



Gemeinsam gegen Doping

Ein Ratgeber für
junge Sportlerinnen und Sportler



Grüße an den Sportnachwuchs

↳ Armin Baumert Vorstandsvorsitzender der NADA



High Five ist das Angebot der Nationalen Anti Doping Agentur NADA für die Nachwuchsathletinnen und -athleten. Wir wollen euch helfen, sauber euren Weg im Leistungssport zu gehen. Mit High Five wollen wir den ehrlichen Sportlerinnen und 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 Trainerinnen und 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.

↳ Hanns Michael Hölz Kuratoriumsvorsitzender der NADA



Die NADA hat das Präventionsprogramm High Five aufgelegt, weil es ihr am Herzen liegt, jungen Sportlerinnen und 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 Sportlerinnen und Sportler vom Dopen abzuhalten und andererseits den sauberen Sportlerinnen und Sportlern die Möglichkeit zu geben, zu beweisen, dass sie sauber sind. Aber genauso wichtig ist es der NADA, euch als jungen Sportlerinnen und Sportlern Wege aufzuzeigen, wie man sauber Leistungssport betreiben kann.

Inhalt

↳ Claudia Bokel

Mitglied der Athletenkommission des IOC und der WADA, Mitglied des Beirats der Aktiven im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Welt- und Europameisterin im Degenfechten, Olympische Silbermedaillengewinnerin



Ich finde High Five gut, weil es für alle jungen Sportlerinnen und Sportler wichtig ist, Bescheid zu wissen über alles, was mit Doping zu tun hat. Ich finde es gut, dass High Five euch, den jungen Sportlerinnen und 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.

Was ist Doping?	2
Spielregeln	4
Das Dopingkontrollsystem	6
Gewinnen um jeden Preis?	8
Doping hat Folgen	10
Service	11
Sauber bleiben	23
Wann ist ein Sieg (k)ein Sieg?	24
Wo stehst du?	26
Informationen im Internet	28
www.highfive.de / www.nada.trainer-plattform.de	30
Weißt du Bescheid?	32

↳ Marion Rodewald

Mitglied im Beirat der Aktiven im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Mitglied im NADA-Kuratorium, Hockey-Nationalspielerin, 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 Kameradinnen und 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 Substanzen 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. 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 sechs 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 vorwärtskommt.

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 Zuschauerinnen und Zuschauer auf, ihm wieder aufs Rad zu helfen, doch schon kurze Zeit später fällt er wieder vom Rad. Diesmal bleibt er liegen. Als das Ärzteteam bei ihm eintrifft, ist es schon zu spät. Auch Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung können Simpson nicht mehr ins Leben zurückholen. Bei einer Untersuchung nach seinem Tod fand man eine Mischung aus Alkohol und Amphetaminen in seinem Blut.

↘ Erste Dopingkontrollen

Das Internationale Olympische Komitee (IOC) musste 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 und das Gendoping. Grundlage für ein Verbot war die Tatsache, dass eine Substanz oder eine Methode die sportliche Leistung steigern, die Gesundheit der Sportlerinnen und Sportler 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**

Definition von Doping

Als Doping gilt:

- * das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in einer Probe der Athletin oder des Athleten
- * der Gebrauch oder Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode
- * die Verweigerung, das Unterlassen oder die Umgehung einer Dopingkontrolle ohne zwingenden Grund
- * Meldepflichtversäumnisse und Kontrollversäumnisse (von Mitgliedern des Registered Testpools oder des Nationalen Testpools); jede Kombination von drei Kontroll- oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb von 18 Monaten wird als ein Verstoß gewertet
- * die Beeinflussung des Dopingkontrollverfahrens
- * der Besitz, das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode
- * der Verkauf oder die Weitergabe von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden
- * die Verabreichung/Anwendung oder versuchte Verabreichung/Anwendung von verbotenen Substanzen oder verbotenen Methoden

Die offizielle Definition von Doping steht im NADA-Code 2009 (**siehe Seite 4**).

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

Übrigens: Auch im Breitensport wird zu unlauteren Mitteln gegriffen, um die Leistung zu steigern. So ist bekannt, dass in vielen Fitness-Studios Anabolika kursieren. Und neuere Untersuchungen zeigen, dass das Problem auch im Schulsport auf dem Vormarsch ist.

➡ **Mehr zu verbotenen Substanzen und Methoden auf den Seiten 12 bis 15**

Weißt du Bescheid?

EPO ist ein Hormon, das die Aufgabe hat ...

- A ... die Produktion der weißen Blutkörperchen (Leukozyten) anzuregen.
- B ... die Produktion der Blutplättchen (Thrombozyten) zu regulieren.
- C ... die Produktion der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu steigern.

Auflösung auf Seite 32



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: 0228/81292-219

➔ 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.nada.trainer-plattform.de

Die Trainer-Plattform ist das Internetangebot der NADA für Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Sport.



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 NADA-Code 2009

Sportlerinnen und Sportler im Kadersystem müssen den Code zwar nicht auswendig lernen, sollten sich aber zumindest mit den wichtigsten Regeln vertraut machen, die in den Artikeln 1 bis 5 des NADA-Codes festgelegt sind. Diese Broschüre zeigt dir die wichtigsten Aspekte auf, kann aber die Lektüre des Codes nicht ersetzen.

4

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 Substanzen oder Hilfsmitteln für verbotene Methoden sowie die Anleitung, Vertuschung oder Unterstützung beim Doping gelten als Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, wobei vielfach auch schon der Versuch als Doping gewertet wird. Weitere Verstöße sind die Umgehung, Verweigerung oder Beeinflussung von Dopingkontrollen und die Verletzung von Meldepflichten.

☞ **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 überwiegender Wahrscheinlichkeit“ festgestellt werden. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn eine Dopingkontrolle ein von der Norm abweichendes Ergebnis bringt. 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.

Artikel 4 – Die Verbotliste

Die Liste verbotener Substanzen und Methoden wird mindestens einmal im Jahr, in der Regel zum 1. Januar, 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. Falls du zwingend Medikamente benötigst, die eine verbotene Substanz enthalten, musst du vor der Einnahme eine medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption – TUE) beantragen.

☞ **Mehr zu medizinischen Ausnahmegenehmigungen findest du auf Seite 19**

Artikel 5 – Dopingkontrollen

In Artikel 5 sind neben den Zuständigkeiten für die Organisation und Durchführung von Dopingkontrollen auch die Meldepflichten der Athletinnen und Athleten und die Einteilung der Testpools dargestellt.

☞ **Mehr zu den Meldepflichten auf den Seiten 20 und 21**

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 Substanzen und Methoden
- ✳ eine umfassende Beispielliste zulässiger Medikamente
- ✳ Formulare für Anträge auf medizinische Ausnahmegenehmigungen und für Erklärungen zum Gebrauch
- ✳ Formulare für Mitteilungen von Adressänderungen
- ✳ Formulare für Rahmentrainingspläne (Angabe der Trainingsstätten und Kerntrainingszeiten)

➔ www.nada-bonn

Weißt du Bescheid?

Der Konsum von Cannabinoiden ist in fast allen Sportarten ...

- A ... im Wettkampf erlaubt.
- B ... außerhalb der Wettkämpfe nicht verboten.
- C ... immer verboten.

Auflösung auf Seite 32



Weitere Informationen

ADAMS: persönliche Daten online verwalten

➔ <https://adams.wada-ama.org>

Im internationalen Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration & Management System) können Athletinnen und Athleten ihre persönlichen Daten online verwalten. Hier trägst du ein, wo du wohnst, zur Schule gehst, arbeitest und trainierst. Hier gibst du auch schnellstmöglich jede Änderung ein, damit du auch bei unangekündigten Trainingskontrollen angetroffen wirst. Den Zugangscode erhältst du von der NADA, wenn du Mitglied des Registered Testpools (RTP) oder Nationalen Testpools (NTP) wirst.

➔ www.nada-bonn.de

Die Nationale Anti Doping Agentur hält in ihrem Internetangebot in der Rubrik „Athleten“ umfangreiche Informationen und Hilfestellungen für den Umgang mit ADAMS 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.

➔ www.nada.trainer-plattform.de

Die Trainer-Plattform ist das Internetangebot der NADA für Trainerinnen und Trainer sowie Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Sport.



Das Dopingkontrollsystem

Wettkämpfe ohne Doping zu bestreiten, ist eine wichtige Regel im Leistungssport. Die Kontrolleurinnen und Kontrolleure sind somit Schiedsrichter/-innen, die die Einhaltung dieser Regel überwachen.

↘ Was nützen Kontrollen?

Dopingkontrollen helfen mit, dass der Wettkampf gerecht bleibt. Wer doppt, geht ein hohes Risiko ein, positiv getestet zu werden. Durch Dopingkontrollen kann die Chancengleichheit bewahrt bleiben. Sie schützen all diejenigen Sportlerinnen und Sportler, die sauber ihren Sport betreiben und nicht dopen wollen.

Jeder überführte Dopingsünder schadet zwar in erster Linie sich selbst, aber er reißt auch seine ganze Sportart mit – die Glaubwürdigkeit der Sportart steht auf dem Spiel. Werden genügend und vor allem intelligent geplante Dopingkontrollen durchgeführt, kann ein möglicher Zweifel an der Korrektheit eines Sieges zerstreut werden. Wenn die Ergebnisse dieser intelligenten Kontrollen negativ sind, glaubt das Publikum eher, dass der Sieger oder die Siegerin nicht gedopt ist.

↘ Wer wird kontrolliert?

Während eines Wettkampfs kann jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer kontrolliert werden. Wer dann wirklich zur Kontrolle muss, wird anhand bestimmter Kriterien entschieden. Die auf dem „Treppehen“ müssen in der Regel immer; weitere Teilnehmerinnen und Teilnehmer können ausgelost werden. Wer in einen Bundesleistungskader (A-, B-, C-, D/C-, D-, S- und ST-Kader) berufen und einem Testpool zugeordnet ist, muss darüber hinaus jederzeit mit unangekündigten Kontrollen außerhalb der Wettkämpfe, sogenannten Trainingskontrollen, rechnen. Diese werden in verschiedenen Sportarten je nach Dopingrisiko unterschiedlich oft durchgeführt.

↘ Wettkampf- und Trainingskontrollen

Bei Wettkämpfen werden Athletinnen und Athleten meist persönlich durch eine Begleitperson, den sogenannten „Chaperon“, über Ort und Zeitpunkt der Kontrolle informiert. Du darfst dann zuerst noch Siegerehrung, Pressekonferenz, ärztliche Behandlung u. Ä. abschließen, wirst aber in dieser Zeit vom Chaperon begleitet. Außerhalb von Wettkämpfen erfolgen Kontrollen in der Regel unangekündigt. Auch dann darfst du vor der Kontrolle in vertretbarem Zeitrahmen und unter Beobachtung dein Training oder eine medizinische Behandlung noch beenden.

↘ Der Ablauf der Urinkontrolle

Das Kontrollpersonal muss sich zunächst ausweisen. Zur Kontrolle darfst du eine Vertrauensperson mitnehmen. Du kannst dann ein sogenanntes Probenahmekit auswählen, das zwei Flaschen mit einer identischen Codenummer auf Deckel und Flasche enthält (mit verschiedenfarbigen Etiketten für die A- und die B-Probe). Du musst dir die Hände mit Wasser, aber ohne Seife waschen und dann unter genauer Sichtkontrolle einen Becher mit mindestens 90 ml eigenem Urin füllen (die Sichtkontrolle kann entfallen, 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 des Urins zu prüfen. Je nach Ergebnis dieser Prüfung kann es sein, dass das Kontrollpersonal eine weitere Probe verlangt. Die Flaschen für die A- und B-Probe können erst im Labor wieder geöffnet werden. Dabei wird die Versiegelung gebrochen. Eine Manipulation, beispielsweise auf dem Weg ins Labor, ist deshalb nicht möglich. Aufgrund des Codes auf den Etiketten ist auch keine Verwechslung möglich.

↘ Angaben zu Medikamenten

Du musst gegenüber dem Kontrollpersonal Angaben über die Medikamente machen, die du in den vergangenen sieben Tagen eingenommen hast. Solltest du Medikamente einnehmen, die auf der aktuellen Liste verbotener Substanzen stehen, musst du je nach Medikament und Testpoolzugehörigkeit die Kopie eines Attests vorlegen oder angeben, dass du eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) hast. Die TUE muss natürlich **vor** der Anwendung beantragt werden. Näheres dazu findest du auf Seite 19.

↘ Das Kontrollprotokoll

Über den Ablauf der Dopingkontrolle wird auf einem vorgedruckten Formular ein Protokoll angefertigt. Auch deine Angaben über Medikamente und das Vorliegen einer TUE oder eines Attests 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 Proben an das Labor geschickt. Einen Durchschlag bekommst du ausgehändigt.

↘ Das Ergebnis

Wenn das Ergebnis der Kontrolle positiv war, erfährst du das in der Regel sechs Wochen nach der Kontrolle. Dabei gilt: Wenn du nichts hörst, war der Test negativ. Du wirst nur informiert, wenn ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis vorliegt. Dies wird zunächst deinem Verband gemeldet, der dich dann über das weitere Vorgehen informiert.

↘ Ende der Sportkarriere

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 bis zur nächsten Testpool-Meldung deines Verbands weiterhin im Dopingkontrollsystem bleiben, mit allen Rechten und Pflichten.

↘ Weißt du Bescheid?

Wie erfährst du, ob neue Substanzen oder Methoden auf die Verbotsliste gesetzt wurden?

- A Ich muss mich selbst regelmäßig über die aktuelle Verbotsliste informieren.
- B Meine Trainerin/mein Trainer sagt mir Bescheid.
- C Ich bekomme von der NADA oder von meinem Sportverband eine schriftliche Nachricht.

Auflösung auf Seite 32



Weitere Informationen

Broschüre „Ich werde kontrolliert“

Diese 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 im Downloadbereich unter „Broschüren“ 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 Website 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?

Zu siegen 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 Trainerinnen und Trainer, Sportfunktionäre oder sportmedizinisches Fachpersonal 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 übertönt, 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 Sportkarriere

- * Du erreichst die Grenzen deiner Leistungsfähigkeit.
- * Du schindest dich und hast trotzdem keinen Erfolg.
- * Du befürchtest, dass deine Konkurrenz verbotene Mittel nimmt, und willst der Ungerechtigkeit entgegenwirken.
- * Deine Trainerin, dein Trainer oder deine Eltern erwarten mehr von dir, aber du spürst, dass du nicht mehr kannst.
- * Du fühlst dich von den Kampfrichterinnen und 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 Sportlerinnen und Sportler nehmen sie zum Anlass, mit verbotenen Mitteln etwas nachzuhelfen. Denk einmal über die guten Gründe nach, die gegen Doping sprechen: 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 Freundinnen und Freunde, wie sie das sehen – auch die, die keinen Leistungssport treiben.

↳ 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, mit denen Athletinnen und Athleten konfrontiert werden. Darüber hinaus gibt es weitere Beratungsangebote:

Laufbahnberatung

Die Laufbahnberatung bietet Unterstützung in schulischen oder beruflichen Fragen, bei Bewerbungen, zum Wehr- und Zivildienst oder zum freiwilligen sozialen Jahr. Sie hilft, dein persönliches Umfeld im Hinblick auf die Belange des Leistungssports optimal zu organisieren.

Medizinische Betreuung, Physiotherapie und Trainingssteuerung

Die Fachkräfte an den Olympiastützpunkten sind bei gesundheitlichen Problemen zur Stelle und helfen, 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.

Hilfe von der Deutschen Sporthilfe

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet neben der finanziellen Förderung junger Athletinnen und Athleten auch Unterstützung im schulischen und beruflichen Bereich.

Dopingprävention

Wenn du mit dem Thema Doping konfrontiert wirst und dazu Rat und Unterstützung brauchst, kannst du dich jederzeit an die Präventionsabteilung der NADA wenden.

Beratung jenseits der Sportkarriere

Bei persönlichen Problemen, etwa bei Konflikten in der Partnerschaft oder mit der Familie, kannst du dir auch Unterstützung in einer Beratungsstelle der freien Wohlfahrtspflege suchen. Die Beratung ist anonym und in der Regel kostenlos.

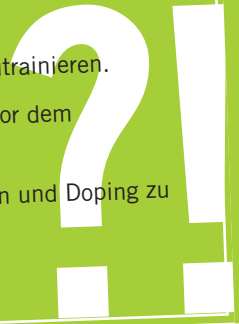
↳ Weißt du Bescheid?



Diuretika dienen dazu ...

- A ... innerhalb kurzer Zeit sehr viel Muskelmasse anzutrainieren.
- B ... besonders aufgeregte Athletinnen und Athleten vor dem Wettkampf zu beruhigen.
- C ... das Ergebnis von Dopingkontrollen zu verfälschen und Doping zu verschleiern.

Auflösung auf Seite 32



Weitere Informationen

Präventionsabteilung der NADA

Nationale Anti Doping Agentur

Heussallee 38
53113 Bonn

Tel.: 0228/81292-152/-153

Fax: 0228/81292-269

✉ info@nada-bonn.de

➔ www.nada-bonn.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

Auf dieser Website führen Links zu allen 20 Olympiastützpunkten und ihren jeweiligen Angeboten. Außerdem findest du hier die Adressen der deutschen Spitzensportverbände.



Doping hat Folgen

Eine positive Dopingprobe beendet meist die Sportkarriere. Die andauernde Einnahme von Medikamenten ruiniert den Körper. Und 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 und die Motivation durch den Wettkampf fehlt meist die Kraft für das harte Training. Zudem geht mit der Förderung durch den Leistungskader auch schnell der Anschluss an die Elite verloren. Gerade für sehr junge Athletinnen und Athleten sind zwei Jahre Sperre eine lange Zeit.

Wer beim Wettkampf gegen Anti-Doping-Bestimmungen verstößt, wird sofort disqualifiziert. Im Mannschaftssport kann es sogar passieren, dass das ganze Team disqualifiziert wird. Natürlich werden die unter Dopingeinfluss errungenen Siege auch rückwirkend aberkannt.

↘ Gesundheitliche Folgen

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen auch ärztlich verordnet werden. 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.

↘ Soziale Folgen

Denjenigen, die des Dopings überführt wurden, haftet immer ein gewisser Zweifel an, auch wenn zukünftige Tests negativ verlaufen. Dopende Athletinnen und Athleten betrügen aber nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst. Oftmals müssen sie 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.

↘ 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 der letzten beiden Jahre zurückbezahlen musst. Auch bei manchen Verbänden gibt es solche Regelungen. Preisgelder müssen natürlich auch zurückbezahlt werden. 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. Die folgenden Beispiele machen das deutlich:

Beispiel 1: C-Kader-Athletin, 2 Jahre gefördert

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

Beispiel 2: 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 Nachhilfeunterricht (50,- €/Monat)	1.200,- €
	7.200,- €

(Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe)

Service

Die wichtigsten Informationen
auf einen Blick

Überblick über die Dopingsubstanzen	12
Doping – Folgen für Körper und Psyche	16
Verbotene Substanzen und Medikamente	18
Erlaubte Medikamente	19
Unangemeldete Kontrollen	20
Angaben zu Aufenthaltsort und -zeit	20
Meldepflichten im Registered und Nationalen Testpool	20
Änderungs- und Abwesenheitsmeldungen	21
Sanktionen	22



Überblick über die Dopingsubstanzen

Auf der Verbotsliste stehen neun verschiedene Substanzklassen (S1 bis S9) sowie verbotene Methoden. Diese Substanzklassen und die wichtigsten Substanzen werden im Folgenden beschrieben.

↘ S1 – Anabole Substanzen

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. Alle Anabolika sind jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

Nebenwirkungen

Neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen (Ödemen) im Gewebe bewirken Anabolika eine Schädigung der Leber und erhöhen das Risiko für 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 weibliche Brustbildung 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 Substanzen

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 ist EPO jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

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 in und außerhalb von Wettkämpfen 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.

Was ist wann verboten?

- ✱ S1–S5: zu jeder Zeit verboten
- ✱ S6–S9: im Wettkampf verboten
- ✱ verbotene Methoden: zu jeder Zeit verboten

Insulin ist jederzeit, innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen verboten, weil es die Wirkung von Anabolika verstärkt, indem es verhindert, dass die gewonnene Muskelmasse wieder abgebaut wird. Diabetiker (Zuckerkrank), die Insulin brauchen, müssen hierfür eine Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen.

Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine lebensgefährliche 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 zu jeder Zeit 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 eine anabole Wirkung und sind deshalb zu jeder Zeit, in und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

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 – Hormon-Antagonisten

Hormon-Antagonisten und **Modulatoren** 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. Anti-östrogene sollen diesem Effekt entgegenwirken. Es wird außerdem vermutet, dass Antiöstrogene den Testosteronspiegel im Blut erhöhen. Antiöstrogene sind zu jeder Zeit, in und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

Nebenwirkungen:

Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antiöstrogenen gehören Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen. Bei Frauen kann es zu Störungen des Menstruationszyklus kommen, außerdem zu Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken. 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 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. Solche Substanzen sind deshalb jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

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.

↘ 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 auszubeuten. Stimulanzien sind im Wettkampf verboten.

Nebenwirkungen

Amphetamin, 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**. Sie werden wegen ihrer schmerzstillenden Wirkung als Doping bei schmerzverursachenden Sportarten wie etwa im Kampfsport verwendet. In Kombination mit Stimulanzien können sie deren Wirkung verstärken. Narkotika sind im Wettkampf verboten.

Nebenwirkungen

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

➤ S9 – Glukokortikoide

Zu den **Glukokortikoiden** gehören die Hormone **Cortison** und **Cortisol**, die als Medikamente gegen Asthma, Allergien und Entzündungen verwendet werden. Glukokortikoide wurden auf die Liste der verbotenen Substanzen gesetzt, nachdem sie von Athletinnen und Athleten bei einigen Sportarten ohne medizinische Begründung eingenommen oder gespritzt wurden. Glukokortikoide bewirken zwar keine unmittelbare Leistungssteigerung; sie können durch die Unterdrückung der Immunabwehr den Körper sogar eher schwächen. Andererseits haben Glukokortikoide eine leicht euphorisierende Wirkung und können Müdigkeit und Schmerzempfinden unterdrücken. Glukokortikoide sind im Wettkampf verboten.

Nebenwirkungen

Die Einnahme von Glukokortikoiden über längere Zeit bewirkt eine extreme Schwächung des Immunsystems und damit eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen. Glukokortikoide bewirken außerdem eine „Umverteilung“ des Fetts im Körper, wobei die Arme und Beine dünner werden, während es am Körperstamm, im Nacken und im Gesicht zu einer Fettzunahme kommt.

➤ Alkohol und Betablocker

Neben den genannten Substanzklassen gibt es noch Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind. Das sind neben **Alkohol** auch **Betablocker**, die in Medikamenten gegen Bluthochdruck, Migräne und Herzkrankheiten enthalten sind. Alkohol und Betablocker bewirken zwar keine Leistungssteigerung; beide haben aber eine beruhigende Wirkung, helfen gegen Wettkampfnervosität und zitternde Hände. Verboten sind sie deshalb bei Wettkämpfen in bestimmten Sportarten, vor allem solchen, bei denen eine hohe Konzentration, innere Ruhe und eine „ruhige Hand“ erforderlich sind. Betablocker sind im Schießsport und beim Bogenschießen auch außerhalb von Wettkämpfen verboten.

Nebenwirkungen

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

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-
-diol (19-Norandrostendiol); Bolasteron; Boldenon; Boldion (Androsta-1,4-
-diol (4-Chlor-17 β -hydroxyandrost-4-
-en-3-one); Clostebol; Danazol (17 α -ethynyl-17 β -hydroxyandrost-4-
-en-3-one); Mestasteron (17 α -methyl-5 α -androst-2-en-3-one);

Doping – Folgen für Körper und Psyche

4. ♀ Stimmorgane der Frau

Nicht rückbildbare Veränderungen wie Stimmbruch

16

7. ♀ Schrumpfung der weiblichen Brust

6. Herz-Blutkreislauf-System

Krankhafte Herzvergrößerung, Gefahr der Verstopfung von Blutgefäßen (Thrombose), Herzinfarkt, Bluthochdruck, arterieller Blutunterdruck, Herzrasen, Herzrhythmusstörungen, Blutumore (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

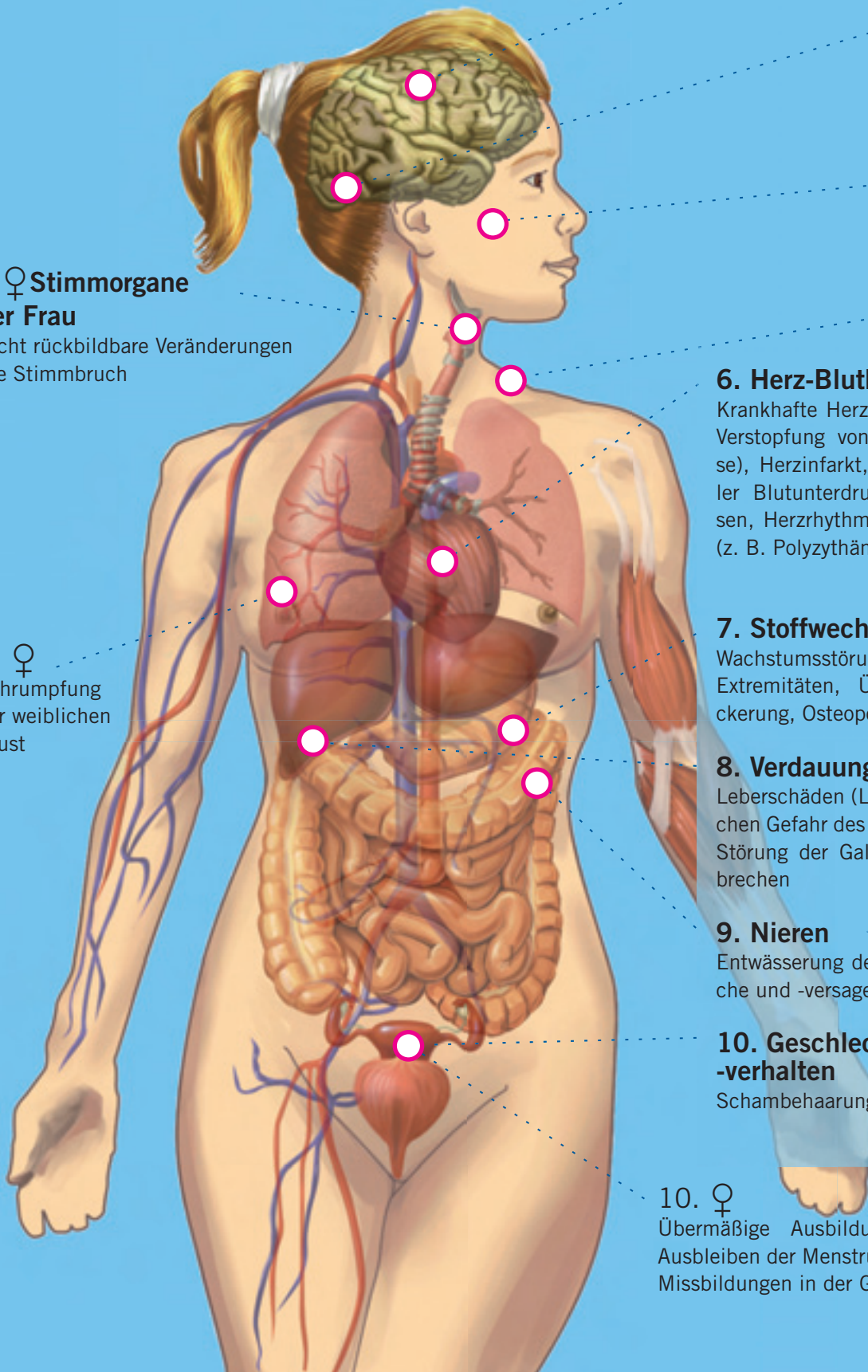
9. Nieren

Entwässerung des Körpers, Nierenschwäche und -versagen, Harnverhaltung

10. Geschlechtsorgane und -verhalten

Schambehaarung bis zum Bauchnabel

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



1. Psychische Veränderungen

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

2. Nervensystem

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

3. Sinnesorgane

Störungen des Gehörs, des Gleichgewichts, der Augen

5. Haut

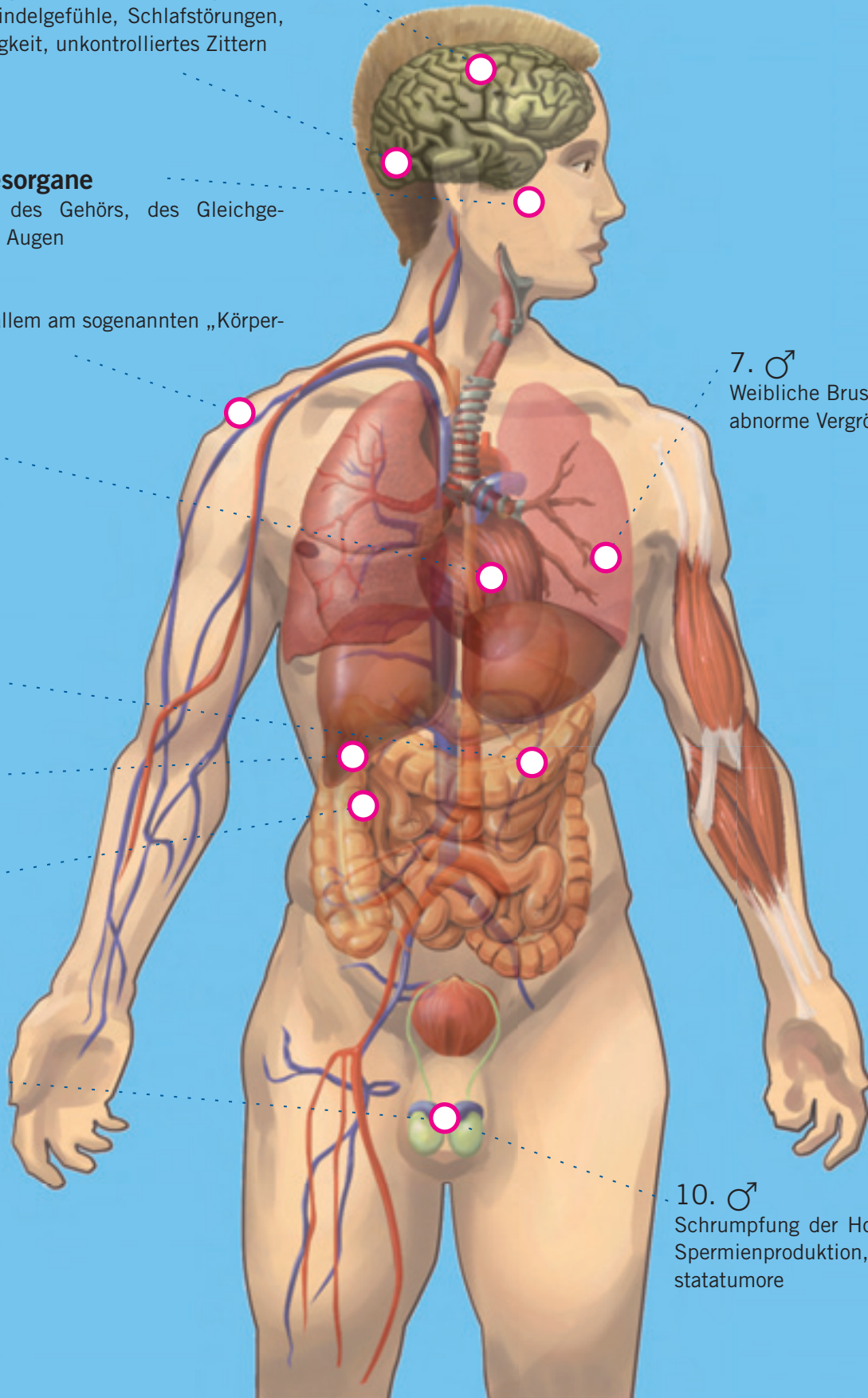
Akne, vor allem am sogenannten „Körperstamm“

7. ♂

Weibliche Brustbildung, abnorme Vergrößerung der Brust

10. ♂

Schrumpfung der Hoden, verminderte Spermienproduktion, Hoden- und Prostatumore



↘ Verbotene Substanzen 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–S5: jederzeit verboten

S1 – Anabole Substanzen

anabol-androgene Steroide einschließlich Prohormone und andere anabole Substanzen wie z.B. Clenbuterol

S2 – Hormone und verwandte Substanzen

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

S3 – Beta-2-Agonisten

Alle Beta-2-Agonisten sind verboten. Die Behandlung mit Formoterol, Salbutamol, Salmeterol, Terbutalin als Inhalation ist für Mitglieder des Registered Testpools (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) genehmigungspflichtig (TUE). Wer keinem Testpool angehört, muss bei einem Start in Deutschland ein entsprechendes Attest für die Anwendung dieser Medikamente bei sich führen. Bei Starts im Ausland können andere Regelungen gelten. Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen nach einer positiven Dopingkontrolle eine aussagekräftige Krankenakte vorlegen und erhalten ggf. eine rückwirkende (retroaktive) Genehmigung.

S4 – Hormon-Antagonisten und Modulatoren

Aromatase-Hemmer (z.B. Anastrozol, Letrozol, Aminoglutethimid, Exemestan, Formestan, Testolacton), selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (z.B. Raloxifen, Tamoxifen, Toremifen) und andere Antiöstrogene wie Clomifen, Cyclofenil und Fulvestrant; ferner Substanzen, die die Myostatinfunktion verändern

S5 – Diuretika und andere Maskierungsmittel

Maskierungsmittel: alle, z.B. Diuretika, Probenecid, 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–S9: nur im Wettkampf verboten

S6 – Stimulanzien

z.B. Amphetamine (z.B. Pervitin®), Ephedrin (verschiedene Mittel gegen Erkältungskrankheiten), Kokain, Methylphenidat (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). Die nicht systemische Anwendung (Injektionen in Gelenke, an Sehnen und Muskelansätze sowie Inhalation) muss der NADA mit einer Erklärung zum Gebrauch angezeigt werden. Bei bestimmten chronischen und akuten Erkrankungen können für einige Medikamente Ausnahmegenehmigungen (TUE) bei der NADA beantragt werden. Entsprechende Formulare findest du auf der NADA-Website: ➔ www.nada-bonn.de

Verbotene Methoden (jederzeit verboten)

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

- ✱ Erhöhung des Sauerstofftransports im Blut (z.B. Blutdoping, künstliche Sauerstoffträger)
- ✱ chemische und physikalische Manipulation z.B. des Urins, intravenöse Infusionen
- ✱ Gendoping

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

➤ Erlaubte Medikamente 2009

Auch Athletinnen und Athleten können gezwungen sein, Medikamente zu nehmen. 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. Aeriuss® Rp), Loratadin (z.B. Lisino®)

Allergisches Asthma und allergische Bronchitis

Behandlung mit dem Verbandsarzt absprechen – viele Medikamente sind genehmigungspflichtig (TUE)

Allergischer Schnupfen

Behandlung nasal mit Cortison (z.B. Pulmicort Topinasal® Rp, Dexamethason N sine® Rp), Cromoglicinsäure (z.B. Vividrin®), Xylometazolin (z.B. Otriven®)

Hormone

Alle Antibabypillen Rp, L-Thyroxin Rp

Bronchitis, Husten

Acetylcystein (z.B. ACC® akut), Ambroxol (z.B. Mucosolvan® – **Vorsicht: Spasmo-Mucosolvan® ist verboten!**), Bromhexin (z.B. Bisolvon®), Codein (z.B. Codipront® Rp), Thymian (z.B. Bronchicum®)

Durchfall

Loperamid (z.B. Imodium® z.T. Rp), Perenterol®, Tanacomp®

Fieberhafte Infekte

ASS, Ibuprofen, Paracetamol – alle Antibiotika Rp

NADAmед, die Online-Medikamentendatenbank der NADA,



ermöglicht es Athletinnen und Athleten, sich gezielt und schnell über die Dopingrelevanz von Medikamenten zu informieren. Die Datenbank umfasst bereits rund 3.000 Medikamente und wird ständig erweitert.

➔ www.nadamed.de

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

Dobendan®, Dorithricin®, Frubienzym®, Hexoral®, Mal-lebrin®, Meditonsin®, Salviathymol®

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

Planum® Rp, Hoggar® Night, Baldriparan® Nacht

Schmerzmittel

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

Verstopfung

Agiolax®, Bisacodyl (z.B. Dulcolax®)

Zahnschmerzen

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

Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE)

- ★ Für Medikamente mit verbotenen Substanzen muss **vor** der Einnahme bei der NADA eine medizinische Ausnahmegenehmigung beantragt werden.
- ★ Wer keinem Testpool angehört, benötigt in Deutschland für die Beta-2-Agonisten Salbutamol, Salmeterol, Terbutalin und Formoterol zur Inhalation ein Attest. Mitglieder des ATP erhalten im Fall einer positiven Dopingprobe nach Vorlage der Krankenakte ggf. eine rückwirkende Genehmigung für diese Medikamente.
- ★ Die nicht systemische Anwendung mit Glukokortikoiden (Injektion an Gelenken, Sehnen und Muskelansätzen sowie Inhalation) muss der NADA mit einer Erklärung zum Gebrauch angezeigt werden.

Formulare für die Beantragung einer TUE oder eine Erklärung zum Gebrauch findest du im Download-Bereich von ➔ www.nada-bonn.de

➤ Unangemeldete Kontrollen

Wer einem Testpool angehört, muss jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen. Es gibt drei verschiedene Testpools. Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool wirst du von der NADA oder deinem Verband informiert.

Die Testpools

- ★ Im Registered Testpool (RTP) befinden sich A-Kaderathletinnen und -athleten aus Sportarten der Risikogruppe 1 (mit einem hohen Dopingrisiko) sowie international aussichtsreiche Nachwuchssportlerinnen und Nachwuchssportler und die Athletinnen und Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP).
- ★ Dem Nationalen Testpool (NTP) zugeordnet sind A-Kaderathletinnen und -athleten aus Sportarten der Risikogruppe 2 und 3, B-Kaderathletinnen und -athleten der Risikogruppe 1 und ebenfalls perspektivisch aussichtsreiche Nachwuchsathletinnen und Nachwuchsathleten.
- ★ Im Allgemeinen Testpool (ATP) befinden sich alle weiteren Kaderathletinnen und Kaderathleten, d.h. aus dem B- (nur bei Risikogruppe 2 und 3), C-, D/C- und D-Kader.

Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen werden unangekündigt durchgeführt. Sie können in deiner Wohnung, in der Trainingsstätte oder an 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 jederzeit für Kontrollen zur Verfügung stehen. Um für unangemeldete Kontrollen verfügbar zu sein, musst du der NADA 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 (Allgemeiner Testpool)

Nach der Aufnahme in den Allgemeinen 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)

Darüber hinaus wird die NADA von den Verbänden über Wettkampfteilnahmen und Trainingslager informiert.

➤ Meldepflichten im Registered und Nationalen Testpool

Wenn du dem RTP oder NTP angehörst, musst du vierteljährlich im Voraus (normalerweise jeweils zum 25. März, 25. Juni, 25. September und 25. Dezember eines Jahres) für jeden einzelnen Tag deine voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten sowie regelmäßige Tätigkeiten melden. Die internationalen Fachverbände haben zum Teil abweichende Abgabetermine; am besten erkundigst du dich dort, wann die Meldungen abzugeben sind.

Mitglieder des RTP müssen zusätzlich für jeden Tag eine Stunde angeben, zu der sie an einem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen.

Diese Angaben im Rahmen der „Ein-Stunden-Regelung“ sowie die vierteljährlichen Aufenthaltsinformationen sind grundsätzlich im Meldesystem ADAMS (Antidoping Administration & Management System) einzugeben:

➡ <https://adams.wada-ama.org>

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

Rahmentrainingsplan

Nationale Anti Doping Agentur
Heussallee 38
53113 Bonn



Fax 0228/ 812 02 05

➤ Änderungs- und Abwesenheitsmeldungen

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

➤ <https://adams.wada-ama.org>

Abmeldung in Notfällen

Falls du ausnahmsweise keine Möglichkeit hast, deine Daten im Internet zu aktualisieren, kannst du kurzfristige Änderungen auch per SMS übermitteln. Dazu muss allerdings in ADAMS in deinem Profil die entsprechende Funktion freigeschaltet sein. Ausführliche Informationen dazu findest du im Online-Angebot der NADA unter Downloads/Adams/Information zur SMS-Abmeldung.

➤ www.nada-bonn.de

Eine Abmeldung per SMS ist allerdings nur für den Tag möglich, an dem du die SMS schickst. Hast du etwa am nächsten Tag wiederum keine Möglichkeit, deine Daten in ADAMS zu aktualisieren, musst du erneut eine SMS schicken. Die SMS-Abmeldung wird in deinem Profil in ADAMS nur als Anhang eingefügt.

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 RTP und des NTP müssen vierteljährlich im Voraus detailliert ihre voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten melden (Whereabouts).
- * Mitglieder des RTP müssen für jeden einzelnen Tag eine Stunde zwischen 6.00 und 23.00 Uhr angeben, in der sie an einem von ihnen benannten Ort für Dopingkontrollen zur Verfügung stehen.
- * Mitglieder des ATP müssen jede Änderung ihrer Adressdaten oder Rahmentrainingspläne umgehend der NADA melden.
- * Alle Athletinnen und Athleten müssen sich bei einer Kontrolle ausweisen können.

Deine Rechte

- * Du kannst eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen.
- * Die Kontrolleurin oder der Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie du (nur in Deutschland).
- * Lass dir den offiziellen Ausweis des/der Kontrollbeauftragten zeigen.
- * Bei Kontrollen der NADA kannst du, wenn du jünger als 16 Jahre bist, die Sichtkontrolle ablehnen.
- * Achte darauf, dass Medikamente, die du angibst, und entsprechende Ausnahmegenehmigungen (TUE) 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 die Betroffenen auf alle Rechte hin.

↳ Sanktionen

Bei Verstößen gegen 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 oder Sperre erzielt wurden, für ungültig erklärt werden. Im Übrigen gelten folgende Bestimmungen:

Sperre im Falle eines positiven Analyseergebnisses

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

- ✱ erster Verstoß: zweijährige Sperre
- ✱ Mehrfachverstöße werden mit entsprechend längeren Sperren bestraft

Positives Analyseergebnis bei sogenannten „spezifischen Substanzen“

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 Substanzen nicht zur Leistungssteigerung angewendet wurden, gelten folgende Sanktionen:

- ✱ erster Verstoß: mindestens eine Verwarnung, höchstens eine zweijährige Sperre
- ✱ Mehrfachverstöße werden mit entsprechend längeren Sperren bestraft

Andere Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen

Die Verweigerung einer Dopingkontrolle oder der Versuch, eine Dopingkontrolle zu umgehen oder zu manipulieren:

- ✱ erster Verstoß: in der Regel eine zweijährige Sperre
- ✱ Mehrfachverstöße werden mit entsprechend längeren Sperren bestraft

Sperren bei Meldepflicht- und Kontrollversäumnissen

Für jedes Meldepflichtversäumnis wird eine Verwarnung (Strike) ausgesprochen. Angehörige des Registered Testpools (RTP) können zudem einen Strike bekommen, wenn sie mindestens fahrlässig innerhalb des täglichen 60-Minuten-Fensters, in dem sie sich für Dopingkontrollen bereithalten müssen, nicht angetroffen werden. Dies gilt ausschließlich für Top-Athletinnen und -Athleten des RTP. Jede Kombination aus drei Strikes innerhalb von 18 Monaten gilt als ein Verstoß und wird wie folgt durch den Verband bestraft:

- ✱ erster Verstoß (drei Strikes in 18 Monaten): mindestens ein Jahr bis zu zwei Jahren Sperre
- ✱ Mehrfachverstöße werden mit entsprechend längeren Sperren bestraft

Weitergabe, Verabreichung und sonstige Tatbeteiligung

Verkauf, Weitergabe oder Verabreichung von verbotenen Substanzen oder Anwendung von verbotenen Methoden und jegliche Hilfe oder Unterstützung:

- ✱ eine Sperre von mindestens vier Jahren bis hin zu einer lebenslangen Sperre

Sauber bleiben

Die Folgen von Doping sind gravierend. Trotzdem bleibt das Thema Doping im Leistungssport aktuell. 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 Substanzen nicht kennt und dir ein Medikament verschreibt, das auf der Verbotsliste steht.

↘ Medikamente sorgsam prüfen

Ärzte und Apotheken sollten über die meisten Medikamente und die gesundheitlichen Risiken Bescheid wissen. Frage dennoch immer nach, welche Inhaltsstoffe ein Medikament enthält. Die NADA bietet mit der Medikamentendatenbank NADAMED die Möglichkeit, online Medikamente darauf zu überprüfen, ob sie auf der Verbotsliste stehen. Bei der NADA gibt es außerdem die praktische Anti-Doping-Card im Taschenformat, die du in die Praxis oder Apotheke mitnehmen kannst. Seit Anfang 2009 muss auch auf dem Beipackzettel von dopingrelevanten Medikamenten ein entsprechender Hinweis stehen.

↘ Mit einem vertrauten Menschen sprechen

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

↘ 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 Vertrauensleute, die Athletinnen und Athleten bei Fragen und Problemen im Zusammenhang mit Doping als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen.

↘ Alternativen suchen

Hast du dein Potenzial voll ausgeschöpft? Sind deine Trainingsmethoden den angestrebten Zielen angepasst? Wie ist dein Lebensstil außerhalb des Trainings? Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf sind ebenso wichtig wie regelmäßiges Training. Auch gezielte Entspannungsübungen und mentales Training können Wunder wirken. Du hast viel mehr Möglichkeiten, deine Leistung zu verbessern, als du vielleicht glaubst. Bei www.highfive.de sind einige dieser Alternativen näher beschrieben.

↘ 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 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.

↘ Kelly White: „Ich war ein Versuchskaninchen.“

Kelly White hatte 2003 bei der Leichtathletik-Weltmeisterschaft die Sprintwettbewerbe über 100 und 200 Meter 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“, sagte sie. „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)

„Ich wusste, dass das falsch war“

In einem Interview mit US Today schildert Kelly White ihre Reuegefühle. Sie habe es nicht ertragen können, sich selbst zu betrachten. Auf Bildern aus jener Zeit war ihre veränderte Muskulatur deutlich zu sehen. „Ich hasse dieses Bild“, sagt sie, „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.“ (Interview bei www.ustoday.com, 2. Dezember 2004). Heute arbeitet Kelly White mit der WADA an einem gemeinsamen Ziel: Der Sport soll wieder sauber werden.

↘ 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. 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“. Bei ihrer Aussage 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 war sie 2008 einige Monate im Gefängnis. 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: „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)

↳ Lisa Hütthaler: „Mein Körper und meine Psyche sind kaputt.“

Die österreichische Triathletin Lisa Hütthaler wurde im März 2008 positiv auf EPO getestet und im Oktober 2008 für zwei Jahre gesperrt. Nach einem umfassenden Geständnis, mit dem sie ein ganzes Doping-Netzwerk aufdeckte, wurde ihre Sperre auf ein Jahr reduziert. In einem SPIEGEL-Interview beschreibt Hütthaler eindrucksvoll die „Parallelwelt Doping“, ein Leben voller Lügen, Angst und Selbstbetrug.

„Darin war ich perfekt.“

Nach den ersten Injektionen mit Testosteron und Wachstumshormonen hat sie schon die Veränderungen ihres Körpers registriert. „Trotzdem habe ich versucht, mir die Bestätigung von meinem Freund zu holen, dass alles okay ist.“ Auch bei der ersten EPO-Injektion hat sie ihre Bedenken erfolgreich unterdrückt: „Kurz kommen Zweifel auf, du denkst: Puh, ist das heftig, was du da gerade machst. Und in der nächsten Sekunde hast du den Gedanken schon wieder verdrängt. Darin war ich perfekt.“ Zugleich wurde die Angst zum ständigen Begleiter: „Jedes Mal, wenn ich vor dem Training mein Haus verließ, stellte ich mir vor, dass ein Doping-Kontrollleur im Wagen vor meiner Türe sitzen könnte.“ Dann wieder funktionierte der Selbstbetrug so gut, dass sie nach dem positiven Dopingtest die Öffnung der B-Probe verlangte und dabei versuchte, die Mitarbeiterin des Doping-Labors zu bestechen. „Es schien mir der einfachste Weg zu sein, heil aus der Nummer rauszukommen. Bis dahin hatte ich schon so viel gelogen, dass ich kein Unrechtsbewusstsein mehr hatte.“

Bitteres Ende

Nach ihrem Geständnis erklärte Lisa Hütthaler ihre Sportkarriere für beendet. Für sie sei das der einzige Weg, wieder halbwegs gesund zu werden, sagte sie dem SPIEGEL: „Mein Körper und meine Psyche sind kaputt. Ich habe während der letzten drei Jahre ohne Gnade gelogen (...) Zum Schluss wusste ich nicht mehr, wem ich was erzählt habe. Das endete in psychischem Totalstress. Davon abgesehen wird sich mein Körper wahrscheinlich nie mehr erholen.“

(Interview: DER SPIEGEL Nr. 18/2009 vom 27. April 2009, S.128)

↳ Weißt du Bescheid?

Was ist HCG?

- A Ein männliches Sexualhormon
- B Ein Schwangerschaftshormon
- C Ein Wachstumshormon

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.



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 besteht vielleicht auch dein gesamter Freundeskreis nur noch aus Leistungssportlerinnen und -sportlern. Aber wenn es außer Sport nichts mehr gibt, was dir Freude macht und dich ausfüllt, bekommst du spätestens dann ein Problem, wenn sich die Sportkarriere dem Ende zuneigt. Viele neigen dann dazu, dieses Ende hinauszögern zu wollen – notfalls mit Doping. Damit du nicht in diese Falle tappst, solltest du dir frühzeitig Gedanken darüber machen, welchen Beruf du später einmal ausüben möchtest. Wenn du 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 infrage.



Weißt du Bescheid?



Welches Medikament steht auf der Verbotsliste?

- A ACC® akut
- B Buscopan®
- C Spasmo-Mucosolvan®

Auflösung auf Seite 32

↳ Respekt will verdient sein

Wer den Respekt der anderen hat, hat schon gewonnen. Siegerinnen und 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 Freundeskreis. Deine Trainingspartnerinnen und -partner bewundern dich für deine Leistung, selbst deine Wettkampfgegnerinnen und -gegner zollen dir Respekt, und vielleicht feiert sogar die Presse deinen Sieg. Aber du weit genau, dass du diesen Erfolg gar nicht verdient hast. Du weit, dass du alle belgen 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.



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 zum Thema Drogen. Außerdem gibt es ein Quiz, Selbsttests, Tipps für den Notfall und Angebote zur Drogenberatung.

Informationen im Internet

↳ Online-Angebote der NADA

➔ www.nada-bonn.de

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert im Internet über alles rund um den Anti-Doping-Kampf 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.

➔ www.nada.trainer-plattform.de

Die Trainer-Plattform der NADA richtet sich an Trainerinnen und Trainer sowie an Übungsleiterinnen und Übungsleiter im Sport. Basiswissen und Hintergrundinformationen werden ebenso angeboten wie praktische Unterstützung für den Trainingsalltag.

➔ <https://adams.wada-ama.org>

Im internationalen System ADAMS verwalten die Athletinnen und Athleten der Testpools (RTP und NTP) ihre persönlichen Daten online. Zugangscodes bekommen sie über die NADA.

➔ www.nadamed.de

Die Medikamentendatenbank der NADA bietet online Auskunft über die Dopingrelevanz von rund 3.000 Substanzen und Medikamenten.

↳ Rund um den Sport

➔ www.dosb.de

Die Website 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 Website 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 Anti-Doping.

➔ www.jtfo.net

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.

➔ 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 Website 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 Website 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.

↳ Forschung und Prävention

➤ www.contra-doping.de

Auf dieser Seite stellt sich das Heidelberger Zentrum für Doping-Prävention vor und lädt zum Erfahrungsaustausch ein.

➤ www.dopingprevention.sp.tum.de

Die Technische Universität München bietet allgemeine und tiefer gehende Informationen rund um Doping, Effekte und Nebenwirkungen der verschiedenen Substanzen und Methoden werden anschaulich dargestellt.

➤ 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.idas-kreischa.de

Der Internetauftritt des Instituts für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa bietet Informationen über Forschung und Doping-Analytik.

➤ www.dopinginfo.ch

Das Internetangebot von Antidoping Schweiz.

➤ www.nada.at

Das Online-Angebot der NADA Österreich.

➤ www.drugcom.de

Dieses Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung richtet sich an Jugendliche. Geboten werden Informationen über Drogen und die Folgen, ein Quiz, Selbsttests, Tipps für den Notfall und Angebote zur Drogenberatung.

↳ Ernährungsinfos

➤ 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 und Nährstoffbedarf.

Wichtige Adressen

World Anti-Doping Agency (WADA)

Stock Exchange Tower
800 Place Victoria (Suite 1700),
P.O. Box 12 Montreal (Quebec) H4Z 1B7
Kanada

➤ www.wada-ama.org

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Heussallee 38, 53113 Bonn

Tel.: 0228/81292-0

Fax: 0228/81292-219

Abteilung Prävention:

Tel.: 0228/81292-152/-153

Fax: 0228/81292-269

➤ 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 a.M.

Tel.: 069/6700-0

Fax: 069/674906

✉ office@dosb.de

➤ www.dosb.de

Deutsche Sportjugend (dsj)

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M.

Tel.: 069/6700-338

Fax: 069/6700-1338

✉ info@dsj.de

➤ www.dsj.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Burnitzstraße 42, 60596 Frankfurt a.M.

Tel.: 069/67803-0

Fax: 069/676568

✉ info@sporthilfe.de

➤ www.sporthilfe.de

Deutsche Schulsportstiftung

Kommission JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA

Beuthstraße 6-8, 10117 Berlin

Tel.: 030/9026-6032

Fax: 030/9026-5699

➤ www.jtfo.net

www.highfive.de
www.nada.trainer-plattform.de

Informationen für junge Athletinnen und Athleten

Bei 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.

30

The screenshot displays the homepage of the High Five website. At the top, there is a navigation bar with the High Five logo, a search bar, and links for Service, Impressum, Kontakt, and Sitemap. Below this is a yellow navigation menu with categories: BASISINFOS, DENKANSTOSSE, SAUBER BLEIBEN, and WISSENSTEST. The main banner features a photo of athletes high-fiving and the text 'GEMEINSAM GEGEN DOPING'. Below the banner are three article teasers: 'Überblick über die verbotenen Substanzen', 'Vorsicht: Dopingfälle!', and 'Genau hinsehen!'. On the right side, there are three green sidebar boxes: 'UMFRAGE' with a poll question, 'NEWSLETTER-ANMELDUNG', and 'HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN' with several questions. The footer contains copyright information for the Nationale Anti-Doping Agentur (NADA).

Informationen für Trainerinnen und Trainer

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 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.

The screenshot shows the homepage of the NADA Trainer-Plattform. At the top, there is a navigation bar with the NADA logo (Nationale Anti-Doping Agentur) and the platform name 'TRAINER PLATTFORM'. A search bar is located in the center of the navigation bar. Below the navigation bar, there is a main content area with several sections:

- Start**: A section titled 'Strategien im Nachwuchstraining' featuring an image of young athletes and a text snippet: 'Trainerinnen und Trainer haben gerade im Nachwuchstraining die Möglichkeit, junge Athletinnen und Athleten in ihrer Widerstandskraft gegen Doping und ähnliche Versuchungen zu stärken.'
- Rat & Tat**: A section titled 'Umgang mit überzogenen Erwartungen' with a text snippet: 'Gerade Jugendliche verlieren oft den Mut und das Selbstvertrauen, wenn sie ständig mit unrealistischen Erwartungen an ihre sportliche Leistung konfrontiert werden. Die Trainerin oder der Trainer sollte solchen Einflüssen entgegenwirken.'
- Möglichkeiten der Intervention**: A section titled 'Umgang mit sportlichen Krisen' with a text snippet: 'Entscheidend für eine Doping-Anfälligkeit oder entschiedene Ablehnung von Doping ist oft auch der Umgang mit Krisen im Trainingsalltag. Gerade wer jugendliche'.
- Ursachen von Doping**: A section titled 'Kritische Situationen im Trainingsalltag' with a text snippet: 'Häufig sind es kritische Ereignisse und markante Krisenpunkte in der Sportbiografie, die zum Dopingmissbrauch führen. Gefahr droht'.

On the right side of the page, there is a 'Veranstaltungskalender' (Event Calendar) showing the months of June and July with a grid of dates. Below the calendar, there is a search bar labeled 'Lexikon Suche' and a list of 'Beispiele aus dem Trainingsalltag' (Examples from the training day) with checkboxes for various topics like 'Ehrgeizige Eltern - vermeintlich benachteiligte Kinder' and 'Leistungsgrenze erreicht'.



↘ Weißt du Bescheid?

Hier findest du die Auflösung der in diesem Heft verstreuten Quizfragen.

EPO ist ein Hormon, das die Aufgabe hat ...

Antwort C ist richtig.

EPO wird in der Niere gebildet und über die Blutbahn zum Knochenmark transportiert. Dort regt es die Bildung neuer roter Blutkörperchen (Erythrozyten) an. Diese sind für den Sauerstofftransport von den Lungenbläschen ins Gewebe und zu den Organen zuständig. Künstliches EPO wird im Sport häufig missbraucht, weil es den Sauerstofftransport verbessert und dadurch leistungssteigernd wirkt.

Der Konsum von Cannabinoiden ist in fast allen Sportarten ...

Antwort B ist richtig.

Wird bei einer Trainingskontrolle ein erhöhter THC-Wert nachgewiesen, gilt die Kontrolle deswegen nicht als positiv. Allerdings kann der Konsum noch Wochen nach dem Konsum nachgewiesen werden und zu einem positiven Testergebnis auch im Wettkampf führen. Daher sollten Athletinnen und Athleten auf den Konsum von Cannabinoiden verzichten – auch im Training! Es ist auch zu bedenken, dass der Besitz von Cannabinoiden (ab bestimmten Mengen) durch das Betäubungsmittelgesetz verboten ist (§ 29 Abs. 5 BtMG).

Wie erfährst du, ob neue Substanzen oder Methoden auf die Verbotsliste gesetzt wurden?

Antwort A ist richtig.

Die Verbotsliste wird von der WADA grundsätzlich zum 1. Januar aktualisiert. Die NADA stellt dann eine aktualisierte deutsche Fassung auf ihre Homepage. Du bist als Athletin oder Athlet verpflichtet, dich selbst darüber zu informieren.

Diuretika dienen dazu ...

Antwort C ist richtig.

Diuretika sind Substanzen, die zu einer vermehrten Harnausscheidung führen und somit entwässernd wirken. Auf diese Weise können mit Diuretika Urinproben so „verwässert“ werden, dass ein Nachweis von Dopingsubstanzen nicht mehr möglich ist. Diuretika zählen deshalb zu den im Sport verbotenen Maskierungsmitteln.

Was ist HCG?

Antwort B ist richtig.

Die Abkürzung HCG steht für Humanes Choriongonadotropin. Dieses Hormon wird bei Frauen im ersten Drittel der Schwangerschaft gebildet. Bei Männern bewirkt die Einnahme von HCG eine vermehrte Ausschüttung von Testosteron und damit auch eine mögliche Leistungssteigerung. Deshalb steht HCG auf der Liste der verbotenen Substanzen – allerdings nur für männliche Athleten.

Welches Medikament steht auf der Verbotsliste?

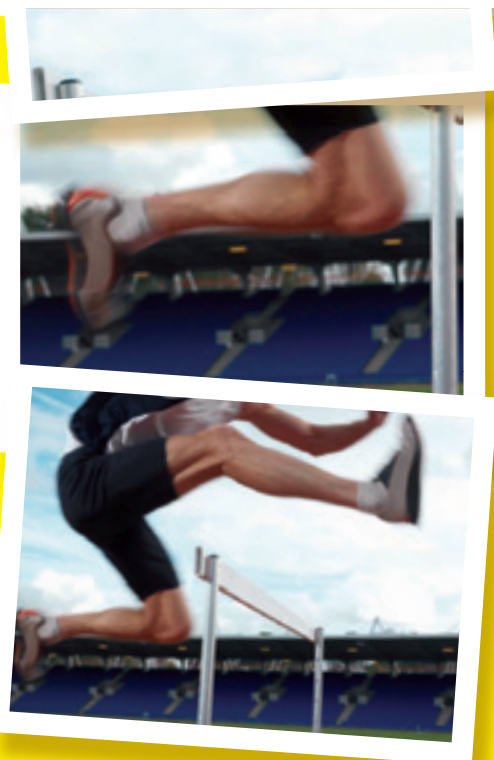
Antwort C ist richtig.

Der Hustensaft Spasmo-Mucosolvan® enthält Clenbuterol. Dabei handelt es sich um eine Substanz aus der Gruppe der anabolen Substanzen. Clenbuterol hat eine muskelaufbauende Wirkung und steht auf der Verbotsliste.

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

Selbst mit kleinen Beiträgen 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
Tel.: 0228/81292-0
Fax: 0228/81292-219
✉ info@nada-bonn.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gestaltung und Realisation:

Kühn Medienkonzept & Design GmbH, Hennef

Druck:

dp Druckpartner Moser, Rheinbach

3. überarbeitete Auflage: Juli 2009

Auflagenhöhe: 30.000

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



Die NADA-Partner

Für Sport und gegen Doping