



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 Nachwuchsatleten. 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

➤ 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.

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

➤ 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 berüchtigten 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 BESCHEID?



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 Verbotsliste 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 „Treppchen“ 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 (orangegelbes 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 vordruckten 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 Sports 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.

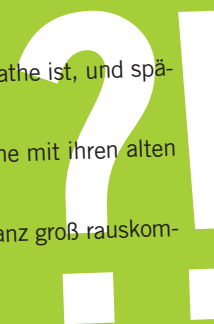
WEISST DU BESCHEID?



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 betrügen 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 (Zuckerkrank), 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 Epitestosteron 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

Stimulanzen 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 Stimulanzen 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. Stimulanzen 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 Stimulanzen 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.

➤ 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 und sogar 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.

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 die sogenannten 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 vor allem in Sportarten, bei denen eine hohe Konzentration, innere Ruhe und eine „ruhige Hand“ erforderlich sind.

Nebenwirkungen

Bei Alkohol führt der Konsum größerer Mengen zu massiven Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen. Es kommt zu einer Beeinträchtigung von Urteilkraft, Koordinationsfähigkeit und Sprache, zu Müdigkeit, Benommenheit und Übelkeit. Bei sehr hohen Dosen kann sogar ein Koma eintreten. Länger andauernder Alkoholmissbrauch kann zu einer psychischen und physischen Abhängigkeit führen. Es kommt zu einer Schädigung der inneren Organe, des Gehirns und des peripheren Nervensystems und zu Veränderungen der Persönlichkeit. Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Betablockern gehören Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schwindel und Depressionen.

THE 2008 PROHIBITED LIST
WORLD ANTI-DOPING CODE
January 2008

Valid 1 January 2008

The use of any drug should be limited to medically justified indications

**SUBSTANCES AND METHODS PROHIBITED AT ALL TIMES
(IN- AND OUT-OF-COMPETITION)**

PROHIBITED SUBSTANCES

S1. ANABOLIC AGENTS

S1. ANABOLICS
Anabolic agents are prohibited.

1. Anabolic Androgenic Steroids (AAS)

1. Anabolic
 - a. Exogenous* AAS, including:
 1. androst

[illegible]

DOPING – FOLGEN FÜR KÖRPER UND PSYCHE

4. 🗣️ STIMMORGANE DER FRAU

Nicht rückbildbare Veränderungen wie Stimmbruch

7. 🍀

Schrumpfung der weiblichen Brust

10. 🍀

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, Blutumore (z. B. Polyzythämie)

7. STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

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

8. VERDAUUNGSSYSTEM

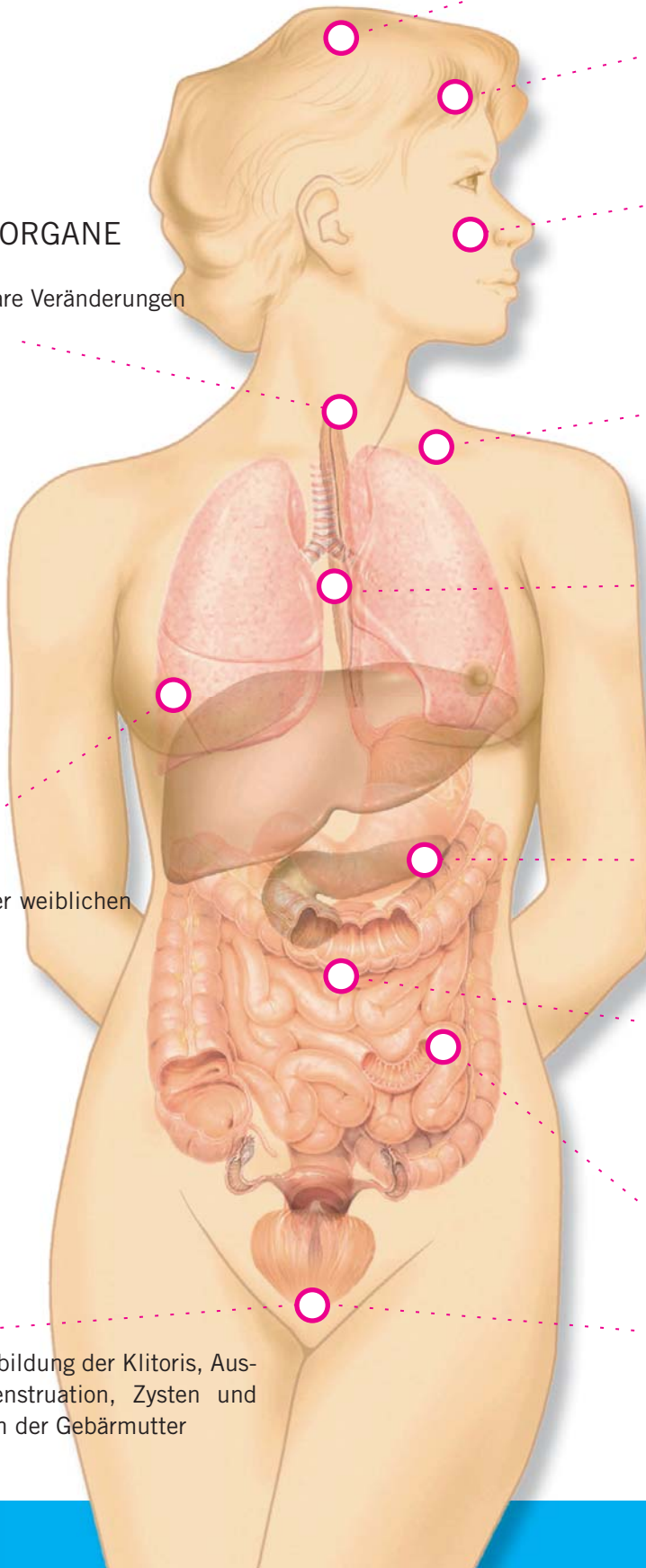
Leberschäden (Lebertumore mit der tödlichen Gefahr des Leberisses), Leberkrebs, Störung der Gallebildung, Schwindel/Erbrechen

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 Prostataumore

➤ 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, Epi-testosteron, 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. Dyotide® 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-Webseite: ➔ 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. Deka-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®, Mal-lebrin®, 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 ÄNDERUNGSMELDUNGEN

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

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

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

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 SUCHE

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 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 gegriffen 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).

➤ 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)

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



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 Siegerentreppchen 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.

➤ 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.dsjs.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.

➤ 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 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

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](#)

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](#)

Artikel drucken Artikel als PDF zum Seitenanfang
© 2007 Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Impressum

[highfive.de](#)


[Impressum](#)
[Kontakt](#)
[Sitemap](#)



[BASISINFOS](#)
[DENKANSTÖSSE](#)
[SAUBER BLEIBEN](#)
[WISSENSTEST](#)

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](#)

➤ **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**



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](#)

Artikel drucken

Artikel als PDF

zum Seitenanfang

© 2007 Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Impressum




WEISST DU BESCHEID?

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.

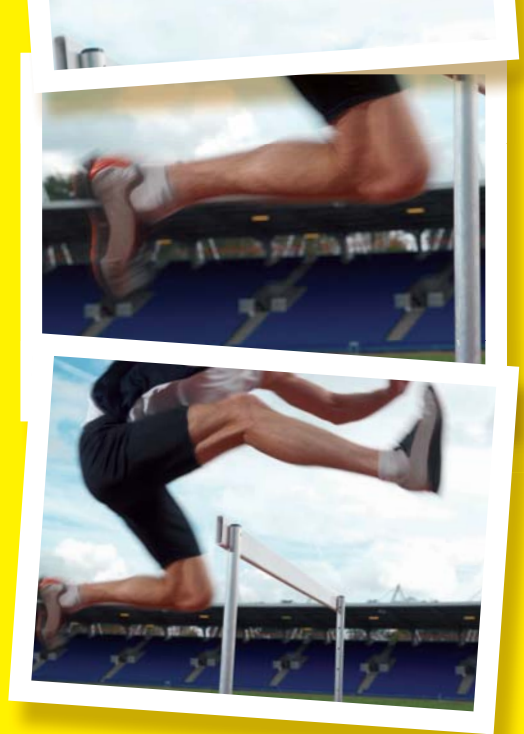
Dopingkontrollen können während des Trainings oder bei dir zu Hause durchgeführt werden. Dafür gibt es allerdings einen bestimmten Zeitrahmen. Während des Trainings und bei dir zu Hause kannst du zwischen 7.00 Uhr und 22.00 Uhr zur Kontrolle gebeten werden.

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

➔ WWW.TIGHTFIVE.DE

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