deine Meinung.

Ja 41,7%

Nein 33,3%

Ich möchte Informationen 25%

Stimmen: 12

Danke für Deine Teilnahme!

* Kontakt zur NADA für weitere Informationen

➤ LEXIKONSUCHE

Suchbegriff

suchen

Gemeinsam gegen Doping

➤ DIE NADA


NADA
 NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR

Es ist Aufgabe und Anliegen der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA), durch Prävention und ein Doping-Kontrollsystem den fairen und sauberen Sport zu fördern und Athletinnen und Athleten, die nicht dopen, zu schützen. mehr





WEISST DU BESCHIED?



Hier findest du die Auflösung der in diesem Heft verstreuten Quizfragen

Wer ist für Doping am anfälligsten?

Antwort C ist richtig.

Dadurch, dass Micha sich nur auf den Sport konzentriert, engt er seine Möglichkeiten stark ein. Gerade in den kritischen Momenten seiner Karriere könnte die Verführung für ihn groß sein, zu Doping zu greifen. Denn er hat ja nur seinen Sport.

Der NADA-Code ist ...

Antwort B ist richtig.

Der NADA-Code, das Anti-Doping-Regelwerk der NADA (Nationale Anti Doping Agentur), ist die deutsche Version des Regelwerks der World Anti-Doping Agency (WADA). Im NADA-Code sind unter anderem alle Rechte und Pflichten der Sporttreibenden im Zusammenhang mit Doping zusammengefasst.

TUE ist die Abkürzung für ...

Antwort A ist richtig.

TUE ist die englische Abkürzung für „Therapeutic Use Exemption“ (deutsch: medizinische Ausnahmegenehmigung). Diese Genehmigung musst du beantragen, wenn du zur Behandlung einer Krankheit ein Medikament benötigst, das auf der Liste der verbotener Wirkstoffe steht.

Was sind Erythrozyten?

Antwort A ist richtig.

Erythrozyten sind die roten Blutkörperchen im Blut. Ihre Aufgabe ist es, den Sauerstoff, der in der Lunge aufgenommen wird, zu den einzelnen Organen zu transportieren. Dort hilft er bei der Energiegewinnung, wenn der Körper Leistung erbringen soll. Stimulanzien dagegen sind Substanzen, die eine aufputschende Wirkung haben, wie Amphetamin oder Kokain. Und Hormone haben die Aufgabe, den Stoffwechsel in den verschiedenen Organen zu regulieren.

Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe können ...

Antwort B ist richtig.

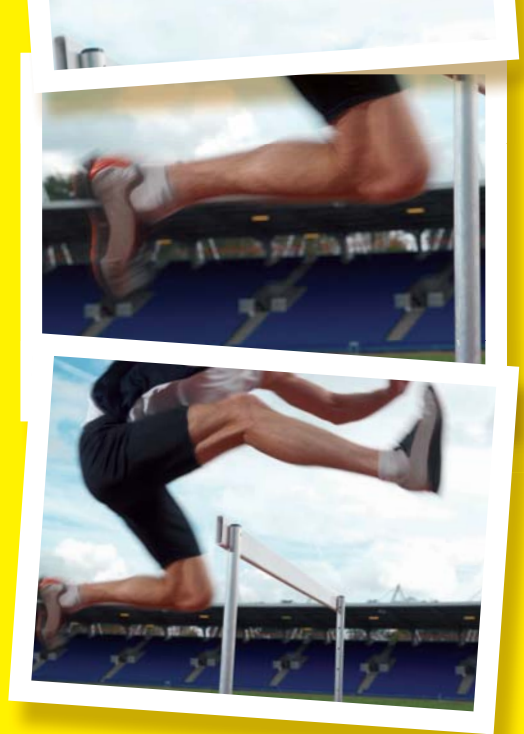
Dopingkontrollen können während des Trainings oder bei dir zu Hause durchgeführt werden. Dafür gibt es allerdings einen bestimmten Zeitrahmen. Während des Trainings und bei dir zu Hause kannst du zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr zur Kontrolle gebeten werden.

Was ist die Mindeststrafe für die Anwendung von Anabolika?

Antwort C ist richtig.

Die Anwendung von Anabolika wird beim ersten Vergehen mit zwei Jahren Wettkampfsperre geahndet. Sollte ein Überführter oder eine Überführte nochmals erwischt werden, droht ihm/ihr eine lebenslange Sperre. Eine Verwarnung bekommst du zum Beispiel, wenn du vergisst, deinen Aufenthaltsort rechtzeitig anzugeben, und deshalb nicht erreichbar bist für eine Kontrolle.





Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Heussallee 38

53113 Bonn

Tel.: 0228/812920

Fax: 0228/8129229

✉ info@nada-bonn.de

Gefördert aus Mitteln des

Bundesministeriums des Innern (BMI)



Bundesministerium
des Innern

Gestaltung und Realisation:

Kühn Medienkonzept & Design GmbH, Hennef

Druck:

dp Druckpartner Moser, Rheinbach

2. überarbeitete Auflage: 10.000 Stück

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich unter
der Bestelladresse:

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38, 53113 Bonn

und per E-Mail unter:

✉ info@nada-bonn.de

→ WAS IST DOPPING? → WARUM IST
DOPPING EIGENTLICH VERBOTEN?
→ WARUM OPFERN MANCHE MEN-
SCHEN TROTZDEM? → WELCHE
KONSEQUENZEN HAT DOPPING?
→ WIE KANN MAN SICH VOR
DOPPING SCHÜTZEN? → WELCHE
SUBSTANZEN SIND VERBOTEN?
→ WO GIBT ES INFORMATIONEN
ÜBER DOPPING? → WAS PASSIERT
BEI DOPINGKONTROLLEN?

→ WWW.TIGITV.DE



Gemeinsam gegen Doping

Ein Ratgeber für Eltern
von jungen Sportlerinnen und Sportlern

Gemeinsam gegen Doping

Online-Angebote der NADA



➤ www.highfive.de und die Broschüre „High Five – Gemeinsam gegen Doping“ sind Angebote der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Jugendliche finden hier umfassendes Basiswissen zum Thema Doping und zu den Anti-Doping-Bestimmungen, Tipps für eine gesunde, „sportgerechte“ Lebensweise, Denkanstöße, Quizfragen und vieles mehr.



➤ www.nada.trainer-plattform.de ist ein Online-Angebot der NADA für Trainerinnen und Trainer im Leistungssport. Neben umfangreichen Informationen über Doping und die Anti-Doping-Regelwerke werden hier die pädagogischen Grundlagen wirksamer Doping-Prävention und entsprechendes Handlungswissen vermittelt. Beispiele aus dem Trainingsalltag und praktische Tipps für die Arbeit mit Athletinnen und Athleten ergänzen das Angebot.

Vorwort

Liebe Eltern von Sportlerinnen und Sportlern,

warum soll ich mich jetzt auch noch mit dem Thema Anti-Doping beschäftigen? Wäre das nicht die Aufgabe anderer? Was hat mein Sohn oder meine Tochter damit zu tun? Dies sind Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, wenn Sie diese Broschüre in die Hand bekommen. Die Antwort ist ganz einfach: Es dient dem Schutz der jungen Sportlerinnen und Sportler, wenn auch die Eltern Bescheid wissen über alles, was im Kampf gegen Doping im Sport relevant ist – über das Anti-Doping-Regelwerk und seine Tücken, über die Dopingfallen, die unter anderem in harmlos scheinenden Medikamenten lauern können, oder auch darüber, was zu tun ist, wenn ein Sportler oder eine Sportlerin krank ist.

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf all diese Fragen und noch viel mehr: Sie ist ein Ratgeber zum Umgang mit dem Thema Doping, eine Hilfe für die Beratung junger Sporttalente. Eltern können entscheidend zu einer klaren Haltung ihrer Kinder gegen Doping beitragen.

Die Broschüre zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie eine sportliche Karriere unterstützend begleiten und damit gleichzeitig einen Beitrag zur Dopingprävention leisten können. Die Broschüre soll Sie dazu anregen, aufmerksam hinzuschauen, wie Ihr Kind mit dem Leistungscode des Sports, mit Siegen, aber auch mit Niederlagen oder Krisensituationen umgeht. Sie zeigt Ihnen Möglichkeiten der Karriere- und Lebensplanung auf, die auch dann Bestand haben, wenn die sportlichen Karriere nicht wie geplant verläuft. Sie selbst werden angeregt, die eigenen Leistungs- und Wertorientierungen sowie die Erwartungen, die Sie an Ihr Kind stellen, zu reflektieren.

Für junge Sportlerinnen und Sportler gibt es die Broschüre „High Five“ – hier wie auch auf der Internetplattform ↗ www.highfive.de finden Jugendliche alle relevanten Informationen rund um das Thema Doping. Seit 2008 existiert eine eigene Plattform für Trainerinnen und Trainer im Internet (↗ www.nada.trainer-plattform.de); ergänzend dazu wird das Thema Doping verstärkt in die Traineraus- und -fortbildung einbezogen.

Wir sind überzeugt davon, dass wir – zum Wohle Ihrer Kinder – gemeinsam viel erreichen können.











Armin Baumert
Vorstandsvorsitzender der NADA



Dietmar Hiersemann
Vorstand Prävention der NADA

Inhalt

1 Was ist Doping?	4	
Wie wird Doping definiert?	4	
Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?	4	
Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen	5	
2 Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?	6	
Verbotene Substanzen und Methoden	6	
Gendoping	7	
Blutdoping	7	
Die Dopingfallen	8	
Was tun bei Krankheit?	9	
3 Doping und die Folgen	10	
Gesundheitliche Folgen	10	
Sportliche Folgen	10	
Soziale Folgen	10	
Finanzielle Folgen	11	
Rechtliche Folgen	11	
4 Die Dopingkontrollen	12	
Wer wird wann kontrolliert?	12	
Interview mit Nina Schiffer	13	
Rechte und Pflichten im Dopingkontrollsystem	14	

5 Doping hat meistens eine Geschichte	16	
Wo fängt Doping an?	16	
Immer höher, schneller, weiter	17	
„Ohne Unterstützung geht es gar nicht.“ Interview mit den Eltern von Nina Schiffer	20	
6 Es geht auch ohne – Doping vorbeugen	24	
Was kann vor Doping schützen?	24	
Allein oder im Verein?	25	
Leistung um jeden Preis? Vom Umgang mit Anforderungen und Erwartungen	26	
Auf Siege folgen auch Niederlagen. Vom Umgang mit Krisensituationen	28	
Fairplay und Chancengleichheit. Gleiche Regeln für alle	30	
Nur der Sport zählt? Karriereaufbau und Lebensplanung	32	
Interview mit Nina Schiffer	34	
Bestleistung auch ohne Doping	36	
7 Ist Doping im Spiel?	38	
Zweifelhafte Angebote	38	
Kann es sein, dass mein Kind dopt?	38	
Bieten Sie Gespräche an	39	
Materialien	40	
Broschüren der NADA	40	
Downloadangebote der NADA	41	
Linktipps	42	
Beratung und Unterstützung	44	
Wichtige Adressen	45	

Was ist Doping?



Woher stammt der Begriff Doping? Ursprünglich stammt der Begriff „Doping“ aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung hatten. Im Jahr 1889 tauchte der Begriff Doping zum ersten Mal in einem englischsprachigen Lexikon auf und wurde dort mit dem Sport in Verbindung gebracht. Der Definition dieses Lexikons zufolge handelte es sich bei Doping um eine Mischung aus Opium und Narkotika, die damals bei Pferderennen den Pferden verabreicht wurde.

4

Wie wird Doping definiert? _____

Eine einfache Definition von Doping gibt es nicht. Denn Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen.

Im WADA-Code bzw. der deutschen Version, dem NADA-Code, ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping festgehalten. Dementsprechend fällt jeder Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, die ebenfalls in den Codes niedergelegt sind, unter Doping. Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) listet in Artikel 2 des NADA-Codes insgesamt acht Handlungsweisen und Zustände auf, die als Doping gewertet und geahndet werden. Darunter fallen neben der Einnahme verbotener Substanzen auch der Gebrauch bestimmter Methoden wie beispielsweise die Erhöhung des Sauerstoffgehaltes im Blut oder das Verweigern oder Unterlassen einer Dopingkontrolle. Doping ist verboten und strafbar und kann das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten.

Hat Doping etwas mit Sucht zu tun? _____

Einige verbotene Substanzen wie zum Beispiel Narkotika, Cannabis oder Stimulanzien wie Kokain können durchaus süchtig machen.

Übrigens: Auch der Sport selbst hat Suchtpotenzial. Denn das berauschte Erleben der körperlichen Verausgabung wie auch der Siege und Erfolge kann regelrecht süchtig machen. Es kann den Weg zu Doping verkürzen, wenn diese rauschhaften Zustände immer öfter erreicht oder sogar noch gesteigert werden sollen.

Kurz und bündig _____

Doping = jeder Verstoß gegen eine oder mehrere Anti-Doping-Bestimmungen gemäß Artikel 2 des NADA-Codes. Doping ist verboten!



Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen

Nach dem Nationalen Anti Doping Code vom 01.01.2009 wird Doping definiert als das Vorliegen eines oder mehrerer der nachfolgend in Artikel 2.1 bis Artikel 2.8 festgelegten Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen. Dabei gelten als Verstöße:

2.1 Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten.

2.2 Der Gebrauch oder der Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode durch einen Athleten.

2.3 Die Weigerung oder das Unterlassen ohne zwingenden Grund, sich nach entsprechender Aufforderung einer gemäß anwendbarer Anti-Doping-Bestimmungen zulässigen Probenahme zu unterziehen, oder jede anderweitige Umgehung einer Probenahme.

2.4 Der Verstoß gegen anwendbare Vorschriften zur Verfügbarkeit des Athleten für Trainingskontrollen, einschließlich Meldepflichtversäumnisse und versäumte Kontrollen, die auf der Grundlage von Bestimmungen festgestellt wurden, die dem International Standard for Testing entsprechen. Jede Kombination von drei versäumten Kontrollen und/oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb eines Zeitraumes von 18 Monaten, die von für den Athleten zuständigen Anti-Doping-Organisationen festgestellt wurden, stellt einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen dar.

2.5 Die unzulässige Einflussnahme oder der Versuch der unzulässigen Einflussnahme auf irgendeinen Teil des Dopingkontrollverfahrens.

2.6 Der Besitz verbotener Substanzen und verbotener Methoden.

2.7 Das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens von einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode.

2.8 Die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von verbotenen Methoden oder verbotenen Substanzen innerhalb des Wettkampfs, oder außerhalb des Wettkampfs die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von Methoden oder Substanzen, die außerhalb des Wettkampfs verboten sind, sowie jegliche Unterstützung, Aufforderung, Hilfe, Mithilfe, Verschleierung oder sonstige Beteiligung bei einem Verstoß oder einem Versuch eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

Info

WADA-Code/NADA-Code – Spielregeln für einen fairen Sport

Die WADA (World Anti-Doping Agency) hat ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll. In fast jedem Land gibt es ein dem WADA-Code entsprechendes nationales Regelwerk. In Deutschland ist der NADA-Code als deutsche Version des WADA-Codes für alle nationalen Sportverbände und Landessportbünde verbindlich, die eine vertragliche Vereinbarung mit der NADA abgeschlossen haben.

Der NADA-Code wird regelmäßig aktualisiert. Aus diesem Grund sind die Athletinnen und Athleten verpflichtet, sich laufend über neue Regelungen zu informieren.

Der NADA-Code umfasst Regelungen zu folgenden Bereichen:

- Definition des Begriffs Doping
- Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und deren Nachweis
- Verbotsliste
- Dopingkontrollen
- Analyse von Proben
- Ergebnismanagement
- Sanktionen
- u. v. m.

Der NADA-Code zum Download

Die aktuelle Fassung des gültigen NADA-Codes mit einer ausführlichen Definition von Doping und der einzelnen Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen finden Sie im Internetangebot der NADA:

➤ www.nada-bonn.de

⤴ Downloads/Regelwerke/NADA-Code 2009

Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?

2

Was ist verboten und was nicht? Muss ich bei jedem Medikament, das mein Kind einnimmt oder das ich ihm empfehle, Sorge haben, dass es unter Doping fällt? Das sind Fragen, die zunächst einmal verunsichern. Denn die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist lang, und gerade gebräuchliche Medikamente wie Erkältungsmittel oder Hustensaft werden oftmals für unbedenklich gehalten. Doch auch sie können verbotene Substanzen enthalten und werden damit leicht zur „Dopingfalle“. Damit es nicht ungewollt zu bösen Überraschungen kommt, ist es wichtig, sich regelmäßig über den neuesten Stand der verbotenen und erlaubten Substanzen und Methoden zu informieren.

6

Verbotene Substanzen und Methoden

Verboten sind generell Substanzen und Methoden, die leistungssteigernd oder maskierend wirken, das heißt das Ergebnis von Dopingkontrollen verfälschen oder verschleiern. Weitere Kriterien, weshalb Substanzen und Methoden auf die Verbotensliste genommen werden, sind das Gesundheitsrisiko sowie die Tatsache, dass ihre Anwendung gegen den Sportgeist verstößt.

Substanzen

Die Verbotensliste der WADA unterscheidet neun verschiedene Substanzklassen. Es wird dabei unterschieden zwischen Substanzen, die nur während des Wettkampfs verboten sind, und solchen, die zu jeder Zeit und an jedem Ort verboten sind. Das Verbot betrifft also neben dem Wettkampf auch das Training und die Freizeit. Zu den zu jeder Zeit verbotenen Substanzen gehören unter anderem Anabolika, bestimmte Hormone wie z. B. Insulin, aber auch Schwangerschaftshormone, die von Männern genommen werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Methoden

Neben leistungssteigernden Substanzen stehen auf der Verbotensliste auch Methoden, mit denen die Leistungsfähigkeit verbessert oder der Nachweis von Doping erschwert werden kann. Zu den verbotenen Methoden gehören:

- ★ Erhöhung des Sauerstofftransfers, wie z. B. Blutdoping
- ★ chemische und physikalische Manipulation, z. B. der Austausch oder die Veränderung von Urin
- ★ Gendoping

Gendoping

Was ist eigentlich Gendoping?

Die wissenschaftliche Forschung schreitet immer weiter fort. Seit der genetische Code des Menschen, das heißt die DNA als Träger der Erbinformationen, entschlüsselt ist, hoffen Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler darauf, dass es bald möglich sein wird, Krankheiten dadurch zu heilen, dass die kranken Gene durch gesunde ersetzt werden. Gentherapien werden bereits für unterschiedliche Krankheitsbilder erforscht. Und von dort ist der Weg nicht weit zu Gendoping im Sport. Das ist der Versuch, mithilfe von Zellen, Genen oder auch nur Elementen von Genen die Ausdauerleistung oder das Muskelwachstum zu steigern.

Gibt es überhaupt schon Gendoping?

Heute kann niemand mit Sicherheit sagen, ob Gendoping bereits angewendet wird. Das Problem: Es ist (noch) nicht nachweisbar. Expertinnen und Experten gehen jedoch davon aus, dass gentechnische Manipulation in den nächsten Jahren verstärkt auch im Sport Eingang finden wird. Deshalb hat die WADA bereits vor einigen Jahren auf die neuen Entwicklungen in der Genforschung reagiert und Gendoping vorsorglich auf die Verbotliste gesetzt. Das ist einmalig in der Geschichte des Sports. Das Zukunftsszenario ist beunruhigend: Athletinnen und Athleten, die genetisch verändert sind und unabsehbare gesundheitliche Folgen auf sich nehmen.

Wie würde Gendoping funktionieren?

Die Gene, die beispielsweise die Erbinformation zur Steigerung der Muskelkraft tragen, würden regelrecht in die Zellen der Athletinnen und Athleten eingebaut. Darin besteht auch die besondere Gefahr. Denn anders als beispielsweise eine Dopingsubstanz wie Anabolika können Gene, die das Muskelwachstum genauso anregen sollen, nicht einfach abgesetzt werden. Sind die Gene einmal in den Körper eingebaut, bleiben sie dort ein Leben lang – mit samt der hohen Gesundheitsrisiken.

Blutdoping

Unter Blutdoping versteht man den Austausch von Blut, roten Blutzellen oder anderen Blutzellprodukten, der nicht für eine medizinische Behandlung vorgesehen ist. Die Athletin oder der Athlet lässt sich eine Bluttransfusion mit fremdem oder eigenem, zuvor entnommenem Blut geben. Ziel dieser Methode ist es, die Zahl der roten Blutkörperchen im Blut zu erhöhen und so den Sauerstofftransport zu verbessern. Blutdoping ist mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und kann Nebenwirkungen wie Fieber, Gelbsucht, Entzündungen der Venen, bakterielle Infektionen sowie Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems auslösen. Blutdoping zählt zu den verbotenen Methoden im Sport.



Info

Verbotliste und Medikamente

Hier können Sie sich über verbotene und erlaubte Medikamente und Substanzen informieren:

Verbotliste (Prohibited List)

Alle verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotliste der WADA aufgeführt und werden jedes Jahr aktualisiert. Die deutsche Version der Verbotliste finden Sie im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Listen/Verbotliste WADA 2009

Medikamentendatenbank NADAméd

Die schnellste und einfachste Möglichkeit, zu erfahren, ob eine bestimmte Substanz oder ein Medikament verboten ist oder nicht, bietet die Medikamentendatenbank NADAméd. Hier können Sie gezielt Medikamente und Substanzen eingeben und erhalten umgehend eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist:

➔ www.nadamed.de

Beispielliste zulässiger Medikamente

Eine Auswahl erlaubter Medikamente finden Sie zudem in der Beispielliste zulässiger Medikamente, ebenfalls zu finden im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Listen/Beispielliste zulässiger Medikamente 2009

Auch diese Liste wird jedes Jahr aktualisiert.

Info- und Beratungstelefon der NADA (Abt. Medizin und Forschung)

Für Information und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmeregelungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht Ihnen die medizinische Abteilung der NADA auch gern telefonisch zur Verfügung.

Kontakt: ☎ 0228/81292-132

Broschüre Gendoping

Die gemeinsame Broschüre von NADA, DOSB und BMI informiert über Hintergründe und mögliche Gefahren des Gendopings. Sie kann kostenlos bei der NADA angefordert werden.



Gut zu wissen

Informiert sein ist Pflicht

Auch wenn unwissentlich verbotene Substanzen eingenommen werden, kann das als Doping geahndet werden. Wichtig: Die Athletinnen und Athleten sind selbst dafür verantwortlich, welche Substanzen sich in ihrem Körper befinden. Sie sind verpflichtet, sich regelmäßig über den neuesten Stand der Verbotliste zu informieren.

Die Dopingfallen

Es kann vorkommen, dass Athletinnen und Athleten bei Kontrollen positiv getestet werden, obwohl sie ganz sicher sind, weder eine verbotene Substanz noch eine verbotene Methode angewendet zu haben. Ein möglicher Grund ist, dass sie in eine „Dopingfalle“ getappt sind. Auch Sie können dazu beitragen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn keine bösen Überraschungen erlebt.

Hustensaft & Co.

Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen genommen werden, werden oft für harmlos gehalten. Doch in einigen frei verkäuflichen Medikamenten sind beispielsweise anabole Substanzen oder Stimulanzien wie Ephedrin enthalten, und in manchen Fällen gelten für Mittel mit ähnlichem Namen unterschiedliche Regelungen. So ist beispielsweise der Hustensaft **Mucosolvan** erlaubt, **Spasmo Mucosolvan** hingegen verboten, da er die verbotene Substanz Clenbuterol enthält. Prüfen Sie deshalb bei jedem vermeintlich harmlosen Medikament, ob es nicht doch verbotene Substanzen enthält könnte.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Gerade Nahrungsergänzungsmittel werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine und Mineralstoffe zu Verstößen gegen Dopingregeln führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum. Denn auch Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder z. B. mit Steroidhormonen kontaminiert sein. Bei einigen Eiweißpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln zum Muskelaufbau kann es sein, dass vom Hersteller auf der Verpackung auch nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden.

Die NADA rät generell von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler in der Regel völlig ausreichend. Liegt ein Mangel an bestimmten Nährstoffen oder Vitaminen vor, sollten Sie oder Ihr Kind mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin abstimmen, welche Präparate oder Medikamente eingenommen werden können. Dabei können Sie auch auf die Medikamentendatenbank NADAMED oder die Beispielliste für erlaubte Medikamente zurückgreifen.

Homöopathische Arzneimittel

Auch einige homöopathische Arzneimittel können zu positiven Testergebnissen führen. Ebenso wie bei anderen Medikamenten gibt es sowohl verbotene als auch erlaubte Mittel. Ein bekanntes homöopathisches Mittel ist z. B. Nux Vomica gegen Übelkeit, Stress und Verdauungsbeschwerden. Die in Nux Vomica enthaltene Substanz Strychnin kann jedoch eine positive Kontrolle auslösen. Viele flüssige homöopathische Zubereitungen enthalten zudem Alkohol. Und Alkohol ist in einigen Sportarten im Wettkampf verboten.

Passt in jede Tasche: die Anti-Doping-Card



Wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn krank ist, empfiehlt es sich, bei jedem scheinbar noch so harmlosen Medikament immer den Beipackzettel durchzulesen und vor der Einnahme sicherzustellen, dass das Mittel erlaubt ist. Das gilt sowohl für rezeptfreie Arzneimittel aus dem eigenen Medikamentenschrank als auch für alles, was die Ärztin oder der Arzt verschreibt. Das bedeutet jedoch nicht, dass Athletinnen und Athleten niemals Medikamente nehmen dürfen. Denn bei den meisten akuten Erkrankungen sind alternativ Medikamente erhältlich, die keine verbotenen Substanzen enthalten.

Am besten führen Sportlerinnen und Sportler immer die kleine Anti-Doping-Card der NADA mit sich, diese passt in jede Tasche und kann bei einem Arzt- oder Apothekenbesuch hilfreich sein.



Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Medikament oder eine Substanz erlaubt ist, schauen Sie im Internet nach:

➔ www.nadamed.de



Was tun bei Krankheit?

Medizinische Ausnahmegenehmigungen

Selbstverständlich werden auch Athletinnen und Athleten krank und müssen Medikamente nehmen. Auch chronische Erkrankungen wie z. B. Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen behandelt werden. Hochleistungssport und eine notwendige medizinische Behandlung schließen sich keineswegs aus. Wichtig ist nur, sich den Dopingregeln entsprechend zu verhalten.

Für viele Erkrankungen gibt es Medikamente, die erlaubt sind. Es kann aber vorkommen, dass Substanzen eingenommen werden müssen, die auf der Verbotsliste stehen. Für diesen Fall ist es unbedingt erforderlich, eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) zu beantragen. Für die Anwendung von Asthmamitteln und Glukokortikoiden (Kortison) gibt es spezielle Regelungen, die auf der Homepage der NADA im Bereich Medizin zur Verfügung stehen oder in der medizinischen Abteilung der NADA erfragt werden können.

Wann und wo muss eine Ausnahmegenehmigung beantragt werden?

Wichtig ist, dass eine Ausnahmegenehmigung auf jeden Fall beantragt wird, **bevor** ein Medikament angewendet wird. Kommt es zu einem Notfall, bei dem Lebensgefahr besteht, und werden dabei verbotene Substanzen verabreicht, muss die NADA direkt danach informiert werden.

Die Antragsformulare für medizinische Ausnahmegenehmigungen müssen gemeinsam mit der Ärztin oder dem Arzt ausgefüllt und dann bei der NADA eingereicht werden. In der Regel bearbeitet die NADA Anträge von Athletinnen und Athleten, die auf nationaler Ebene starten oder Mitglied eines Testpools sind. Über die Testpoolzugehörigkeit informiert die NADA oder der nationale Fachverband. Für Sportlerinnen und Sportler auf internationaler Ebene ist der internationale Fachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann aber auch die NADA Ausnahmegenehmigungen für internationale Starts erteilen, wenn der internationale Fachverband diese anerkennt.

Gut zu wissen

Cannabis ist lange nachweisbar

Cannabis ist im Wettkampf verboten. Da das THC (Tetrahydrocannabinol) aber noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar ist, können Kontrollen während eines Wettkampfs auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Cannabiskonsum schon eine Weile zurückliegt. Athletinnen und Athleten sollten daher generell auf den Konsum von Cannabis – wie überhaupt von Drogen – verzichten.

Dopingfallen, mit denen niemand rechnet

- Mohnkuchen – denn er enthält das verbotene Morphin. Ausschlaggebend ist die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen.
- Asiatischer Tee der Ma-Huang-Pflanze – denn er kann Beimengungen des Stimulanziums Ephedrin enthalten.
- Cannabis passiv geraucht – denn auch das passive Einatmen des Rauches von Cannabis kann zu einem positiven Testergebnis einer Wettkampfkontrolle führen, wenn ein bestimmter THC-Grenzwert im Urin überschritten wird.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nähr- oder Wirkstoffen im Grenzbereich zwischen Arzneimitteln und Lebensmitteln.

Info

TUE-Formulare und Erläuterungen

Die Formulare zur Beantragung einer medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) mit den dazugehörigen Angaben und Unterlagen finden Sie im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⬇ Downloads/Formulare/„Standard TUE 2009“

Doping und die Folgen

3

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Denn die geplante Karriere findet meistens ein abruptes Ende, die Einnahmequellen versiegen, und auch das Ansehen der Athletinnen und Athleten ist ruiniert. Die Einnahme von Dopingsubstanzen kann in vielen Fällen zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen.

Gesundheitliche Folgen

Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können gravierend sein und sogar den frühzeitigen Tod bedeuten.

Dopingsubstanzen wie beispielsweise Anabolika erhöhen das Herzinfarkt-, aber auch das Krebsrisiko. Ebenso sind die kurzfristigen Folgen erheblich. Bei Frauen kann der Gebrauch von Anabolika zu einer Vermännlichung führen: Die Körperbehaarung nimmt zu, und die Stimme wird tiefer. Bei Männern kann der umgekehrte Effekt eintreten: Die Brust nimmt weibliche Formen an und die Hoden schrumpfen. All diese Veränderungen bilden sich nicht mehr zurück, was eine schwere psychische Belastung für die Athletinnen und Athleten bedeutet. Das Wachstumshormon HGH wiederum kann zu schweren Entstellungen im Gesicht führen.

In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf den Gebrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athletinnen und Athleten unterschiedlichster Disziplinen.

Sportliche Folgen

Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und damit auch der gesamten Lebensplanung. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite. Und errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag: Kaum sind die ersten erfolgreichen Schritte getan, droht schon das Ende der Laufbahn. Die Motivation für das harte Training ist dann nur schwer aufrechtzuerhalten, denn das eigentliche Ziel, auf Wettkämpfe und Siege hinzuarbeiten, geht verloren.

Soziale Folgen

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das Image Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen, aber auch vor der Person selbst gehen verloren. Nicht nur Sportkolleginnen und -kollegen, die auf Doping verzichten, sondern ganz besonders die Öffentlichkeit fühlt sich betrogen. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto chemischer Mittel und nicht sportlicher Leistung. So geht auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat, verloren. Das Problem für die Athletinnen und Athleten: Auch wenn sie unwissentlich Dopingsubstanzen eingenommen haben oder dazu angehalten wurden, ihre Leistungen durch Doping zu steigern – sie sind es, die am Ende die Konsequenzen tragen müssen.

Finanzielle Folgen

Ein positives Testergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, sondern auch die finanziellen Förderungen durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände müssen zurückgezahlt werden. Ebenso können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Und das kann bedeuten, dass der Lebensunterhalt nicht mehr bestritten werden kann oder sogar ein Schuldenberg zurückbleibt. Wird eine mehrjährige Sperre verhängt, kann das zudem das Ende der Berufs- und Lebensplanung „Hochleistungssport“ bedeuten.

Finanzielle Folgen – zwei Beispiele

In der Regel fordert die Sporthilfe bei einem Dopingverstoß die Förderung der letzten beiden Jahre zurück.

C-Kader-Athletin, 2 Jahre gefördert

Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
3. Platz Jugend-Europameisterschaft	1.200,- €
Zuschuss Nachhilfeunterricht	300,- €
	<hr/>
	3.300,- €

C-Kader-Athletin, 2 Jahre gefördert

Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
1. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	2.400,- €
2. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	1.800,- €
Zuschuss Nachhilfe (50,- €/Monat)	1.200,- €
	<hr/>
	7.200,- €

Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe

Rechtliche Folgen

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände sanktioniert. Seit 2008 kann die Sanktionierung einem neu eingerichteten und unabhängigen Sportschiedsgericht übertragen werden. Mit welchen Strafen eine Athletin oder ein Athlet zu rechnen hat, hängt von der Art des Dopingverstoßes ab. Entscheidend dabei ist, welche Substanz oder Methode nachgewiesen wurde, ob die Substanz wissentlich oder unwissentlich in den Körper gelangt ist und ob sie genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gelten auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle und Meldepflicht- bzw. Kontrollversäumnisse als Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. In jedem Fall ist eine Verurteilung wegen Dopings ein gravierender Einschnitt in die Karriereplanung einer Athletin oder eines Athleten.

Gut zu wissen

Der Geltungsbereich des NADA-Codes

Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten nicht nur für Athletinnen und Athleten, sondern auch für Athletenbetreuerinnen und -betreuer. Auch Trainerinnen und Trainer sowie alle anderen Erwachsenen können belangt werden, wenn sie Doping empfehlen oder bei der Beschaffung und Anwendung behilflich sind. Trainerinnen und Trainer sind häufig auch arbeitsrechtlich an die Anti-Doping-Bestimmungen gebunden. Zudem greifen die allgemeinen Strafrechtsnormen wie z. B. Körperverletzung (§ 223 StGB) sowie das Betäubungsmittelgesetz (§ 31a Abs. 1 BtMG) und das Arzneimittelgesetz (§ 6a AMG).

Die Dopingkontrollen

4

Sobald Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten als Mitglied in einen Kader aufgenommen werden oder an deutschen oder internationalen Meisterschaften teilnehmen, müssen sie mit Dopingkontrollen rechnen. Nicht nur für die jungen Sportlerinnen und Sportler, sondern auch für Sie als Eltern ist es empfehlenswert, sich darüber zu informieren, wie eine Dopingkontrolle abläuft und was dabei von Ihrem Kind erwartet wird. Wichtig zu wissen ist auch, dass es nicht nur Pflichten, sondern auch Rechte gibt. Zum Beispiel kann eine Vertrauensperson zu der Kontrolle mitgenommen werden.

12

Wer und wann wird kontrolliert?

Es wird grundsätzlich unterschieden zwischen Wettkampfkontrollen und Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe (sog. Trainingskontrollen).

Wettkampfkontrollen

Die Wettkampfkontrollen werden vor allem von den nationalen Sportverbänden bzw. dem internationalen Fachverband bei internationalen Wettkämpfen durchgeführt. Die NADA führt für einige Verbände auch die Wettkampfkontrollen durch.

Kontrolliert werden vorrangig diejenigen Athletinnen und Athleten, die eine Medaille gewonnen haben. Per Losverfahren werden aber auch Kontrollen bei weiteren Wettkampfteilnehmerinnen und Wettkampfteilnehmern durchgeführt. In einigen Ausdauersportarten wie beispielsweise Radsport oder Triathlon finden zusätzlich Tests vor den Wettkämpfen statt.

Trainingskontrollen

(Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe)

Die Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe können zu jeder Zeit stattfinden und beschränken sich nicht nur auf das Training. Diese Kontrollen werden in Deutschland von der NADA organisiert.

Dabei setzt die NADA auf sogenannte intelligente Kontrollen. Das bedeutet, dass die Kontrollen dann durchgeführt werden, wenn die Wahrscheinlichkeit für Doping innerhalb einer Saison am höchsten ist. Anders als früher werden die Athletinnen und Athleten nicht mehr nach dem Losverfahren bestimmt, sondern gezielt ausgewählt. Die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Urinproben nicht zur Verschleierung von Doping manipuliert werden.

Interview mit Nina Schiffer

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Wie stehen Sie zum Thema Doping?

Nina Schiffer „Für mich kommt es überhaupt nicht in Frage zu dopen. Auch bei uns im Team ist es kein Thema, weil wir alle sauberen Leistungssport betreiben wollen. Zum Thema ist Doping für mich erst geworden, als ich anfangen musste, regelmäßig meine Aufenthaltszeiten und -orte anzugeben. Und das zieht sich seitdem so durch: immer darauf zu achten und jeden Tag anzugeben, wo man ist und dann wirklich auch da zu sein. Man muss auch vorsichtig sein, mit allem, was man zu sich nimmt oder irgendwo stehen lässt. Denn da könnte irgendetwas hineingemischt werden.“

Was hält Sie davon ab zu dopen?

Nina Schiffer „Auf jeden Fall halten mich die Risiken ab und auch mein Gewissen. Denn es ist etwas Illegales, und es ist auch sehr unfair gegenüber anderen Sportlern. Ich will auf keinen Fall das Risiko eingehen, meine Gesundheit zu schädigen. Es hätte auch überhaupt nichts mehr mit dem Spaßfaktor im Leistungssport zu tun. Es ginge nur noch um den Zwang, etwas erreichen zu müssen, und das will ich nicht.“

Welche Erfahrungen haben Sie mit Dopingkontrollen gemacht?

Nina Schiffer „Meine erste Dopingkontrolle verlief ein wenig chaotisch, weil an dem Tag weder mein Trainer noch ein Ersatztrainer da war und wir alleine trainiert haben. Damals war ich erst 15. Ich habe nicht daran gedacht, jeden Tag meinen Ausweis mit mir zu führen. Ich musste meinen Vater kommen lassen, damit die Daten in den Meldebogen eingetragen werden konnten. Ich wusste zum Beispiel nicht, dass ich jemanden hätte mitnehmen können. Wenn die ersten Kontrollen kommen, geht das ganz plötzlich und man ist doch ziemlich eingeschüchtert und man kann kaum noch nachfragen. Und obwohl man weiß, dass man nichts genommen hat, sitzt man dann da und denkt: ‚Oh Gott, oh Gott, hoffentlich geht alles gut.‘ Denn man weiß ja nie, ob nicht in irgendeinem harmlosen Mittel vielleicht doch eine verbotene Substanz drin war.“

Gut zu wissen

Wenn es an der Haustür klingelt

Dopingkontrolleurinnen und Dopingkontrolleure können auch bei Ihnen vor der Haustür stehen. Sie sind dann dazu verpflichtet die Kontrolleurin oder den Kontrolleur einzulassen. Ihre Tochter/Ihr Sohn muss die Kontrolle durchführen.

Regelung bei Minderjährigen

In der Regel unterschreiben die Athletinnen und Athleten eine Vereinbarung über die Einhaltung der Anti-Doping-Regeln mit ihrem Verband. Bei Minderjährigen müssen die gesetzlichen Vertreter die Vereinbarung unterschreiben. Damit willigen sie ein, die Anti-Doping-Bestimmungen des Verbands zu akzeptieren.

Sichtkontrolle

Sichtkontrolle bedeutet, dass eine Kontrollperson gleichen Geschlechts die Athletin oder den Athleten in das WC begleitet und die Urinabgabe beobachtet. Wer jünger als 16 Jahre ist, darf die Sichtkontrolle bei Kontrollen durch die NADA ablehnen.

A- und B-Probe

Der Urin, der im Rahmen einer Doping-Kontrolle abgegeben wird, wird auf zwei Flaschen verteilt, die A-Probe und die B-Probe. Im Labor wird zunächst nur die A-Probe analysiert. Der Athlet oder die Athletin hat das Recht, bei positiver A-Probe die Analyse der B-Probe zu verlangen und bei der Analyse zugegen zu sein. Wird auf dieses Recht verzichtet, dann ergibt sich daraus die unwiderlegbare Vermutung, dass die B-Probe das Ergebnis der A-Probe bestätigt hätte.

Info

Ablauf einer Dopingkontrolle

Ausführliche Informationen über den Ablauf einer Dopingkontrolle finden Sie in der Broschüre „Ich werde kontrolliert“, die von der NADA herausgegeben wird:

➔ www.nada-bonn.de unter

⇓ Downloads/Broschüren/Ich werde kontrolliert

Rechte und Pflichten im Dopingkontrollsystem

Athletinnen und Athleten haben das Recht,

- * eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen,
- * bei Urinproben auf eine Kontrollbeauftragte oder einen Kontrollbeauftragten des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland),
- * sich den Ausweis der Kontrollbeauftragten oder des Kontrollbeauftragten zeigen zu lassen,
- * im Rahmen der Möglichkeiten auf einem Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistet ist,
- * bei Trainingskontrollen die Sichtkontrolle abzulehnen, wenn sie das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet haben,
- * Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle niederzuschreiben,
- * bei unangemeldetem Eintreffen der Kontrollbeauftragten oder des Kontrollbeauftragten das Training zu beenden, wenn sich dies in verhältnismäßigem Rahmen bewegt,
- * im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen,
- * im Falle einer positiven A-Probe mit einer Vertrauten oder einem Vertrauten ihrer oder seiner Wahl bei der Analyse der B-Probe anwesend zu sein,
- * im Falle eines Verfahrens rechtliches Gehör vor dem zuständigen Verbands- oder Schiedsgericht in Anspruch zu nehmen,
- * im Falle eines Verfahrens einen Rechtsbeistand und/oder eine Dolmetscherin oder einen Dolmetscher hinzuzuziehen.

Athletinnen und Athleten haben die Pflicht,

- * die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von zwei Jahren vor,
- * die Meldepflichten einzuhalten - Ein-Stunden-Regelung sowie die Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Registered Testpool (RTP) sowie Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Nationalen Testpool (NTP),
- * der NADA Adresse mit Telefonnummer, Adressänderungen sowie den Rahmentrainingsplan mitzuteilen bei Zugehörigkeit zum Allgemeinen Testpool (ATP),
- * der NADA oder dem Verband das Karriereende anzuzeigen,
- * die notwendigen Voraussetzungen zu erfüllen, wenn die Athletin oder der Athlet nach dem Karriereende wieder in den Leistungssport zurückkehren will,
- * sich gegenüber der Kontrollbeauftragten oder dem Kontrollbeauftragten auszuweisen,
- * die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben,
- * sich einer zweiten Probe zu unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder die Kontrolleurin oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet,
- * bei der notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen zur Behandlung rechtzeitig eine Ausnahmegenehmigung zu beantragen und bei der Kontrolle auf die erstellte Ausnahmegenehmigung hinzuweisen,
- * vom Zeitpunkt der persönlichen Benachrichtigung durch die Kontrolleurin oder den Kontrolleur oder den Chaperon (Begleitperson) bis zum Ende der Probenahme unter deren Beaufsichtigung zu bleiben und umgehend zur Kontrolle zu erscheinen.

Testpoeleinteilung

Es gibt drei verschiedene Testpools: den Allgemeinen Testpool (ATP), den Nationalen Testpool (NTP) und den Registered Testpool (RTP). Ein Testpool ist ein von der NADA in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athletinnen und Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Grundsätzlich gilt folgende Einteilung:

Im RTP befinden sich A-Kaderathletinnen und -athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko), sowie international aussichtsreiche Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler und die Athle-

tinnen und Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP). Dem NTP zugeordnet sind A-Kaderathletinnen und A-Kaderathleten aus Sportarten der Risikogruppe B und C, B-Kaderathletinnen und -athleten der Risikogruppe A und ebenfalls perspektivisch aussichtsreiche Nachwuchsatletinnen und Nachwuchsatleten. Im ATP befinden sich alle weiteren Kaderathletinnen und Kaderathleten, d. h. aus dem B- (nur bei Risikogruppe B und C), C-, D/C- und D-Kader.

Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA oder der nationale Fachverband.

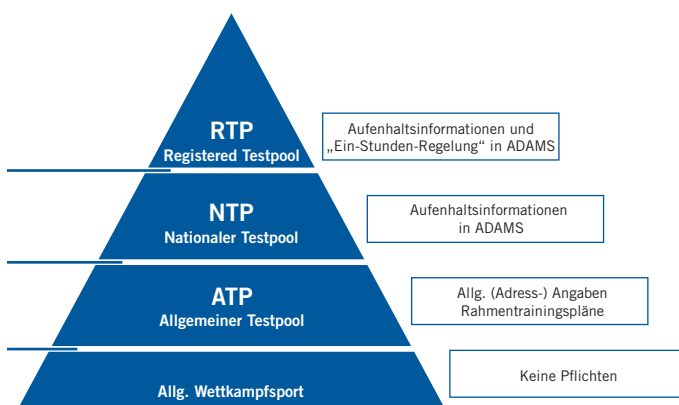
Meldepflichten

Athletinnen und Athleten müssen sich je nach Zugehörigkeit zu einem Testpool an bestimmte Meldepflichten halten. So müssen beispielsweise Mitglieder des Registered Testpools (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) vierteljährlich im Voraus für jeden einzelnen Tag des folgenden Quartals angeben, wo sie sich aufhalten und welchen regelmäßigen Aktivitäten sie nachgehen, und diese Daten immer aktualisieren. Dazu gehören z. B. Orte und Zeiten von Training und Wettkämpfen, Zeiten in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität.

Mitglieder des RTP müssen zudem für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie an einem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen ihre Adressdaten und ihre Rahmentrainingspläne melden. Auch sie müssen aber jederzeit und überall mit Kontrollen rechnen.

Die Meldepflichten sind für die Athletinnen und Athleten zwar manchmal ein wenig aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Dopingkontrollsystem umgesetzt werden kann. Die Angaben, die die Sportlerinnen und Sportler machen, werden natürlich vertraulich behandelt.

Testpooleinteilung



Info

Online-Meldesystem ADAMS



Mitglieder des RTP und des NTP müssen ihre Meldungen über das internationale Online-Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) angeben. RTP- und NTP-Mitglieder erhalten ihre Zugangsdaten für ADAMS automatisch von der NADA. Alle ATP-Mitglieder senden ihre Adressdaten und Rahmentrainingspläne per Meldeformular an die NADA. Das Formular gibt es im Internetangebot der NADA:

➔ www.nada-bonn.de

⇓ Downloads/Formulare/Formular Rahmentrainingsplan

Gut zu wissen

Standard für Dopingkontrollen

Die Rechte und Pflichten der Athletinnen und Athleten bei einer Dopingkontrolle sind im Standard für Dopingkontrollen festgelegt. Dies sind Ausführungsbestimmungen zum NADA-Code. Der Standard für Dopingkontrollen beinhaltet Vorgaben für die Planung von Dopingkontrollen, die Benachrichtigung von Athletinnen und Athleten, die Vorbereitung und Durchführung

Doping hat meistens eine Geschichte

5

Jede Athletin und jeder Athlet weiß, mit welchen Risiken Doping verbunden ist – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für Karriere und Lebensplanung. Und doch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mithilfe von Doping zu steigern und damit die natürlichen körperlichen Grenzen künstlich zu überschreiten. Wer zu Dopingsubstanzen oder -methoden greift, tut dies nicht plötzlich und unvermittelt. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen von dem Erfolgsdruck, der im Hochleistungssport vorherrscht, bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die die Entwicklung einer sogenannten Dopingmentalität begünstigen können.

Wo fängt Doping an?

Die kleinen Helfer

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln viele Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfeldes oder den Ärztinnen und Ärzten, dass gegen fast jedes Unwohlsein ein Mittel zur Verfügung steht. Gegen Kopfschmerzen helfen Tabletten, und auch gegen Nervosität oder Unruhe lässt sich etwas einnehmen. So lernen sie auch, dass sie mittels der kleinen Helfer aktiv etwas bewirken können. Und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn Eltern beispielsweise ihrem Kind Vitaminpräparate geben und das damit begründen, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, handelt es sich zwar um gesunde und harmlose Mittel. Entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen bringen kann oder mehr Energie habe etc. Wenn Kinder auf diese Art und Weise lernen, Mittel zu nehmen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, kann sich das später auswirken. Die Bereitschaft kann steigen, beispielsweise in persönlichen oder sportlichen Krisensituationen auf Problemlöser wie z. B. Medikamente, Drogen oder Doping zurückzugreifen.

In der Gesellschaft bestehen können

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft zunehmend Leistung und Perfektion gefordert werden und Kinder und Jugendliche das schon sehr früh beispielsweise in der Schule zu spüren bekommen. So mancher junge Mensch fühlt sich den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus an ihn gestellt werden, aus eigener Kraft nicht gewachsen. Dann greift er selbst zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Mitteln, die die Konzentration steigern, Belastungen und Druck dämpfen, Energie spenden und die Leistungsgrenzen erweitern sollen. Gerade der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln, sogar der von Vitaminen und Mineralstoffen (solange kein Mangel nachgewiesen ist), wird heute als weicher Einstieg in eine Dopingkarriere diskutiert. Es gibt durchaus Anhaltspunkte dafür, dass im weiteren Verlauf der Schritt zum Missbrauch von Medikamenten bis hin zum Doping kleiner werden kann.

Immer höher, schneller, weiter _____

Wenn sich Ihre Tochter/Ihr Sohn dafür entscheidet, eine Karriere im Hochleistungssport aufzubauen, tritt er oder sie in ein System ein, das vor allem von Leistung und Erfolg bestimmt wird.

Leistungs- und Erfolgsdruck im Sport

Selbstverständlich ist es das Ziel einer jeden Athletin und eines jeden Athleten, sich für Wettkämpfe zu qualifizieren, Medaillen zu gewinnen und die eigenen sportlichen Erfolg wie auch die eigenen Leistungsgrenzen zu erfahren. Doch im Hochleistungssport sind die Sportlerinnen und Sportler einem besonders hohen Erfolgsdruck ausgesetzt. Er ist in der Struktur des Systems Hochleistungssport selbst begründet und trägt mit dazu bei, dass es immer wieder zu Dopingfällen kommt.

Beinahe jeder Verband ist auf die Zuwendung staatlicher Fördergelder angewiesen und diese wiederum werden fast ausschließlich an den sportlichen Erfolgen des Verbands bzw. der Athletinnen und Athleten gemessen. Finanzielle Unterstützung erhalten vor allem diejenigen, die mit sportlichen Leistungen auf internationalem Spitzenniveau aufwarten können. Auch aus diesem Grund sind die Erwartungen an die Athletinnen und Athleten, national und international die ersten Ränge zu erzielen und Medaillen zu gewinnen, ausgesprochen hoch. Doch Verbände und Athletinnen und Athleten wissen, dass nicht nur sportliche Erfolglosigkeit, sondern auch Doping die finanzielle Förderung gefährdet. Nimmt ein Verband den Kampf gegen Doping nicht ernst, droht die Streichung der staatlichen Fördergelder. Darüber hinaus ist die Gefahr groß, dass Sponsoren auf Dopingfälle mit ihrem Rückzug reagieren.

Internationale Spitzenerfolge sind auch ohne Doping möglich. Das zeigen viele Athletinnen und Athleten bei nationalen und internationalen Meisterschaften.

Gut zu wissen

Selbstvertrauen schützt vor Doping

Wenn Sie als Eltern Ihrem Kind einmal geraten haben, Vitamine zu nehmen, um leistungsfähiger zu sein, bedeutet das natürlich nicht, dass Sie deshalb schuld daran sind, wenn Ihr Kind eines Tages zu Doping greift. Denn es kommen oft viele verschiedene Faktoren zusammen, die für eine Entscheidung für Doping verantwortlich sind. Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind auf sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit vertraut und nicht Gefahr läuft, auf verbotene Substanzen zurückzugreifen. Dazu gehört auch, dass Sie es darin unterstützen können, mit Leistungsdruck, Niederlagen und Krisen richtig umzugehen, konstruktive Wege zur Problemlösung zu finden und sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln.

Sportliche und private Krisen

Der Druck, der auf die beschriebene Weise entsteht, lastet auf den Verbänden, den Trainerinnen und Trainern, vor allem aber auf den Athletinnen und Athleten. Der eigene Leistungsanspruch wird durch den Erfolgsdruck anderer nur noch erhöht. Und auch das Publikum will schließlich „seine“ Mannschaft siegen sehen und auf seine Kosten kommen. Niederlagen, eine sportliche Durststrecke oder die Angst vor dem Karriereende etwa nach einer Reihe von Verletzungen können den Schritt zu Doping kleiner machen. Verstärkt wird dieser Effekt noch, wenn das eigene Selbstwertgefühl nicht stark ausgeprägt ist oder sich allein aus sportlichen Erfolgen nährt. Auch private Krisen wie Streit mit den Eltern oder die Trennung von Freundin oder Freund können im Zusammenhang mit einem Leistungstief den Schritt zu Doping begünstigen.

Dabei ist zu bedenken, dass es oftmals nicht die Athletinnen und Athleten selbst sind, die aktiv eine Dopingstrategie verfolgen. In einigen Fällen wird ihnen die Anwendung der verbotenen Substanzen und Methoden beispielsweise von schlechten Beraterinnen und Beratern, falschen Freunden und leider auch von Trainerinnen und Trainern nahegelegt. Dabei wird das Angebot des Dopings meist verharmlosend als „Optimierung der Ernährung“ oder „unterstützende Maßnahme“ dargestellt. Die Hemmschwelle zum Doping wird auf diese Weise abgebaut.

Erwartungsdruck im privaten Umfeld

Die meisten Eltern möchten ihre Kinder während des Aufbaus der Sportkarriere bestmöglich darin unterstützen, ihre Potenziale zu entwickeln, gute Leistungen zu bringen und ihren Weg erfolgreich zu gehen. Für die jungen Athletinnen und Athleten ist es sehr wichtig, in den Eltern, aber auch in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis Partnerinnen und Partner zu finden, die die eigenen Bemühungen und Leistungen anerkennen und immer wieder Zuspruch geben. Doch so manches Mal kann die positive Absicht, die junge Athletin oder den jungen Athleten anzuspornen und zu fördern, genau ins Gegenteil umschlagen und als zusätzlicher Erwartungs- und Erfolgsdruck empfunden werden. Werden zu hohe Maßstäbe an die Leistungen des Kindes angelegt und lebt es über längere Zeit in dem Gefühl, die Erwartungen der Eltern und des privaten Umfeldes (noch) nicht erfüllen zu können, kann das dazu führen, dass die junge Athletin oder der junge Athlet Mut und Selbstvertrauen verliert. Zusammen mit dem ohnehin schon hohen Leistungsdruck, der z. B. vom Verein ausgeübt wird, kann das in eine sportliche Krise münden.

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig. Auch wenn Eltern wenig bis kein Interesse an dem eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar als

nicht den eigenen Vorstellungen entsprechend ablehnen, kann das eine große Belastung für die Kinder bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung vonseiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – ob innerhalb oder außerhalb des Sports.

Mögliche Auslöser für Doping



Sportliche Krisen

- Ausbleibende Erfolge trotz großer Anstrengungen
- Angst, nicht mehr mithalten zu können und eine Karriere als Sportlerin oder Sportler aufgeben zu müssen
- Das Gefühl, die Anforderungen und Erwartungen von Trainerinnen und Trainern, Verein und Verband oder auch der Eltern nicht mehr erfüllen zu können
- Gehäuft auftretende Misserfolge
- Erzwungene Trainingspause infolge von Verletzungen
- (Drohendes) Ausscheiden aus dem Kader und die Angst, finanzielle und persönliche Zuwendung zu verlieren
- Der Kontakt mit dopenden Athletinnen und Athleten auf nationaler und internationaler Ebene in kritischen Momenten der eigenen Karriere

Private Krisen

- Probleme mit den Eltern, Verlust eines Elternteils
- Schulische Schwierigkeiten, Leistungsabfall, Auseinandersetzungen mit Lehrkräften
- Partnerschaftsprobleme, Liebeskummer, Trennung
- Psychische Probleme wie Angststörungen oder Depressionen
- Drogenmissbrauch, Essstörungen



Verschiedene Sportarten – verschiedene Dopingrisiken

Keine Sportart ist vor Doping gefeit. Dennoch ist das Risiko für die Anwendung verbotener Substanzen und Methoden nicht in jeder Sportart gleich hoch.

Da Doping in erster Linie dazu dient, Kraft und Ausdauerleistung zu verbessern, ist das Risiko, dass verbotene Substanzen und Methoden angewendet werden, vor allen Dingen in denjenigen Sportarten sehr groß, in denen es auf genau diese Ressourcen ankommt.

Generell werden Mannschaftssportarten als weniger gefährdet eingeschätzt als Individualsportarten. Denn in Mannschaftssportarten sind Teamfähigkeit und Taktik mindestens genauso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Dennoch besteht ein Dopingrisiko. Beispielsweise durch Gruppenzwang oder Konkurrenzdruck innerhalb des Teams, aber auch dadurch, dass die Mannschaftssportarten generell schneller und athletischer geworden sind als früher.

Karrierestart in jungen Jahren

Das Risiko für Doping kann darüber hinaus auch dadurch beeinflusst werden, wie und vor allem wann der Karrierenaufbau in einer bestimmten Sportart begonnen wird. So ist es in manchen Sportarten notwendig, schon in frühester Jugend ein zeitlich sehr hohes Trainingspensum zu absolvieren, das mit großem Leistungsdruck verbunden ist. Gleichzeitig müssen auch noch die Anforderungen in der Schule erfüllt werden. Für die jungen Athletinnen und Athleten kann das bedeuten, dass sie den Schonraum der Jugendphase nicht in gleichem Maße für ihre persönliche und soziale Entwicklung nutzen können wie andere Heranwachsende. In Krisensituationen laufen solche Jugendlichen eher Gefahr, zu Doping zu greifen. Denn oft haben sie noch nicht ausreichend gelernt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.

Im Fokus

Mit Courage gegen Doping

Im Jahr 2003 gab ein Trainer einer 16-jährigen Athletin im Trainingslager ein braunes Fläschchen mit Kapseln, die das als Dopingsubstanz verbotene Testosteron enthielten. Der Athletin soll er gesagt haben, dass es sich um Vitamine handle. Mögliche Nebenwirkungen habe er verschwiegen.

Die Sportlerin nahm die Kapseln nicht ein, sie vertraute sich u. a. ihren Eltern und anderen Trainern an. In einem Prozess sagte sie gegen den Trainer aus. Durch ihre Aussage wurde der Trainer zu 16 Monaten Freiheitsstrafe auf Bewährung wegen Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz in einem besonders schweren Fall verurteilt.

„Ohne die Unterstützung des Umfeldes geht es nicht.“

Interview mit Gaby und Bernd Schiffer – Eltern der Schwimmerin Nina Schiffer

Wie kam Ihre Tochter zum Hochleistungssport?

Gaby Schiffer „Der Übergang zum Leistungssport verlief eigentlich schleichend. Als Nina ein Kind war, hatte ihr ein Arzt empfohlen, schwimmen zu gehen, was sie dann auch mit wachsender Begeisterung tat. Sie wurde immer besser, gewann viele Wettkämpfe und hatte ihre Begeisterung für den Sport gefunden. Irgendwann nahm sie dann an Jugendmeisterschaften teil. Sie wurde so gut, dass sie 2004 zunächst in den C-Kader und dann 2007 in den B-Kader aufgenommen wurde. 2008 hat sie schließlich für Olympia trainiert.“

Wie empfinden Sie die Leistungsanforderungen im Hochleistungssport?

Bernd Schiffer „Die Leistungserwartungen in den Vereinen und auch der Trainer sind schon sehr hoch. Ist ja auch klar im Leistungssport. Das Problem ist nur: Es wird immer nur geschaut, haben die Sportlerinnen Siege eingefahren? Die moralische Unterstützung, wenn es nicht gut läuft, bekommen die Kinder nur in den wenigsten Fällen. Es geht nur um das, was hinten rauskommt, das zählt ja auch für den Verein. Auch der Trainer profitiert ja davon, wenn er Siege verbuchen kann. Den Druck, der auf Nina lastet, empfinde ich schon manchmal als zu hoch.“

Wie unterstützen Sie Ihre Tochter?

Gaby Schiffer „Wir haben Nina immer unterstützt, haben sie sechsmal die Woche zum Training gefahren, waren bei fast allen Wettkämpfen dabei und haben auch unsere Urlaube darauf eingestellt, wenn sie im Ausland angetreten ist. Wir haben das gerne gemacht und machen das immer noch gerne, halten es auch für wichtig, ihr zu helfen, aber es ist auch sehr hart. Ohne die Unterstützung des Umfeldes geht es gar nicht.“

Was hat sich für Ihre Tochter verändert, seit sie im Hochleistungssport ist?

Bernd Schiffer „Nina hat einerseits vom Sport unglaublich profitiert. Sie ist sehr diszipliniert und zielstrebig, entschlossen und sehr selbstbewusst. Ohne den Sport hätte sie all diese Erfahrungen nicht gemacht, die ihre Persön-

lichkeit wirklich gestärkt haben. Aber die andere Seite ist, dass sie kaum noch Zeit für etwas anderes hat. Als sie noch zu Hause wohnte, kam sie oft erst um 21.00 nach Hause und musste noch Hausaufgaben machen. Sie wollte das und stand dahinter, hat das mit unglaublicher Kraft durchgezogen. Das bewundere ich sehr. Sie hat sich einfach ihre Ziele gesetzt, und ich bin sicher, dass sie sie erreichen wird.“

Wann wurde Ihnen bewusst, dass das Thema Doping für Ihre Tochter relevant werden kann?

Gaby Schiffer „Erst als Nina in den Kader aufgenommen wurde und wir einen Stapel Unterlagen erhielten, wurde uns klar, was auch im Hinblick auf Doping auf uns zukommt. Nina musste unterschreiben, dass sie DSV-Anti-Doping-Richtlinien einhält. Für weitere Informationen z. B. zu verbotenen und erlaubten Medikamenten wurde man dann auf die Internetseiten der NADA verwiesen. Vor Aufnahme in den Kader haben wir uns ja gar keine Gedanken darüber gemacht, welche Medikamente sie nehmen konnte und welche nicht. Jetzt müssen wir immer genau hinschauen. Wir gehen sogar extra zu Sportmedizinerinnen und machen sie darauf aufmerksam, dass Nina Leistungssportlerin ist und nicht alle Substanzen nehmen darf. Aber einmal ist es uns trotzdem passiert, dass der Arzt ein Medikament verschrieben hat, das auf der Verbotliste steht. Mittlerweile habe ich die Anti-Doping-Card der NADA im Portemonnaie und gehe damit zur Apotheke. Da steht drauf, welche Medikamente sie nehmen darf. Sogar die Apotheker sind nämlich oft überfordert.“

Was würden Sie sich an Informationen oder Hilfestellungen wünschen?

Bernd Schiffer „Es müsste viel mehr Informationsveranstaltungen geben für die Sportlerinnen und für die Eltern. Wenn die Kinder in den Kader aufgenommen werden, sollte ihnen vermittelt werden, was eigentlich auf sie zukommt. Denn darauf ist niemand vorbereitet. Es ist schwierig, sich in der Verbotliste oder der Liste der erlaubten Medikamente zurechtzufinden. Konkrete Ansprechpartner bei Veranstaltungen oder zum Beispiel im Verband wären eine große Hilfe, wenn sich Eltern unsicher fühlen. Auch was die Dopingkontrollen betrifft, wären mehr Informationen wichtig.“

Wie sind Ihre Erfahrungen mit dem Dopingkontrollsystem?

Gaby Schiffer „Weil Nina Mitglied des Registered Testpools ist, muss sie alle drei Monate im Voraus angeben, an welchem Ort sie sich aufhalten wird. Auch muss sie für jeden Tag ein Zeitfenster von 60 Minuten angeben, zu dem sie für eine Dopingkontrolle bereit steht. Das muss für die NADA im Internet in dem Programm ADAMS eingepflegt werden. Das ist gerade für Jugendliche, die auch mal Freunde treffen wollen, unglaublich schwierig. Wenn sie angibt, sie ist in der und der Stunde zu Hause, muss sie auch zu Hause sitzen und warten, ob vielleicht ein Kontrolleur kommt. Einmal standen die Kontrolleure vor der Schule. Die Lehrer dachten fälschlicherweise, Nina sei nicht im Unterricht, und schickten die Kontrolleure weg. Es gab Gott sei Dank die Möglichkeit, das zu klären, aber die Furcht ist oft groß, dass man etwas falsch macht.“

Welche Haltung zu Doping vertreten Sie?

Bernd Schiffer „Was Doping betrifft, haben wir Nina gegenüber eine sehr klare Position vertreten. Wir haben ihr gesagt, dass sie überhaupt nichts nehmen soll, auch wenn ihr irgendjemand suggeriert, dass das, was ihr angeboten wird, nicht verboten sei. Wir haben ihr auch immer selbst etwas zu trinken mitgegeben und ihr gesagt, dass sie beim Schwimmtraining ihre Wasserflasche nicht am Rand stehen lassen soll, damit niemand etwas hineinmischen kann. Und wir haben ihr vermittelt, dass es einfach unfair ist, zu dopen und damit auch andere Leistungen nicht zu respektieren. Wir haben immer versucht, Nina klarzumachen, dass es wichtig ist, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Wenn sie mal nicht gewonnen hat oder einen schlechteren Tag hatte, haben wir ihr auch gesagt, dass das passieren kann. Und wenn es irgendwann halt nicht weitergeht, dann ist das auch okay. Nina hat schon so viel erreicht und ist soviel rumgekommen, das würden sich viele andere wünschen. Darauf kann sie sehr stolz sein.“

Bestärken Sie Ihre Tochter darin, sich berufliche Alternativen zu überlegen?

Bernd Schiffer „Uns war es immer sehr wichtig, dass Nina ihre Schule zu Ende macht und nicht nur auf den Sport setzt. Gott sei Dank denkt sie auch so. Sie hätte vor einiger Zeit die Schule ein Jahr unterbrechen können, um sich auf die Qualifikation für Olympia in Peking vorzubereiten, aber sie wollte das nicht. Im letzten Jahr hatte sie dann einen Bandscheibenvorfall, und es wird sich herausstellen, ob sie überhaupt weitermachen kann. Sie hat sich aber schon Alternativen überlegt. Sie möchte auf jeden Fall studieren, auch wenn sie im Sport weiter erfolgreich ist.“



Nina Schiffer

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Es geht auch ohne – Doping vorbeugen

Was kann vor Doping schützen? Wie Sie auf den vorangegangenen Seiten erfahren haben, sind die Gründe, die zu Doping führen, sehr vielfältig. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Leistungssystem im Hochleistungssport selbst, in das die Athletinnen und Athleten schon in jungen Jahren eingebunden werden. Entscheidend aber ist, wie sie den hohen Leistungsanforderungen begegnen, wie sie mit Niederlagen, Krisensituationen und der Erfahrung der eigenen Grenzen umgehen und ob es auch Lebensbereiche außerhalb des Hochleistungssports gibt, in denen sie sich entfalten und Wertschätzung finden können.

Um der Versuchung Doping widerstehen zu können, bedarf es einer starken Persönlichkeit. Selbstvertrauen und Selbstachtung sowie Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit sind einige der wichtigsten Eigenschaften und Kompetenzen, die es ermöglichen, mit Erwartungsdruck, Rückschlägen und Krisen konstruktiv umzugehen und auf Doping als schnelle Lösung zu verzichten. In der Dopingprävention

werden sie auch Schutzfaktoren genannt. Denn wer sich selbst wertschätzt, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und anzunehmen weiß und auch Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt, lässt sich in schwierigen Situationen nicht so schnell aus der Bahn werfen und verzichtet eher auf Problemlöser.

Wichtige Schutzfaktoren

- ★ Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein
- ★ Ein realistisches Selbstbild aufbauen, d. h. sich weder abwerten noch überhöhen
- ★ Die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können (Selbstwirksamkeit)
- ★ Eigene Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen einschätzen können
- ★ Realistische Leistungsziele setzen
- ★ Mit Krisensituationen konstruktiv umgehen
- ★ Niederlagen als zum Sport gehörend akzeptieren
- ★ Konflikte konstruktiv austragen können
- ★ Kompromisse eingehen können
- ★ Eine eigene Position und Haltung entwickeln
- ★ Gruppendruck widerstehen können
- ★ Sich Lebensziele auch jenseits des Leistungssports setzen

Allein oder im Verein? ---

Mit dem Verein, in dem Ihr Kind trainiert und für den es in Wettkämpfen startet, ist es mitunter über viele Jahre eng verbunden. Die Rahmenbedingungen, die es dort antrifft, bilden die Basis für die zukünftige Karriere. Und diese können für die Weiterentwicklung Ihrer Tochter/Ihres Sohnes günstig oder weniger günstig sein. Informieren Sie sich deshalb umfassend über den Verein und nehmen Sie Angebote wie z. B. Elternabende wahr.

Kontakt halten zu Trainerin oder Trainer

Besonders wichtig ist es, von Anfang an den persönlichen Kontakt zur Trainerin oder zum Trainer zu suchen und diesen im weiteren Verlauf der Karriere aufrechtzuerhalten. Denn die Trainerin oder der Trainer spielt nicht nur eine bedeutende Rolle im sportlichen Karriereverlauf Ihres Kindes, sondern er oder sie ist neben Ihnen als Eltern gerade für Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler eine der wichtigsten Vertrauens- und Bezugspersonen. Je größer der Trainingsumfang wird, umso mehr nimmt das Gewicht der Beziehung zwischen beiden Seiten zu. Die Trainerin oder der Trainer füllt dabei für die Athletinnen und Athleten vielfältige Rollen aus: als Autoritätsperson, Förderer im sportlichen Erfolgsstreben, Vorbild, Ratgeber und Anlaufstation.

Das Verhältnis zwischen der Trainerin oder dem Trainer und Ihrem Kind kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche Entwicklung auswirken. Zudem kann es auch den Entscheidungsprozess für oder gegen Doping beeinflussen. Trainerinnen und Trainer tragen dabei eine hohe Verantwortung und können ihre Schützlinge auf der einen Seite dabei unterstützen, eine klare Haltung gegen Doping einzunehmen. Es kann auf der anderen Seite aber auch vorkommen, dass sie den Erfolgszwang, der auf ihren eigenen Schultern lastet, an die jungen Athletinnen und Athleten weitergeben und sie auf diese Weise unter Siegesdruck mit allen Mitteln setzen.

Kriterien für die Vereinswahl ---

- ★ Größe und Bekanntheit des Vereins
- ★ Geschichte und Image des Vereins
- ★ pädagogisch orientierte Jugendarbeit
- ★ Niveau der Sportlerinnen und Sportler
- ★ Angebote für Eltern wie u. a. Elternabende
- ★ Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für junge Athletinnen und Athleten
- ★ Hintergrund, Kompetenz und Image der Trainerinnen und Trainer
- ★ Trainingsbedingungen
- ★ Karrierechancen

Gut zu wissen

Was Eltern tun können

- Wie sind die Möglichkeiten und Chancen für Ihre Tochter/Ihren Sohn im Verein? Sprechen Sie auch mit der Trainerin oder dem Trainer darüber, wie sie sich gegebenenfalls verbessern lassen.
- Suchen Sie regelmäßig den persönlichen Austausch mit der Trainerin oder dem Trainer.
- Führen Sie Gespräche mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über die Situation im Verein und im Training.
 - Wie ist das Verhältnis zwischen Trainerin oder Trainer und Ihrem Kind?
 - Fühlt es sich im Verein und unter den Trainingsbedingungen wohl? Verschaffen Sie sich ein Bild von den Trainingsbedingungen und der Rolle der Trainerin oder des Trainers. Gerade wenn Sie bei Ihrem Kind einen Leistungsabfall beobachten oder es ein längeres Leistungstief hat, sollten Sie auf die Rahmenbedingungen achten, denn sie können einer der Gründe für Leistungseinbrüche sein.
 - Wie ist die zeitliche Strukturierung von Training und Wettkämpfen?
 - Stehen Belastungsphasen ausreichende Entlastungszeiten gegenüber?
 - Trainiert Ihr Kind aus Ihrer Sicht zu viel oder zu wenig?
 - Nimmt die Trainerin oder der Trainer auf schulische Anforderungen Rücksicht?
 - Wie gehen Trainerin oder Trainer mit dem Erfolgsdruck um, unter dem sie selbst stehen?
 - Thematisieren sie das Thema Doping mit den Athletinnen und Athleten?
 - Vertreten sie eine klare Haltung gegen Doping?

Leistung um jeden Preis? Vom Umgang mit Anforderungen und Erwartungen —

Schutz vor Doping – wie kann ich dazu beitragen?

Sicherlich werden Sie sich fragen: Habe ich überhaupt einen Einfluss darauf, ob sich mein Kind im Verlauf seiner Karriere im Hochleistungssport für oder gegen Doping entscheidet?

Selbstverständlich können Sie allein nicht verhindern, dass Ihr Kind später einmal zu leistungssteigernden Mitteln greift. Denn wie jeder Heranwachsende wird es irgendwann seine eigenen Entscheidungen mit allen Konsequenzen treffen und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen. Zudem sind die Ursachen und Gründe viel zu komplex, als dass die Verantwortung allein bei Ihnen liegen könnte.

Sie können Ihre Tochter/Ihren Sohn jedoch in vielfältiger Weise auf dem so manchen Mal steinigem Weg im Hochleistungssport unterstützen und so dazu beitragen, dass sie oder er eine starke Persönlichkeit entwickelt. Sie ist immer noch das beste Rüstzeug, um auch in schwierigen Situationen Nein zu Doping sagen zu können.

Doch was bedeutet das genau? Keine Sorge: Sie müssen nicht zum Pädagogik- oder Dopingexperten werden. Es gibt viele Situationen im alltäglichen Miteinander, in denen Sie mit wenig schon viel bewirken können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, auf was Sie achten können, um die junge Sportlerin oder den jungen Sportler noch bewusster auf seinem Weg zu begleiten, als Sie es ohnehin schon tun.

Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athletinnen und Athleten zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Wer fällt, steht wieder auf. Extreme Ausdauer und unbedingter Siegeswille werden be-

wundert. Das hat auch viele Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler an ihren Idolen fasziniert, die oftmals der Grund für den eigenen Weg in den Hochleistungssport waren. Und das wird vermutlich auch dazu beitragen, dass Sie stolz auf den von Ihrem Kind eingeschlagenen Weg im Hochleistungssport sind.

Wenn Herausforderungen zur Überforderung werden

Während die einen zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere Athletinnen und Athleten dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen und erleben ihn zunehmend als Überforderung. Angst vor dem Scheitern, vor der Konkurrenz und vor dem möglichen Ende des großen Traumes können sich breitmachen. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn zudem auf Misserfolge nur Kritik folgt – von Trainerinnen und Trainern oder Eltern –, dann geht der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit irgendwann verloren. Und das Gefühl entsteht: Nichts geht mehr.

Zuspruch, Lob und Anerkennung

Junge Athletinnen und Athleten sollten schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen und eigenen Leistungen zufrieden zu sein. Nur dann sind auch weitere Leistungssteigerungen möglich. Wer seine eigenen Grenzen einzuschätzen und zu akzeptieren lernt und den eigenen Ehrgeiz in realistische Bahnen lenkt, hat dauerhaft die Kraft und das Selbstvertrauen, dem ohnehin schon starken Druck von außen standzuhalten und sich auf sich und seine Fähigkeiten zu konzentrieren. Sie können Ihrer Tochter/Ihrem Sohn dabei behilflich sein, indem sie Zuspruch, Lob und Anerkennung für das Geleistete vermitteln, auch wenn es nur Teilerfolge sind. Gerade wenn mal etwas danebengeht, benötigen die jungen Athletinnen und Athleten Ihre Wertschätzung und Ihren Rückhalt ganz besonders. Zeigen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass Sie uneingeschränkt hinter ihr/ihm stehen, auch wenn es im Sport mal nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Leistungsansprüche habe ich an mich selbst?
- ★ Welche Leistung erwarte ich von meinem Kind?
- ★ Was hat sich verändert, seit mein Kind im Hochleistungssport ist?
- ★ Bin ich enttäuscht, oder kann ich es selbst akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- ★ Projiziere ich unbewusst eigene, nicht erreichte Karriereziele auf mein Kind?
- ★ Wie sporne ich meine Tochter/meinen Sohn an und mache ihr/ihm Mut?
- ★ Vergleiche ich sie/ihn mit anderen Hochleistungssportlerinnen und -sportlern?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Ist Ihre Tochter oder Ihr Sohn sehr ehrgeizig?
- ★ Hat er/sie Spaß daran, eigene Leistung auszutesten und zu zeigen?
- ★ Will meine Tochter/mein Sohn unbedingt siegen?
- ★ Ist mein Kind unzufrieden mit der eigenen Leistung, obwohl es schon Bestleistungen bringt?
- ★ Kann Ihre Tochter/Ihr Sohn akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- ★ Ist es möglich, dass Ihr Kind von sich selbst zu viel erwartet und sich selbst unter Leistungsdruck setzt?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Fördern Sie auch Erfolge Ihres Kindes in anderen Lebensbereichen.
- ★ Bremsen Sie es auch einmal, wenn der Ehrgeiz zu groß wird und nur noch die Leistung zählt.
- ★ Betonen Sie das bisher Erreichte und erkennen Sie auch Teilerfolge an.
- ★ Spornen Sie an durch Lob und Zuspruch.
- ★ Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihrer Tochter/Ihres Sohne aus.
- ★ Achten Sie darauf, dass die schulischen Leistungen nicht durch das Training und Wettkampf leiden.

Was tun ...

wenn die Leistungsgrenze erreicht ist

Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagniert oder zurückfällt, ziehen Sie auch in Erwägung, dass es möglicherweise an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gelangt ist. Darüber sollten Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn sprechen, wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache infrage kommen. In gemeinsamen Gesprächen mit Ihrem Kind und der Trainerin oder dem Trainer können Lösungsstrategien entwickelt werden. Das kann z. B. sein, das Training umzustellen oder auch einfach mal eine andere Sportart auszuprobieren. Möglicherweise fällt aber auch die Entscheidung für die Beendigung der Sportkarriere. Hier ist es besonders wichtig, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn von Ihrer Seite Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von alternativen beruflichen Perspektiven erhält.

Von den Idolen lernen

Auch die besten Athletinnen und Athleten müssen Niederlagen einstecken. Sie machen Durststrecken durch, wenn die Leistung stagniert oder sie durch eine Verletzung zurückgeworfen werden. Kurzum: Die Krise gehört zum Leistungssport. Es sind Situationen, die für keine Athletin und keinen Athleten einfach zu bewältigen sind. Denn sie können innere Unruhe und die Angst vor dem Ende von Erfolg und Anerkennung auslösen und auf Dauer zur psychischen Belastung werden. Längst nicht jedes berühmte Sportidol ist auch Vorbild im Umgang mit solchen Krisensituationen. So mancher verbindet dann mit Doping die Hoffnung, den Tiefpunkt schneller überwinden zu können. Andere jedoch zeigen auf, wie es gehen kann: Sie lernen aus Misserfolgen und versuchen, den Ursachen für Rückschläge auf den Grund zu gehen. Sie richten den Blick nicht zurück, sondern schöpfen aus den durchlebten Krisen die Kraft, weiter nach vorne zu blicken und sich erneut einzusetzen.

Langfristige Strategien entwickeln

Gerade jugendliche Athletinnen und Athleten empfinden Misserfolge häufig als niederschmetternd. Das eigene Selbstwertgefühl sinkt. Um auf Dauer im Hochleistungssport bestehen zu können, ist es deshalb besonders wichtig, dass sie lernen, mit Niederlagen oder Leistungseinbrüchen konstruktiv umzugehen. So können sie Strategien zur Bewältigung von sportlichen Krisen entwickeln, die über die ganze Karriere tragen und ihnen die Kraft geben, Doping zu widerstehen. Dazu gehört zum Beispiel zu lernen, dass andere besser sind und nicht jeder auf das höchste Niveau kommen kann. Auch weniger prominente Platzierungen sind ein Erfolg. Hilfe bietet zudem, wenn die jungen Athletinnen und Athleten die Gewissheit haben, auch in schwierigen Phasen aufgefangen und ermutigt zu werden sowie Sicherheit und Halt zu erfahren.

Im Gespräch bleiben

Wenn Rückschläge und Leistungstiefs zur Belastung werden, ist es gerade für Jugendliche am allerwichtigsten, dass jemand da ist, mit dem sie offen und vertrauensvoll sprechen können. Wenn Ihr Kind die Gewissheit hat, bei Ihnen immer ein offenes Ohr zu finden und auch über Misserfolge, Versagensängste und Selbstzweifel sprechen zu können, wird es ihm auch helfen, aus einem Leistungstief oder einer längeren Krise wieder herauszufinden. Führen Sie Gespräche mit Umsicht, denn gerade in schwierigen Phasen können als Ansporn gemeinte Aussagen wie „Das kannst du doch viel besser“ eine Blockade noch verstärken.

Tipps für das gemeinsame Gespräch

- ★ Schaffen Sie eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre.
- ★ Äußern Sie zunächst, was Ihnen aufgefallen ist, ohne die Beobachtungen zu bewerten, zu interpretieren oder selbst schon Schlüsse zu ziehen.
- ★ Bringen Sie Ihre Sorgen offen zum Ausdruck („Ich mache mir Gedanken, Sorgen ...“). So kann sich Ihre Tochter/Ihr Sohn öffnen und fühlt sich nicht angegriffen.
- ★ Hören Sie sich an, was Ihr Kind Ihnen mitteilt, ohne zu werten, und zeigen Sie Verständnis.
- ★ Finden Sie gemeinsam heraus, woran es liegt, dass sich ein Leistungs- oder Motivationstief, Erschöpfung oder Blockaden eingestellt haben. Ist das Training zu hart oder zu einseitig? Stehen Anspruch an die eigenen oder von außen erwarteten Leistungen und tatsächliche Fähigkeiten in realistischem Verhältnis? Oder sind private Erlebnisse der eigentliche Auslöser?
- ★ Bieten Sie nicht sogleich Ratschläge oder Lösungen an.
- ★ Motivieren Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn, eigene Lösungswege zu finden, und entwickeln Sie dann gemeinsam Ideen.
- ★ Bestehen Sie nicht auf ein Gespräch, wenn Ihr Kind (noch) nicht dazu bereit ist.
- ★ Möglicherweise liegt das Problem auch in Erwartungen, die Sie an die sportlichen Leistungen stellen, und Ihr Kind traut sich nicht, offen darüber zu sprechen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Wie gehe ich selbst mit Rückschlägen und Krisen um?
- ★ Wie reagiere ich auf Misserfolge meines Kindes?
- ★ Kann ich akzeptieren, wenn mein Kind (zeitweilig) an seine Leistungsgrenzen stößt?
- ★ Kann ich akzeptieren, dass andere Kinder besser sind?
- ★ Falls Sie selbst eine Karriere im Hochleistungssport absolviert haben, versetzen Sie sich in ähnliche Situationen, die Sie als Belastung empfunden haben. Wie bin ich damit umgegangen? Welche Unterstützung habe ich mir gewünscht?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Wie geht meine Tochter/mein Sohn mit Niederlagen um?
- ★ Kann sie/er offen mit Ihnen über Rückschläge und andere Probleme sprechen?
- ★ Kann sie/er Leistungsgrenzen akzeptieren?
- ★ Kann sie/er auch mal zurückstecken?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Wertschätzung, auch wenn es mal nicht so gut läuft.
- ★ Erklären Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass es manchmal einfach schlechte Tage oder schlechte Phasen gibt.
- ★ Vermitteln Sie, dass nach Einbrüchen auch wieder ein Hoch eintritt.
- ★ Unterstützen Sie Ihr Kind darin, seine Stärken zu erkennen, aber auch, die eigenen Grenzen akzeptieren zu lernen, ohne sich als Versager zu fühlen.
- ★ Sprechen Sie bei Niederlagen oder während Durststrecken Mut zu, und heben Sie das Gelungene hervor, auch wenn Sie selbst mehr erwartet haben.
- ★ Schrauben Sie die eigenen Anforderungen herunter.
- ★ Vermitteln Sie, dass Sie immer als Stütze und Anlaufstelle da sind.
- ★ Motivieren Sie zu einem Ausgleich in der Freizeit.
- ★ Nehmen Sie ggf. Beratung in Anspruch, um Tipps und Hilfestellungen zu erhalten, wenn Sie sich Sorgen machen.

Was tun ... wenn Krisen drohen

Es gibt Signale, die auf sportliche oder private Krisen hindeuten können. Dazu gehören unter anderem

- Verhaltensänderungen wie z. B. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Rückzug,
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen,
- übermäßiger Ehrgeiz,
- unerklärliche Leistungseinbrüche oder starke Leistungsschwankungen,
- Gewichtsschwankungen oder verändertes Ernährungsverhalten.

Suchen Sie in diesen Fällen das Gespräch, doch verzichten Sie auf Deutungen. Denn es kann sich auch um das typische Auf und Ab der Jugendphase handeln, das nicht überbewertet werden sollte. Beachten Sie dazu auch die Tipps für eine gute Gesprächsführung in Kapitel 7.

Der olympische Geist als Orientierung

Gerade junge Menschen, die ihre Persönlichkeit noch ausbilden, suchen Werte und Ideale, an denen sie sich ausrichten können und für die es sich zu kämpfen lohnt. Der Hochleistungssport bietet vielen genau diese Orientierung. Denn der olympische Geist fasziniert noch heute – Sportlerinnen und Sportler wie Zuschauerinnen und Zuschauer. Was dabei vor allem zählt und jedem Hochachtung abverlangt, ist, dass der Wille, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen verbunden ist. Fairplay und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz stehen ganz oben auf der Werteskala, die den Sport ausmacht. Der Sport gibt sich freiwillige Regeln, an die sich jede Athletin und jeder Athlet halten muss. Nur so ergibt das Messen der Kräfte im Wettkampf einen Sinn.

Betrogene Ideale

Die Anti-Doping-Regel ist dabei eine der wichtigsten Regeln. Wenn sie verletzt und die Werte und Ideale des Sports dadurch untergraben werden, werden das Publikum und die Wettkampfteilnehmerinnen und Wettkampfteilnehmer gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athletinnen und Athleten, die eine Karriere im Hochleistungssport beginnen, sind die Werte des Sports wichtig.

Denn wenn es nur noch darum geht, mit allen Mitteln zu siegen und dafür auch in Kauf zu nehmen, sich selbst zu zerstören, spielen der einzelne Mensch und seine Fähigkeiten und Kompetenzen eine immer geringere Rolle. Viele Athletinnen und Athleten, die gedopt haben, haben schmerzvoll erfahren, was es bedeutet, nur mithilfe von leistungssteigernden Mitteln auf dem Siegertreppchen zu stehen: Es bleibt das Gefühl zurück, die Lorbeeren gar nicht verdient zu haben, der Stolz auf die eigene Leistung stellt sich nicht ein, Siege können nicht genossen werden, man fühlt sich als Betrüger, die Achtung vor sich selbst sinkt. Der strengste Richter sitzt im eigenen Kopf.

Zu einer eigenen Haltung ermutigen

Wenn der Eindruck entsteht, dass man ohne Doping ohnehin keine Chance hat, die erhofften Siege und Erfolge zu erzielen, ist es nicht einfach, die eigenen hoch geschätzten Werte wie Aufrichtigkeit, Fairness und Glaubwürdigkeit aufrechtzuerhalten. Gerade junge Menschen bedürfen dabei der Unterstützung von Erwachsenen ihres Umfeldes. Sie als Eltern können Ihrer Tochter/Ihrem Sohn immer wieder bewusst machen, was es bedeutet, zu dopen: Betrug an sich selbst und an anderen. Gleichzeitig werden Sie als Erwachsene von Ihrem Kind auch als Vorbild wahrgenommen. Von Ihnen kann es lernen, eine eigene klare Haltung zu entwickeln und diese auch zu vertreten.

Über Werte sprechen

Regen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn hin und wieder zu einem Gespräch über Werte und Ideale im Leben und im Sport an. Um einen Einstieg zu finden, können Sie zunächst gemeinsam Ideen und Gedanken zu den unten stehenden Fragen sammeln. Stellen Sie die Fragen nicht nur Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, sondern auch sich selbst: Tauschen Sie also gemeinsam persönliche Haltungen, Meinungen und spontane Gedanken aus. So können sich beide in aller Offenheit auch noch ungelösten oder kritischen Fragen nähern. Lassen Sie dabei unterschiedliche Ansichten stehen.

- ★ Wie wichtig ist mir die Anerkennung durch andere: Eltern, den Freundeskreis, Trainerinnen und Trainer, die Partnerin oder den Partner etc.?
- ★ Was fasziniert mich am Sport?
- ★ Macht mir Sport richtig Spaß? Was macht mir sonst Spaß?
- ★ Wie wichtig sind mir Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Fairness?
- ★ Wie wichtig ist mir meine Karriere im Hochleistungssport?
- ★ Bin ich bereit, meine Karriere und meine Gesundheit für den sicheren Sieg aufs Spiel zu setzen?
- ★ Gibt es Bedingungen, unter denen ich dopen würde?
- ★ Was halte ich davon, wenn es andere tun?
- ★ Wie wäre es, beim Doping erwischt zu werden?
- ★ Was würde auf dem Spiel stehen?

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Werte sind mir im eigenen Leben am wichtigsten?
- ★ Welche Werte verbinde ich mit dem Sport? Welche sind mir dort am wichtigsten?
- ★ Was verbinde ich selbst mit Fairplay im Leben und im Sport?
- ★ Wie wichtig sind mir selbst Erfolge? Was würde ich dafür auf mich nehmen?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Was mag meine Tochter/mein Sohn am Sport? Siege, Gemeinschaftsgefühl, Freude?
- ★ Lässt sie/er sich leicht unter Erfolgs- oder Gruppendruck setzen?
- ★ Wie groß ist die Angst, ins Hintertreffen zu geraten?
- ★ Welche Werte vermitteln die Trainerinnen und Trainer im Verein/Verband Ihres Kindes? Wie stehen sie zu Doping? Beziehen sie zu diesem Thema überhaupt Position?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Vertreten Sie selbst eine klare Haltung gegen Doping.
- ★ Bestärken Sie Ihr Kind darin, seine Überzeugungen auch dann zu vertreten, wenn es sich unter Druck gesetzt fühlt oder den Eindruck hat, auf verlorenem Posten zu stehen.
- ★ Vermitteln Sie ihm, dass sich Aufrichtigkeit, Fairness und Übereinstimmung mit sich selbst auf Dauer mehr auszahlen als künstlich errungene Siege.
- ★ Sammeln Sie gemeinsam Argumente, die gegen Doping sprechen: Ich betrüge mich und die anderen, ich kann morgens nicht mehr in den Spiegel schauen, ich habe keine eigene Leistung erbracht, auf die ich stolz sein kann usw.

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens der jungen Athletinnen und Athleten bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringen sie die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Viele messen dem Sport zudem die größte Bedeutung in ihrem Leben bei, geben andere Interessen auf und beschränken ihre sozialen Kontakte ausschließlich auf Menschen aus dem sportlichen Umfeld. Die Fixierung auf den Sport kann darüber hinaus dazu führen, dass die Athletinnen und Athleten versäumen, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere stehen dann viele vor dem Nichts.

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Je stärker und ausschließlicher Ihre Tochter/Ihr Sohn von Anfang an auf den Sport und die sportliche Karriere fixiert ist, desto höher ist auch das Risiko, irgendwann zu Doping zu greifen. Denn wenn es außer dem Sport nichts gibt, das emotionalen Halt bietet, eine finanzielle Absicherung garantiert und zur Stärkung des Selbstwertgefühls beiträgt, dann steht alles auf dem Spiel, wenn keine Erfolge mehr erzielt werden. Doping dient dann auch dazu, drohende Gefahren abzuwehren. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind darin unterstützen, Selbstbild und Lebensplan nicht nur auf der Grundlage seiner Leistungen im Spitzensport aufzubauen.

Aktive Lebensplanung

Von besonderer Bedeutung ist, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn alternative oder ergänzende Lebensperspektiven zum Hochleistungssport entwickelt. Eine Berufsausbildung nimmt die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Motivieren Sie Ihr Kind, sich Alternativen zu überlegen und diese auch zu realisieren. Die Eliteschulen des Sports sind beispielsweise eine gute Möglichkeit, schulische Bildung und sportliche Ausbildung zu koordinieren, ohne einen der beiden Bereiche auf Kosten des anderen zu vernachlässigen. Da nur wenige Athletinnen und Athleten während oder nach der Sportkarriere von ihrem Sport allein leben können, wurde zudem die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte intensiv ausgebaut. Sie kann sowohl

von Ihrer Tochter/Ihrem Sohn als auch von Ihnen in Anspruch genommen werden und bietet neben der Karriereplanung auch Hilfe bei schulischen Problemen.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt ebenfalls sehr stark die duale Karriere für junge Leistungssportlerinnen und Leistungssportler. Auch dort bekommen Sie ggf. Unterstützung.

Auch wenn das Zeitbudget knapp bemessen ist, sich in der Freizeit Lebensbereichen zu widmen, die nichts mit dem Sport zu tun haben, sollte dies bei Ihrem Kind nicht fehlen. Dazu gehören unter anderem Hobbys und Interessen sowie der Kontakt zu Freunden und Bekannten, die ganz andere Wege im Leben gehen.

Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

Die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte hilft dabei, Sportkarriere und Bildungslaufbahn zu koordinieren. Zu den Unterstützungsangeboten und Beratungsfeldern gehören:

- ★ Beratung über schulische Orientierung, Schulgutachten, Information über Nachhilfe- oder Nachholunterricht, Internatsförderung
- ★ Beratung über Berufszielfindung, Berufswahl, Eignungstests, Bewerbungsstrategien
- ★ Hilfe bei der Beschaffung von sportfreundlichen Ausbildungsplätzen und Arbeitsplätzen, Bundeswehrstellen, Zivildienststellen
- ★ Optimierung der Situation der Athletinnen oder Athleten im Hinblick auf soziales Umfeld oder Zeitmanagement
- ★ Beratung für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen
- ★ Suche von Wohnraum
- ★ u. v. m.

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte finden Sie unter

➤ www.olympiastuetzpunkte.de

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- ★ Welche Zukunft stelle ich mir für mein Kind vor? Was erwarte ich von meinem Kind?
- ★ Wie denke ich darüber: Kann man im Sport nur etwas erreichen, wenn man seine Energie und Konzentration ganz darauf richtet? Besteht die Gefahr, dass man sich sonst verzettelt?
- ★ Falls Sie selbst im Hochleistungssport aktiv waren: Wie war meine Lebensplanung? Welche Rolle spielte der Sport? Was habe ich vermisst?
- ★ Wie motiviere ich meine Tochter/meinen Sohn dazu, Alternativen zum Sport zu entwickeln?

Fragen, die Ihre Tochter/Ihren Sohn betreffen

- ★ Welche Vorstellungen hat meine Tochter/mein Sohn selbst von ihrer/seiner Zukunft?
- ★ Stimmen unsere Sichtweisen immer überein? Sollten sie das?
- ★ Hat mein Kind bereits konkrete Vorstellungen entwickelt, wie es nach oder parallel zu einer Sportkarriere weitergehen könnte?
- ★ Welche Rolle spielen Freizeit und Freunde jenseits des Sports in seinem Leben?

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Rücken Sie die Lebensbereiche Ihres Kindes außerhalb des Sports in dessen Blickfeld. Dazu können folgende Fragen als Anregung dienen:
 - ★ Gibt es ein Leben neben meinem Sport, wo liegen weitere Interessen, Fähigkeiten und Talente?
 - ★ Reicht mir der Sport? Was vermissen ich?
 - ★ Wie setzt sich mein Freundeskreis zusammen?
 - ★ Habe ich auch Erfolgserlebnisse außerhalb des Sports?
 - ★ Denke ich an die Zeit nach der Sportkarriere? Welche Gefühle oder Gedanken löst das aus?
 - ★ Was wäre, wenn die Sportkarriere nicht so verlief, wie ich es mir wünsche?
 - ★ Wie leben eigentlich meine Sportkolleginnen und -kollegen?
- ★ Sprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport verbinden lassen.
- ★ Denken Sie dabei daran, dass es vielen jungen Athletinnen und Athleten schwerfällt, sich eine Alternative zu überlegen und herauszufinden, wo überhaupt andere Interessen liegen könnten, weil der Sport einen großen Teil des Denkens und des Lebens besetzt. Unterstützen Sie Ihr Kind bei dieser Suche und regen Sie es dazu an, die Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen.
- ★ Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an, die nichts mit Sport zu tun haben.

Info

Eliteschulen des Sports

In Deutschland gibt es insgesamt 40 Eliteschulen des Sports. Sie sind sehr funktionstüchtige Verbundsysteme von Schulen, Internaten sowie Vereinen und Verbänden. Weltmeister werden und Schule schaffen – so könnte das Motto dieser Einrichtungen für sportlich talentierte Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten treffend lauten. Hier erhalten sie optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere.

Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Internetangebot des Deutschen Olympischen Sportbunds:

➔ www.dosb.de

⇓ DOSB/Leistungssport/Eliteschulen des Sports

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung dient dem gemeinnützigen Zweck, Sportlerinnen und Sportler, die sportliche Spitzenleistungen erbracht haben oder sich darauf vorbereiten, bei der nationalen Repräsentation ideell und materiell zu fördern – als Ausgleich für ihre Inanspruchnahme durch die Gesellschaft.

Dies geschieht insbesondere durch

- a) Hilfen jeder Art, um die sportliche Leistungsfähigkeit voll zu entfalten und zu erhalten,
- b) Unterstützungen einer ihren Anlagen, Fähigkeiten und ihrer eigenen Einsatzfreudigkeit entsprechenden beruflichen Aus- und Weiterbildung,
- c) Linderung vorzugsweise sportbedingter sozialer Härten.

Weiterführende Informationen zur Stiftung Deutsche Sporthilfe finden Sie unter

➔ www.sporthilfe.de

Interview mit Nina Schiffer

Nina Schiffer (18 Jahre) ist Schwimmerin im B-Kader und Mitglied des Registered Testpools. Sie ist Deutsche Meisterin über 200 m Schmetterling der Jahre 2007 und 2008. Im Jahr 2008 gewann sie über 200 m Schmetterling die Silbermedaille bei den Schwimmweltmeisterschaften der Junioren in Mexiko und verpasste die Olympianorm für Peking 2008 um nur 15 Hundertstelsekunden.

Empfinden Sie den Druck im Hochleistungssport als besonders hoch?

Nina Schiffer „2008, als ich für Olympia trainiert habe, hatte ich besonders viel Leistungsdruck. Allerdings auch deshalb, weil ich ihn mir selber mache. Ich kann ihn dann allerdings umsetzen und ‚ins Wasser bringen‘. Entsprechend verlaufen dann auch meine Rennen: Ich steigere mich hinein und bin sicher, dass ich es schaffe. Der Druck kann einen aber auch ganz schön kaputt machen, sodass man dann irgendwann keine Lust mehr auf das Training hat. Und ich denke, das ist dann der falsche Weg. Man sollte ein gewisses Mittelmaß finden. Mit zu viel Druck geht gar nichts. Aber einen gewissen Druck braucht man einfach, denn so ein bisschen Nervosität gehört einfach dazu, damit man Adrenalin produziert. Mit der Zeit lernt man, damit umzugehen.“

Sie haben 2008 für Olympia trainiert. Steigt der Druck mit zunehmendem Erfolg?

Nina Schiffer „Ja, auf jeden Fall. Seit ich 2007 in den A-Kader-Olympia-Bereich gerutscht bin, richtet sich von allen Seiten mehr Aufmerksamkeit auf mich. 2007 habe ich meinen ersten deutschen Meistertitel gewonnen, und dann war 2008 die Erwartung: Dann gewinnt sie halt wieder. Und 2008 ist ja auch die Olympiaqualifikation, dann kann sie ja auch noch die Norm schwimmen und die Olympiateilnahme schaffen. Aber das ist von Außenstehenden leicht gesagt, denn ich bin es, die das alles umsetzen muss. Natürlich habe ich mir auch gewünscht, meinen Titel wieder zu verteidigen, aber ich habe auf keinen Fall damit gerechnet, dass ich an die Olympianorm herankomme. Trotzdem habe ich natürlich trainiert, was das Zeug hält. Ich habe versucht, mir mit der Olympianorm einen Traum zu erfüllen, und als ich sie nicht erreicht habe, war ich auch enttäuscht. Aber ich hatte eher eine Hoffnung und habe mir nicht gesagt: Du musst jetzt auf jeden Fall Olympia schaffen.“

Wie gehen Sie mit Rückschlägen um?

Nina Schiffer „In den Vorbereitungswettkämpfen sage ich mir immer, dass sie ja noch zum Testen dienen und dass ich daraus lernen kann. Dann gehe ich die Rennen durch und überlege mir, was ich an der Taktik für die nächsten

Rennen verändern kann. Aber zum Beispiel nach meinem letzten Wettkampf in den Sommerferien ging gar nichts mehr. Da wollte ich nicht mehr nach vorne gucken, da war’s vorbei. Ich brauchte erst einmal zwei bis drei Wochen Abstand, um dann wieder neu in die Saison zu starten. Aber grundsätzlich nehme ich jedes verpatzte Rennen als Chance, im nächsten Rennen etwas besser zu machen. Nach einem gewissen Abstand geht es auch wieder, sich neue Ziele zu setzen und zu versuchen, nicht so verbissen an die Sache ranzugehen. Aber auch die Fehler zu suchen, um sie beim nächsten Mal zu vermeiden.“

Was hilft Ihnen, mit Niederlagen umzugehen?

Nina Schiffer „Ganz wichtig ist die Unterstützung im familiären Bereich und im Verein und dass man nach einer Niederlage aufgefangen wird. Dass die Leute hinter einem stehen und sagen: ‚Das nächste Mal geht es dann. Jetzt komm erst mal wieder zum Training, und dann schauen wir weiter‘. Und auch, dass gesagt wird: Lerne daraus! Und nicht: ‚Jetzt musst du aber mal loslegen, sonst fliegst du hier oder dort raus.‘ Meine Eltern haben mich immer aufgefangen und auch meine Freunde, die das alles mitverfolgt haben. Sie haben letztes Jahr gesagt, als ich so enttäuscht war: ‚Du bist noch so jung, du hast schon so viel erlebt. Das wäre doch nur die Zugabe gewesen‘. Und 2008 war auch nicht mein Jahr für Olympia; ich habe nicht damit gerechnet, mit 17 dahinzufahren. Meine Eltern und meine Freunde haben mir das auch klar gemacht. Dann sind wir erst einmal in den Urlaub gefahren, und dann konnte ich auch wieder in die neue Saison starten.“

Wäre Ihr Weg auch so verlaufen, wenn Sie nicht so viel Unterstützung gehabt hätten?

Nina Schiffer „Ich denke nicht, weil ich gerne mal an mir selbst zweifle. Und da brauche ich andere, die mir gut zu reden. Es funktioniert auch nicht, wenn die Eltern nicht dahinterstehen oder wenn sie zu viel Druck machen und zu viel erwarten. Man muss wirklich mit vollem Herzen dabei sein, dann stehen auch die Eltern hinter einem.“

Ich finde es allerdings auch sehr wichtig, dass die Eltern sich nicht zu viel einmischen. Meine Eltern tun das Gott

sei Dank nicht. Es gibt aber auch Eltern, die bei jedem Wettkampf neben dem Beckenrand sitzen und eigentlich nur stören, weil sich die Kinder die ganze Zeit kontrolliert fühlen.“

Was begeistert Sie am Hochleistungssport?

Nina Schiffer „Mein Tag wäre ohne Training unvollständig. Im Sport findet man seine Freunde, und es ist einfach ein Ausgleich zu dem ganzen Schulstress. Es ist zwar auch stressig, nach der Schule immer sofort zum Training zu hetzen, aber für mich gehört der Stress dazu. Ohne ihn würde mir fast schon etwas fehlen.“

Ist Hochleistungssport Ihr Lebens- oder Berufsziel?

Nina Schiffer „Nein, auf keinen Fall. Weil ich denke, dass man mit dem Schwimmen nicht unbedingt so viel Geld verdienen kann. Für mich sind Schule und Ausbildung sehr wichtig. Darauf will ich auf jeden Fall mein Augenmerk richten und Berufsausbildung und Sport so kombinieren, dass beides gut funktioniert. Für uns Leistungssportler ist es einerseits schwer, alles unter einen Hut zu bekommen. Andererseits tun wir uns beispielsweise mit Klausurstress auch ein bisschen leichter als andere. Wir empfinden den Druck vor Klausuren gar nicht als so hoch, werden auch nicht so nervös, weil wir es einfach gewohnt sind, Wettkämpfe zu schwimmen und das, was wir können, auch zu zeigen.“

Lässt der Hochleistungssport noch ein Leben neben dem Sport zu?

Nina Schiffer „Hochleistungssportlerin zu sein bedeutet, dass man sehr wenig Zeit hat, um mit seiner Familie oder seinen Freunden noch irgendwas anderes zu unternehmen, als im Schwimmbad zu sein oder zum Training gefahren zu werden. Das ist sehr stressig. Aber irgendwann gewöhnt man sich daran und der Stress gehört zum Alltag. Die Kommunikation funktioniert auch nur noch über den Leistungssport, und man redet nur noch da drüber. Manchmal hängt einem das dann auch zum Hals raus. Aber dann geht man halt am nächsten Tag wieder in die Schule oder zur Arbeit, hat mehrere Stunden Abstand und am Nachmittag, wenn das Training beginnt, ist es wieder okay.“

Meine Freizeit besteht meistens aus Hausaufgaben machen. Manchmal braucht man dann einfach ein Wochenende, an dem man sich einfach nur mal hinlegt, Musik hört oder sonst etwas tut.“



Bestleistungen auch ohne Doping

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Ihr Kind seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit optimieren kann, ohne auf leistungssteigernde Mittel zurückgreifen zu müssen. Auch internationale Spitzenleistungen sind so erreichbar.

Vor allem kommt es darauf an, dass Ihr Kind viel für seine körperliche Gesundheit tut, sich sportgerecht ernährt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Belastung und Entlastung. Ein gesunder Lebensstil ist dabei nicht nur in Trainings- und Wettkampfzeiten notwendig, sondern sollte auch außerhalb des Sportbetriebes verfolgt werden. Sie können Ihre Tochter/Ihren Sohn dabei in vielfältiger Weise tatkräftig unterstützen, z. B. bei der Ernährung oder Freizeitgestaltung.

Worauf Ihre Tochter/Ihr Sohn achten sollte

- ★ Sportgerechte Ernährung
- ★ Wechsel von Be- und Entlastung in Trainingszeiten
- ★ Entspannung und Erholung
- ★ Ausreichend Schlaf

Den Körper versorgen – sportgerechte Ernährung

Das A und O für einen gesunden und leistungsfähigen Körper ist eine gesunde, vollwertige Ernährung. Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Eine ausführlichere Beschreibung zu den einzelnen Nährstoffen finden Sie auf der Internetseite der NADA für Trainerinnen und Trainer unter www.nada.trainer-plattform.de oder unter www.richtigfit.de.

Leistungstiefs überwinden

Gerade in Zeiten, in denen Ihre Tochter/Ihr Sohn mit einem Leistungstief zu kämpfen hat, ist es besonders wichtig, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, sowohl das seelische als auch das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Oftmals ist das Gleichgewicht von Belastung und Erholung in diesen Phasen gestört, die Ernährung ist möglicherweise nicht auf den individuellen Bedarf abgestimmt und die Energiezufuhr nicht ausreichend. Achten Sie deshalb gerade in diesen Phasen darauf, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn die oben genannten Ratschläge beachtet und umsetzt.

Trinken, Trinken, Trinken

Leistungssportlerinnen und Leistungssportler müssen viel trinken. Denn sie verlieren während des Trainings oder während eines Wettkampfs durch die körperliche Anstrengung sehr viel Flüssigkeit. Und dieser Verlust muss wieder ausgeglichen werden. Für junge Athletinnen und Athleten empfiehlt sich eine Saftschorle als Getränk, denn auch bei sogenannten Sportgetränken ist kein hundertprozentiger Schutz vor einer Kontaminierung mit verbotenen Substanzen gewährleistet.

Für Körper und Seele – Erholung und Entspannung

Wer immer 100 Prozent gibt und sich keine Ruhe gönnt, ist irgendwann ausgepowert, und die Leistungskurve bricht unerwartet ein. Gerade sehr ehrgeizige Athletinnen und Athleten neigen dazu, sich allzu viel abzuverlangen. Und es fällt ihnen schwer, Ruhe und Entspannung nicht als verschwendete Zeit abzutun. Doch genau diese Phasen der Entlastung sind nahezu überlebenswichtig, denn ohne sie kann auf Dauer niemand im Leistungssport bestehen.

Motivieren Sie deshalb Ihr Kind dazu, sich diese Auszeiten zu gönnen. Bieten Sie hin und wieder auch gemeinsame Unternehmungen an, die der Erholung und Entspannung dienen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern helfen auch, einen Ausgleich für die psychischen Belastungen des Leistungssports zu schaffen. Stress, Leistungs- und Erwartungsdruck, Ängste und Zweifel können auf diese Weise besser verarbeitet und abgebaut werden.

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ist genau das, was Gesundheit ausmacht. Und sie wiederum ist die notwendige Voraussetzung für eine Sportkarriere, die auch ohne Doping erfolgreich ist.

Tipp

Ausreichend Schlaf

Wer immer zur gleichen Zeit zu Bett geht und genügend Schlaf erhält, ist am besten erholt. Ob fünf Stunden ausreichen oder acht notwendig sind, muss jeder für sich selbst herausfinden. Entscheidend ist, dass der Schlaf ungestört ist und den individuellen Erfordernissen entspricht. Generell brauchen Leistungssportlerinnen und -sportler viel Schlaf.

Sauna und Massagen

Saunieren verbessert die Durchblutung, fördert die Entschlackung und stärkt das Immunsystem. Es entspannt zudem die Muskulatur und lindert Muskelkater. Der gesamte Bewegungsapparat kann sich schneller wieder erholen. Ein Saunabesuch wirkt sich aber auch auf das gesamte Wohlbefinden aus, hebt die Stimmung und fördert deshalb auch das seelische Gleichgewicht. Massagen sind besonders geeignet, um den Körper durch die Lösung von Verspannungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Denn man kann einfach einmal rundum lockerlassen.

Entspannungstechniken

Das Einüben gezielter Entspannungsübungen ist sehr hilfreich, um sich nach körperlichen Belastungen schneller wieder zu erholen. Sie tragen auch dazu bei, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Ein Beispiel für eine sehr wirksame Methode ist die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen. Im Internet finden Sie Anleitungen zu dieser und anderen Methoden. Auch die Fachkräfte der Olympiastützpunkte können Ihre Tochter/Ihren Sohn dazu beraten.

Mentales Training

Wer im Hochleistungssport ist, sollte auch die geistigen Kräfte stärken. Das Autogene Training ist beispielsweise eine Methode, die der Entspannung, aber auch der Verbesserung von Konzentration, innerer Sammlung und Leistungsmotivation dient. Ängste, Nervosität und Anspannung vor großen Herausforderungen können auf diese Weise ebenfalls gelindert werden.

Chillen und einfach mal abhängen

Gerade für junge Menschen, die sich in einem betont leistungsbezogenen Umfeld bewegen, ist genau diese Form der Auszeit ungeheuer wichtig. Denn so mancher verbindet auch mit Saunabesuchen, Massagen und aktiven Entspannungstechniken in erster Linie zu erreichende Ziele und Effekte. Einfach nur mal die Zeit verträdeln, spazieren gehen oder sich in Ruhe unterhalten kann dann richtig schwerfallen. Doch genau das trägt dazu bei, ins Gleichgewicht zu kommen und den Leistungsansprüchen gelassener begegnen zu können.

Freizeitgestaltung

Musik hören, ins Kino gehen, Computer spielen, einen Einkaufsbummel machen, ein Buch lesen, gemeinsam kochen oder ein Spieleabend mit der Familie: Die ganz normalen Freizeitaktivitäten sollten – soweit es zeitlich einzurichten ist – nicht zu kurz kommen!

Gut zu wissen

Nahrungsergänzungsmittel

Im Kindes- und Jugendalter sind auch für Leistungssportlerinnen und -sportler keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig, wenn auf eine vollwertige Ernährung geachtet wird und keine Mangelerscheinungen vorliegen.

Info

Rund um Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes www.richtigfit.de finden Sie umfangreiche Informationen und Tipps zu richtiger Ernährung von Hochleistungssportlerinnen und Hochleistungssportlern, Wellness und andere Themen rund um Körper, Bewegung und Gesundheit.

Zudem stellen die Olympiastützpunkte umfangreiche Angebote zu den Bereichen Physiotherapie, Ernährungsberatung und Sportpsychologie zur Verfügung.

Tipp

Richtige Ernährung

Bitte beachten Sie, dass eine ausgewogene Ernährung auch immer auf die betriebene Sportart bezogen werden sollte. Um die besten Tipps individuell für Ihre Tochter/Ihren Sohn zu erhalten, nehmen Sie am besten eine sportspezifische Ernährungsberatung in Anspruch. Fragen Sie doch mal die Trainerin oder den Trainer, ob eine solche Beratung nicht für die ganze Trainingsgruppe sinnvoll wäre.

Ist Doping im Spiel?

Es kann vorkommen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn dazu ermuntert wird, leistungssteigernde Mittel zu nehmen: durch ältere Athletinnen und Athleten, Sportärztinnen und Sportärzte, Trainerinnen und Trainer oder andere Personen.

Zweifelhafte Angebote

Auch wenn es sich nur um die Empfehlung einer Sportmedizinerin oder eines Sportmediziners handelt, zur Leistungsoptimierung erlaubte Vitaminpräparate einzunehmen, so kann das bereits die Bereitschaft fördern, später auch zu verbotenen Mitteln zu greifen. Denn auf diese Weise wird schnell der Eindruck erweckt, dass ohne zusätzliche Helfer nichts auszurichten ist. Gerade junge Athletinnen und Athleten schenken Tipps und gut gemeinten Ratschlägen von Autoritätspersonen oftmals bereitwillig Vertrauen, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Und so kann sich unter den empfohlenen Mitteln auch einmal eine verbotene Substanz befinden.

Kann es sein, dass mein Kind dopt?

Sie kennen Ihre Tochter/Ihren Sohn sehr gut. Wenn Ihnen Änderungen im Verhalten wie z. B. Rückzug, Schweigsamkeit, Ausweichen oder Stimmungsschwankungen auffallen, kann es viele Gründe dafür geben. Vielleicht gehört es einfach zum Prozess des Heranwachsens dazu. Möglicherweise hat Ihr Kind jedoch sportliche oder persönliche Probleme und bedarf der Unterstützung von Menschen, zu denen es Vertrauen hat und mit denen es offen reden kann. Vielleicht aber versucht es tatsächlich, genau diese Krisen mit unterstützenden Mitteln zu lösen. Schauen Sie aufmerksam hin, folgen Sie Ihrem Gefühl und reagieren Sie sensibel.

Tipps – Was kann ich tun?

- ★ Wenn Sie davon erfahren oder auch nur den Eindruck gewinnen sollten, dass Ihrem Kind die Einnahme leistungssteigernder Mittel nahegelegt wird, sollten Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind suchen und ihm gegenüber eine klare Haltung gegen Doping vertreten. Vermitteln Sie ihm, dass auch die Einnahme erlaubter Mittel schnell zur Gewohnheit werden kann und damit der Einstieg zu Doping näher liegt. Ermutigen Sie es, jede Empfehlung – egal von wem sie ausgesprochen wird – sehr kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.
- ★ Handelt es sich bei Empfehlungen um erlaubte Mittel wie z. B. Vitaminpräparate durch Sportärztinnen und Sportärzte, sollten Sie auch dann mit den entsprechenden Personen in Kontakt treten, sich die Gründe darlegen lassen und die Empfehlung kritisch prüfen.
- ★ Erhalten Sie Kenntnis von Angeboten verbotener Substanzen, sollten Sie sehr entschieden vorgehen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über die genauen Hintergründe und klären Sie gemeinsam mit ihr/ihm das weitere Vorgehen ab. Zum einen empfiehlt es sich, mit den Verantwortlichen im Verein oder Verband Kontakt aufzunehmen, zum anderen die NADA – auf Wunsch anonym – zu informieren. Hier erhalten Sie auch Rat und Unterstützung für weitere Maßnahmen.

Bieten Sie Gespräche an _____

Wenn Sie den Eindruck haben, dass Doping im Spiel sein könnte, sollten Sie das Gespräch mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn suchen. Die „Tipps für das gemeinsame Gespräch“ in Kapitel 6 können dabei sehr hilfreich sein. Wenn es um das Thema Doping geht, sollten Sie jedoch auch Folgendes beachten:

- ★ Sprechen Sie offen aus, was Ihnen aufgefallen ist, aber vermeiden Sie Schlussfolgerungen wie „Du dopst doch!“. Das kann verhindern, dass sich Ihr Kind Ihnen gegenüber öffnet und darüber spricht, wenn es tatsächlich doppt.
- ★ Falls sich herausstellt, dass es tatsächlich verbotene Substanzen anwendet, sollten Sie eine sehr klare Position gegen Doping einnehmen. Vermeiden Sie es jedoch, Vorwürfe zu machen oder Maßnahmen anzudrohen. Denn so könnte sich Ihre Tochter/Ihr Sohn gemeinsamen Lösungswegen verschließen.
- ★ Finden Sie gemeinsam heraus, welches die Gründe für Doping sind, und überlegen Sie, was sie gemeinsam unternehmen können, um mögliche Probleme zu lösen und Alternativen zu Doping zu finden. Nehmen Sie ggf. Beratungsangebote des Deutschen Olympischen Sportbundes durch die Vertrauenspersonen wahr oder wenden Sie sich an die Anti-Doping-Beauftragten des Sportverbands.
- ★ Führen Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn vor Augen, welche Folgen Doping für die Gesundheit, das eigene Selbstbild und die Karriere haben kann.
- ★ Falls Sie im Gespräch keinen Zugang zu Ihrem Kind finden sollten, aber nach wie vor den Eindruck haben, dass Doping im Spiel sein könnte, bieten Sie weitere Gespräche an und vermitteln Sie, dass Ihr Kind auch im Fall des Falles auf Sie zählen kann.



Info

Rat und Unterstützung

Wenn Doping im Spiel sein kann

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihre Tochter/Ihr Sohn möglicherweise doppt, können Sie Rat und Unterstützung bei der NADA oder bei den Anti-Doping-Beauftragten der Verbände erhalten.

- NADA – Abteilung Prävention
☎ 0228/81292-152 oder -153
- Anti-Doping-Beauftragte der Verbände
(Kontakte über die Spitzenverbände im Serviceteil)
- Anti-Doping-Vertrauensperson des DOSB
✉ anti-doping@web.de

Wichtig zu wissen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der NADA sind dazu verpflichtet, Hinweisen zu Doping nachzugehen, ggf. Dopingkontrollen in die Wege zu leiten oder die Polizei und die Staatsanwaltschaft einzuschalten.

Die NADA versteht sich allerdings nicht nur als Kontroll-, sondern auch als Serviceagentur und kämpft für einen sauberen Sport und saubere Athletinnen und Athleten. Scheuen Sie sich bitte nicht zu fragen, wenn Sie Beratung zum Thema Doping und zum Umgang damit benötigen. Sie können sich auch anonym mit der NADA in Verbindung setzen.

Bei persönlichen oder sportlichen Krisen

- Sportpsychologische Betreuung der Olympiastützpunkte
- Sportunabhängige Beratungsstellen kommunaler Träger und der freien Wohlfahrtspflege. Sie beraten in der Regel zu Themen wie
 - psychosoziale Probleme,
 - Drogen und Sucht,
 - Essstörungen,
 - Erziehungsfragen,
 - Sexualität, Partnerschaft, Verhütung.

Diese Angebote können sowohl von Ihnen als Eltern als auch von den Jugendlichen selbst in Anspruch genommen werden.

Materialien

Auf den folgenden Seiten finden Sie Hinweise auf weiterführende Informationen rund um das Thema Doping, von Broschüren über Dokumente zum Download bis hin zu thematisch geordneten Link-tips und den Adressen wichtiger Organisationen des Sports und der Dopingprävention.

Broschüren der NADA

High Five – Gemeinsam gegen Doping

Informationsbroschüre der NADA für junge Athletinnen und Athleten. Mit Basiswissen, Denkanstößen und Anti-Doping-Wissenstest.

Ich werde kontrolliert – Der Ablauf einer Dopingkontrolle in Wort und Bild

Die Broschüre der NADA informiert detailliert über den Ablauf von Dopingkontrollen und beantwortet häufig gestellte Fragen zu diesem Thema. Ganz wichtig zur Aufklärung vor der ersten Dopingkontrolle.

Beispielliste zulässiger Medikamente

Die Beispielliste zulässiger Medikamente wird regelmäßig aktualisiert und enthält eine Auswahl erlaubter Medikamente, deren Gebrauch mit den Dopingbestimmungen der WADA vereinbar ist. Die Medikamente sind nach Beschwerden geordnet.

Gendoping

Die Broschüre informiert über die Hintergründe und mögliche Gefahren von Gendoping. In Zusammenarbeit mit Anti-Doping Schweiz wurde die deutsche Ausgabe erstellt.

Anti-Doping-Card

Eine kleine Karte für die Hand- oder Jackentasche. Kann man überall dabei haben. Sie enthält die wichtigsten Informationen für den Arzt- oder Apothekenbesuch.

Bezugsquellen

Die Broschüren und die Anti-Doping-Card können bei der NADA bestellt werden. Das Bestellformular steht auf der Homepage bereit:

➤ www.nada-bonn.de

⇓ Downloads/Formulare/Formulare Prävention

Zum Teil können die Broschüren auch auf der Homepage heruntergeladen werden:

➤ www.nada-bonn.de

⇓ Downloads/Broschüren

Downloadangebote der NADA

NADA-Code

Der NADA-Code enthält unter anderem eine Definition von Doping und listet alle Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen auf.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Regelwerke/NADA-Code 2009

Liste verbotener Substanzen und Methoden

Die Verbotliste wird jährlich aktualisiert. Sie listet alle verbotenen Substanzen und Methoden auf.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Listen/Verbotliste WADA 2009

Beispielliste zulässiger Medikamente

Diese Liste umfasst eine Auswahl erlaubter Medikamente zur Behandlung häufig vorkommender Erkrankungen und wird jährlich aktualisiert.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Listen/Beispielliste zulässiger Medikamente 2009

Meldeformulare für ATP-Mitglieder

Mitglieder des Allgemeinen Testpools machen die erforderlichen Angaben zur Erfüllung ihrer Meldepflichten nicht über das Meldesystem ADAMS, sondern per Meldeformular direkt an die NADA. Dazu stehen ein Formular für Adressänderungen und ein Formular für Rahmentrainingspläne zur Verfügung.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Rahmentrainingsplan
und

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Adressänderung

Antragsformular für medizinische Ausnahmegenehmigungen

Athletinnen und Athleten, die aus medizinischen Gründen Medikamente einnehmen müssen, deren Substanzen auf der Verbotliste stehen, benötigen hierfür eine medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption – TUE). Die NADA stellt hierfür ein Formular zur Verfügung, aus dem auch hervorgeht, welche Unterlagen dem Antrag beizufügen sind.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Standard TUE 2009

Formular Medikamentenanfrage

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein bestimmtes Medikament eingenommen werden darf oder nicht, können Sie dazu mit einem speziellen Formular eine Anfrage an die NADA richten. Die NADA prüft die Anfrage und gibt umgehend eine Empfehlung ab.

➤ www.nada-bonn.de

↳ Downloads/Formulare/Formular Medikamentenanfrage

➤ www.wada-ama.org [Offizielle Homepage der World Anti-Doping Agency (WADA)]

Die WADA informiert in englischer Sprache umfassend über ihre Arbeit. Sie bietet zudem aktuelle Nachrichten zum Thema Dopingprävention sowie zahlreiche Dokumente und Statements.

➤ www.nada-bonn.de [Offizielle Homepage der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA)]

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert auf dieser Website über Doping und Dopingkontrollen, über medizinische und rechtliche Aspekte und stellt alle aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

➤ <https://adams.wada-ama.org/adams> [Zugang zu ADAMS für Athletinnen und Athleten]

Alle Sportlerinnen und Sportler, die dem Registered Testpool oder dem Nationalen Testpool angehören, sind dazu verpflichtet, ihre persönlichen Daten über das Meldesystem ADAMS zu verwalten. Den Zugangscode erhalten sie von der NADA.

➤ www.nadamed.de [Medikamentendatenbank NADAMED]

In der Medikamentendatenbank der NADA können gezielt Medikamente und Substanzen eingegeben werden. Eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist, erfolgt umgehend, auch abends oder am Wochenende.

➤ www.highfive.de [Online-Angebot der NADA für junge Athletinnen und Athleten]

Das Internetportal highfive.de richtet sich an Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler und informiert umfassend über das Thema Doping im Sport.

➤ www.trainer-plattform.de [Online-Angebot der NADA für Trainerinnen und Trainer]

Die Trainerplattform der NADA richtet sich in erster Linie an Trainerinnen und Trainer und dient der Information und Prävention. Die ausführlichen Informationen und Anregungen sind auch für Eltern nutzbar und von Interesse.

➤ www.dopinginfo.de [Online-Angebot der Deutschen Sporthochschule Köln]

Die Homepage des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln bietet spezielles Fachwissen zur Dopinganalytik.

➤ www.sportgericht.de [Online-Fachmagazin für Sport und Recht]

Die Website informiert über juristische Aspekte des Themas Doping und über aktuelle Dopingfälle und Urteile. Außerdem bietet sie ein Diskussionsforum und die Möglichkeit einer bundesweiten Online-Suche nach Fachanwälten für Sportrecht.

➤ www.bisp.de [Bundesinstitut für Sportwissenschaft]

Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft informiert im Internet über Forschungsprojekte, Symposien und andere Aktivitäten auch im Zusammenhang mit Doping und Doping-Prävention.

➤ www.dsj.de [Internetauftritt der Deutschen Sportjugend]

Die Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund stellt auf ihren Internetseiten ihr vielfältiges Engagement vor, bietet Veranstaltungshinweise und eine Vielzahl hilfreicher Publikationen an.

www.contra-doping.de [Online-Angebot des Zentrums für Doping-Prävention]

Das Zentrum für Doping-Prävention in Heidelberg stellt hier seine Arbeit vor und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

➤ www.dopingprevention.sp.tum.de [Technische Universität München]

Die Informationsseite der Technischen Universität München bietet allgemeine und tiefere Informationen rund um Doping.

www

Karieraufbau und Lebensplanung

➤ www.dosb.de [Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes]

Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes unter der Rubrik „DOSB/Leistungssport“.

➤ www.olympiastuetzpunkte.de [Zentrales Online-Angebot der Olympiasstützpunkte]

Laufbahnberatung der Olympiasstützpunkte hilft dabei, Sportkarriere und Bildungslaufbahn zu koordinieren. Weiterführende Informationen finden Sie im zentralen Online-Angebot der Olympiasstützpunkte unter der Rubrik „Athletenbetreuung“.

➤ www.sporthilfe.de [Online-Angebot der Stiftung Deutsche Sporthilfe]

Die gemeinnützige Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet ideelle und materielle Unterstützung für Athletinnen und Athleten, die sportliche Spitzenleistungen erbracht haben oder sich auf eine Spitzensportkarriere vorbereiten. Sie fördert auch die duale Karriere von Leistungssportlerinnen und -sportlern. Informationen zu beiden Themen finden sich im Online-Angebot der Stiftung unter der Rubrik „Athleten“.

www

Studium und Hochleistungssport

➤ www.partnerhochschule-des-spitzensports.de [Online-Angebot des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbands]

Der Allgemeine Deutsche Hochschulsportverband bietet auf dieser Webseite umfassende Informationen zum Thema „Vereinbarkeit von Studium und Hochleistungssport“ sowie ein Verzeichnis der beteiligten Hochschulen.

41

www

Gesunde Ernährung

➤ www.richtigfit.de [Online-Angebot des DOSB für sportlich Aktive]

Dieses Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes bietet unter anderem umfangreiche Informationen und Tipps zu richtiger Ernährung von Hochleistungssportlerinnen und Hochleistungssportlern, zu Wellness und anderen Themen rund um Körper, Bewegung und Gesundheit.

➤ www.dge.de [Online-Angebot der Deutschen Gesellschaft für Ernährung]

Die Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. bietet umfassende allgemeine Informationen zu Ernährung und Gesundheit und die Möglichkeit, bundesweit online nach Ernährungsberaterinnen und -beratern zu suchen.

➤ www.koelnerliste.com [Online-Angebot des Olympiasstützpunkts Köln zu Nahrungsergänzungsmitteln]

Über Nahrungsergänzungsmittel (NEM) können Sie sich – allerdings auf eigenes Risiko – beim Olympiasstützpunkt Köln informieren. Auf der so genannten Kölner Liste finden Sie Selbstauskünfte von Produzenten von NEM in Bezug auf das Risiko einer Kontaminierung mit Dopingsubstanzen. Die Liste soll für mehr Transparenz sorgen, versteht sich jedoch ausdrücklich **nicht** als Empfehlung für Sportlerinnen und Sportler. Die NADA warnt bei allen NEM grundsätzlich vor einer möglichen Kontaminierung und verweist darauf, dass eine ausgewogene Ernährung in der Regel die Einnahme von NEM überflüssig macht.

➤ www.bmg.bund.de [Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums]

Einige Substanzen, die auf der Verbotsliste stehen, sind zugleich illegale Drogen, mit denen Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld konfrontiert werden können. Im Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums finden Sie unter der Rubrik „Drogen und Sucht“ umfangreiche Informationen und Hilfen zur Drogenproblematik.

➤ www.drugcom.de [Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung]

Dieses Präventionsangebot richtet sich an Jugendliche. Hier können sich junge Sportlerinnen und Sportler unter anderem über Drogen informieren, die auch auf der Verbotsliste stehen, wie beispielsweise Alkohol und Cannabis. Angeboten werden neben Basisinformationen auch Selbsttests zur Suchtgefährdung und Angebote zur Drogenberatung.

Beratung und Unterstützung

Info- und Beratungstelefon der NADA [Medizinische Fragen]

Für Information und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht die medizinische Abteilung der NADA telefonisch zur Verfügung.

☎ 0228/81292-132

✉ medizin@nada-bonn.de

Info- und Beratungstelefon der NADA [Fragen zur Doping-Prävention]

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihr Kind möglicherweise dopt oder ihm etwa verbotene Substanzen angeboten wurden, können Sie sich an die Abteilung Prävention der NADA wenden.

☎ 0228/81292-152 oder -153

✉ praevention@nada-bonn.de

Dopingbeauftragte der Landessportbünde und Spitzenverbände des Sports

Auf der Homepage des Deutschen Olympischen Sportbundes finden Sie in der Rubrik DOSB/Organisationen/Mitgliedsorganisationen die 16 Landessportbünde und alle Spitzenverbände des Sports in Deutschland. Deren Anti-Doping-Beauftragte können Ihnen weiterhelfen. Wenden Sie sich am besten an die Geschäftsstellen, diese können Ihre Anfragen weiterleiten.

➤ www.dosb.de

Beratungs- und Betreuungsangebote der Olympiastützpunkte

Die 20 Olympiastützpunkte in Deutschland bieten Leistungssportlerinnen und -sportlern wie auch deren Eltern Beratung zu vielfältigen Fragestellungen und Problemen. Dazu gehören unter anderem Laufbahnberatung, medizinische Betreuung und Physiotherapie, Trainingssteuerung, sportpsychologische Beratung und Ernährungsberatung.

➤ www.olympiastuetzpunkte.de

Beratungsstellen in Deutschland

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Internet einen Überblick über Beratungsangebote in Deutschland zu Themen wie u. a. Erziehungsfragen, Schulprobleme, Beziehungsfragen, Suchtprobleme, Essstörungen. Im Online-Angebot der BZgA können Sie nach einer passenden Beratungsstelle suchen.

➤ www.bzga.de/Service/Beratungsstellen

Anti-Doping-Vertrauensperson des DOSB

Per E-Mail können Sie Kontakt zur Anti-Doping-Vertrauensperson des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) aufnehmen.

✉ anti-doping@web.de

Wichtige Adressen

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38 | 53113 Bonn
☎ 0228/81292-0
☎ 0228/81292-219
➤ www.nada-bonn.de

World Anti-Doping Agency (WADA)
Stock Exchange Tower
800 Place Victoria (Suite 1700)
P.O.Box 120
Montreal (Quebec) H4Z 1R7, Kanada
➤ www.wada-ama.org

International Olympic Committee (IOC)
Chateau de Vidy
Ch-1007 Lausanne
➤ www.olympic.org

International Paralympic Committee
Adenauerallee 212–214 | 53113 Bonn
☎ 0228/2097-200
☎ 0228/2097-209
➤ www.paralympic.org

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
☎ 069/6700-0
☎ 069/674906
➤ www.dosb.de

Deutsche Sportjugend (dsj)
im Deutschen Olympischen Sportbund e.V.
Otto-Fleck-Schneise 12 | 60528 Frankfurt am Main
☎ 069/6700-338
☎ 069/6700-1338
➤ www.dsj.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe
Burnitzstraße 42 | 60596 Frankfurt am Main
☎ 069/67803-0
☎ 069/676568
➤ www.sporthilfe.de

Deutsche Schulsportstiftung
Beuthstr. 6–8
10117 Berlin
☎ 030/90266557
☎ 030/902665699
➤ www.jtfo.net



↗ www.nada-bonn.de



↗ www.highfive.de



↗ www.nada.trainer-plattform.de



↗ www.nadamed.de

Auch Sie können den Anti-Doping-Kampf der NADA unterstützen

Selbst mit kleinen Beträgen können Sie zu einem sauberen Sport beitragen. Wir bedanken uns für Ihre Spende auf folgendes Konto:

Kontonummer 1234566
BLZ 50070010
Deutsche Bank Frankfurt
Kontoinhaber: Stiftung Nationale Anti Doping Agentur

Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn
☎ 0228/81292-0
☎ 0228/81292-219
✉ info@nada-bonn.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Konzept, Gestaltung und Realisation

Kühn Medienkonzept & Design GmbH, Hennef
➔ www.kuehn-medien.de

Fotonachweis

Alle Fotos außer Seite 21 und 33:
Kühn Medienkonzept & Design GmbH
Foto Seite 21: NADA
Foto Seite 33: privat

Druck

1. Auflage: Februar 2009
Auflagenhöhe: 10.000

Bestellung

Diese Broschüre ist kostenlos erhältlich über die Bestelladresse
Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38 | 53113 Bonn

oder per Mail unter

✉ info@nada-bonn.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Für das Engagement diverser Bundesländer:



Die NADA-Partner

Für Sport und gegen Doping