

**GEMEINSAM  
GEGEN DOPING**

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (Hrsg.)

# Jugendbroschüre

Ein Ratgeber für junge Athletinnen und Athleten



# Gemeinsam gegen Doping

Die Jugendbroschüre der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) richtet sich speziell an junge Athleten im Nachwuchsleistungssport. Die Broschüre gehört zu den Informationsmaterialien der NADA Prävention und ist Teil der Kampagne „Gemeinsam gegen Doping“.

Mit dieser Kampagne wollen wir euch helfen, einen sauberen Weg im Leistungssport zu gehen und zeigen, wo und mit welchen Medien ihr euch über Anti-Doping informieren könnt. Es ist gar nicht so einfach, sich in diesem komplexen Thema zurechtzufinden. Doch mit der vorliegenden Informationsbroschüre und unseren weiteren Angeboten, wie z.B. der E-Learning-Plattform, der NADA-App oder der Medikamenten-Datenbank NADAmед, seid ihr bestens vorbereitet.

Wir wollen, dass ihr früh und selbstbewusst „NEIN“ sagt, wenn euch Dopingmittel angeboten werden oder euch ein Regelbruch Vorteile verschaffen würde. Doping ist schädlich für jeden Einzelnen, Doping ist Betrug und bedroht den Sport. Daher liegt es uns umso mehr am Herzen, dass ihr als junge Athleten Bescheid wisst, die Regeln kennt und euch für einen sauberen Sport einsetzt!

Schaut auf unserer Präventionsplattform [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) vorbei und klickt euch durch die verschiedenen Angebote.

Wir wünschen euch viel Erfolg auf eurem sportlichen Weg!  
Euer Team der NADA Prävention



## Christian Breuer

**Vorsitzender der Athletenkommission im DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund), Mitglied im DOSB Präsidium, Teilnehmer bei den olympischen Winterspielen 1998 und 2002 im Eisschnelllaufen.**

Auf eurem Weg vom Nachwuchsathleten zum zukünftigen Leistungssportler wird der Sport einen festen Bestandteil und

eine wichtige Größe in eurem Leben einnehmen. In dieser Zeit werdet ihr viel trainieren, um

das Maximale aus eurem Körper herauszuholen und Erfolge zu erzielen. Dabei solltet ihr die Gesundheit eures Körpers nicht vergessen und ihn „sauber“ und fit halten. Doping ist in diesem Zusammenhang ein wichtiges Thema. Es schädigt euren Körper und ist eine große Gefahr für den Sport. Daher gilt es Doping zu bekämpfen, nur so werdet auch ihr auf lange Sicht an fairen Wettbewerben teilnehmen können. Diese Broschüre ist euer erstes „Handbuch“, euer erstes Nachschlagewerk, wenn es um nützliche Informationen zum Thema Anti-Doping geht. Sie bietet euch Informationen über die Gefahren des Dopings, hilfreiche Internet-Links und mögliche Ansprechpartner. Macht euch schlau und habt Spaß am sauberen Sport!

# Inhalt

Was ist Doping	2
Spielregeln	4
Das Doping-Kontroll-System	6
Verbotene Substanzen und Methoden	12
Athlet und Krankheit	18
Doping hat Folgen	20
Auswirkungen auf Körper und Psyche	22
Sauber bleiben	24
Dopingfallen	26
Wo stehst du?	28
Informationen und Angebote	30

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



## Silke Kassner

**Mitglied in der Athletenkommission im DOSB, Mitglied im NADA-Aufsichtsrat, Silber- und Bronzemedailengewinnerin der Weltmeisterschaften 2008 im Wildwasserrennsport.**

Doping ist ein Schlagwort und leider aus dem Sport nicht wegzudenken. Das Doping-

problem wird begleitet von der dauernden Befürchtung, dass möglicherweise jemand schummelt oder

unfair sportlichen Erfolg erringen will. Wir Sportler müssen uns daher an sehr viele Regeln halten und wollen schon gar nicht mit „Doping“ in Berührung kommen. „Gemeinsam gegen Doping“ bietet euch Aufklärung, Information und Hilfe zum Thema. In dieser Broschüre erfahrt ihr alles, was ihr über Dopingprävention und die Anti-Doping-Regeln im Sport wissen müsst, um selbst in keine Dopingfalle zu tappen. Jeder kann sportlichen Erfolg durch das richtige Training, Zielstrebigkeit und vor allem auch eine ausgewogene Ernährung erringen. Doping ist nicht nur unfair, sondern es verursacht auch enorme gesundheitliche Schäden. Macht euch schlau und trainiert fleißig weiter, dann kommt der Erfolg von selbst!

# 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 auch 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 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 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 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.

## Definition von Doping

Als Doping gilt:

- 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 Testing Pools (RTP) oder des Nationalen Testpools (NTP)); 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 Methoden.

Die offizielle Definition von Doping steht im NADA Code 2009, Version 2.0. Siehe hierzu Artikel 2.

Die verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotensliste der WADA, der Prohibited List, aufgeführt, die jährlich aktualisiert wird. Eine deutschsprachige Version der Liste findest du auf der Internetseite der NADA.

**Wichtig:** Es ist deine Pflicht, dich zu erkundigen, ob es eine neue Version der Verbotensliste gibt.

Übrigens: Auch im Breitensport wird zu unlauteren Mitteln gegriffen, um die eigene Leistung zu steigern. Es ist bspw. bekannt, dass in vielen Fitnessstudios Anabole Steroide konsumiert werden. Auch hier birgt der Missbrauch von Substanzen große Gefahren für die Gesundheit und stellt ein entsprechendes Problem dar, wie es im Leistungssport der Fall ist.

## Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA)

- Gründung im November 1999 als Stiftung schweizerischen Rechts.
- Sitz der WADA-Hauptniederlassung ist Montréal (Kanada).
- Aufgabe der WADA ist die Förderung und Koordination des Anti-Doping-Kampfes auf internationaler Ebene.

Auf der Internetseite der WADA findest du viele interessante Informationen aus der Welt des Anti-Doping-Kampfes. Im „Play True Quiz“ kannst du dein Wissen testen.

[www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)



## Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

- Gründung im November 2002 als privatrechtliche Stiftung.
- Sitz der NADA ist Bonn.
- Die NADA ist für die Dopingbekämpfung in Deutschland zuständig.
- Die NADA setzt sich aus den Ressorts Recht, Medizin, Prävention und Doping-Kontroll-System zusammen.

[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)



Die NADA hat eine eigene Präventionskampagne „Gemeinsam gegen Doping“. Unter der Zielgruppe Athleten findest du alle Infos, die für dich und deinen sportlichen Weg wichtig sind.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)





# Spielregeln

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) hat ein Regelwerk formuliert, das auf der ganzen Welt gilt 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

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.

### 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 Dopingverstoß 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 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 der Meldepflicht.

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

Zunächst muss ein Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen „mit überwiegender Wahrscheinlichkeit“ festgestellt werden. Das ist z.B. der Fall, wenn bei einer Dopingkontrolle ein von der Norm abweichendes Analysergebnis vorliegt. 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.



#### Gut zu wissen

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

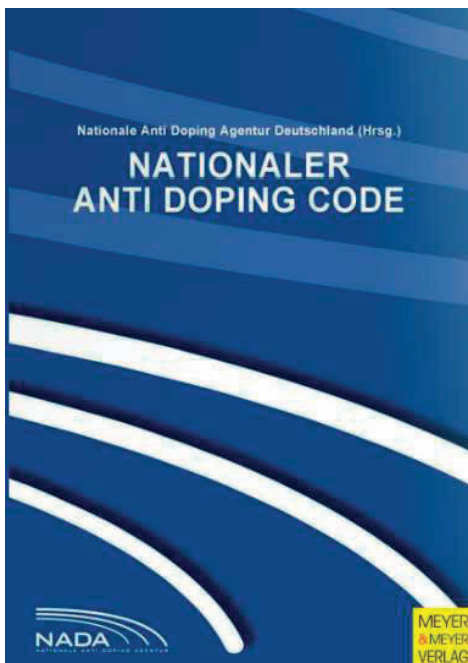
## Artikel 4 – Die Verbotsliste

Die Liste der verbotenen 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 Internetseite der NADA. Du bist auch verpflichtet, dich zu vergewissern, dass jedes Medikament, Nahrungsergänzungsmittel oder sonstige Präparat, das du einnimmst, keine verbotenen Substanzen enthält. Falls du zwingend ein Medikament benötigst, das eine verbotene Substanz enthält, musst du vor der Einnahme eine sog. Medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption – TUE) bei der NADA beantragen.

## Artikel 5 – Dopingkontrollen

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



NADA-Code 2009



# Das Doping-Kontroll-System

Das Doping-Kontroll-System bildet einen Kernbereich der NADA. Durch Kontrollen zeigen Athleten, dass sie sauber sind. Die Planung der Kontrollen und die Zusammenarbeit mit den Dopingkontrolleuren, den Laboren und den Sportverbänden bieten täglich neue Herausforderungen.

## Was nützen Kontrollen?

Dopingkontrollen helfen, dass der Wettkampf gerecht bleibt. Wer dopt, geht ein hohes Risiko ein, positiv getestet zu werden. Durch Dopingkontrollen kann die Chancengleichheit bewahrt bleiben. Sie schützen all diejenigen Sportler, die „sauber“ ihren Sport betreiben und nicht dopen wollen. Jeder überführte Doping-sünder schadet zwar in erster Linie sich selbst, aber er reißt auch seine ganze Sportart mit – die Glaubwürdigkeit der Sportart steht auf dem Spiel.

## Wer wird kontrolliert?

Während eines Wettkampfes kann jeder Teilnehmer kontrolliert werden. Wer tatsächlich zur Kontrolle muss, wird anhand bestimmter Kriterien entschieden. Die auf dem „Treppchen“ müssen in der Regel immer; weitere Teilnehmer können ausgelost werden. Wer in einen Bundesleistungskader (A-, B-, C-, D/C-, D-, S- und ST-Kader) berufen oder einen Elitepass oder eine Profilizenz gelöst hat und einem Testpool zugeordnet ist, muss darüber hinaus jederzeit mit unangekündigten Kontrollen außerhalb des Wettkampfes, sog. Trainingskontrollen, rechnen. Diese werden in verschiedenen Sportarten je nach Dopingrisiko unterschiedlich oft durchgeführt.

## Trainings- und Wettkampfkontrollen

Trainingskontrollen finden außerhalb des Wettkampfes statt und erfolgen in der Regel unangekündigt. Die Kontrollen können in deiner Wohnung, in der Trainingsstätte, in der Schule oder an einem anderen geeigneten Ort durchgeführt werden. Unabhängig von deiner Sportart sind dabei Urin- und Blutkontrollen möglich. Wer einem Testpool der NADA angehört, muss jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen und dafür zur Verfügung stehen.

Bei Wettkämpfen werden Athleten persönlich durch den sogenannten „Chaperon“ über Ort und Zeitpunkt der Kontrolle informiert. Vor der Kontrolle darfst du zuerst noch die Siegerehrung, Pressekonferenz, ärztliche Behandlung oder ähnliches abschließen. Der Chaperon begleitet dich allerdings die ganze Zeit.

Es gibt drei verschiedene Testpools, den Registered Testing Pool (RTP), den Nationalen Testpool (NTP) und den Allgemeinen Testpool (ATP). Über die Zugehörigkeit wirst du von der NADA informiert.



## Die Testpools

- Im Registered Testing Pool (RTP) befinden sich A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko) sowie die Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP).
- Dem Nationalen Testpool (NTP) zugeordnet sind A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe B und C und B-Kader-Athleten der Risikogruppe A.
- Im Allgemeinen Testpool (ATP) befinden sich alle weiteren Kader-Athleten, d.h. aus dem B- (nur bei Risikogruppe B und C), C- und D/C-Kader.

## Der Ablauf der Urinkontrolle

Das Kontrollpersonal muss sich zunächst ausweisen. Als nächstes wählst du ein sog. Probenahmekit aus, 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 danach unter Sichtkontrolle einen Becher mit mindestens 90 ml eigenem Urin füllen. Auch den Urinbecher musst du selbst auswählen. Der Urin wird anschließend auf die zwei Flaschen verteilt und diese werden verschlossen. 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, bspw. auf dem Weg ins Labor, ist deshalb nicht möglich. Aufgrund der Codenummern auf den Etiketten ist auch keine Verwechslung möglich.

## WADA akkreditierte Labore in Deutschland

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

- Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln  
[www.dopinginfo.de](http://www.dopinginfo.de)
- Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa  
[www.idas-kreischa.de](http://www.idas-kreischa.de)

## Dopingkontrollen vor Ort

Die Mitarbeiter des Doping-Kontroll-Systems der NADA sind in erster Linie für die Planung und Überwachung der Dopingkontrollen verantwortlich. Die Durchführung der Kontrollen bei den Athleten vor Ort übernimmt ein externer, sportunabhängiger Dienstleister.



Materialien für die Dopingkontrolle: A- und B-Proben Flasche, Urinbecher sowie Materialien für Blutkontrollen.

## Spezielle Regelungen bei Dopingkontrollen von minderjährigen Athleten

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, d.h. es können auch minderjährige Athleten, die unter 18 Jahre alt sind, kontrolliert werden. Aufgrund ihres Alters genießen Minderjährige besonderen Schutz und bei Kontrollen der NADA gelten für sie gesonderte Rechte und Pflichten.

- Bei Minderjährigen muss eine volljährige Vertrauensperson, die du selbst auswählen kannst, die Kontrolle begleiten. Sollte die Vertrauensperson nicht vor Ort sein, kann sie auch benachrichtigt werden. Die Person sollte den Kontrollvorgang beobachten und bezeugen und dir zur Seite stehen, wenn du unsicher bist oder Fragen hast.
- Wenn du unter 16 Jahre alt bist, findet keine Sichtkontrolle statt! Der Kontrolleur darf dich auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern. Auch wenn du dein Einverständnis gibst, darf dich der Kontrolleur nicht zur Sichtkontrolle begleiten.
- Wenn du über 16 Jahre alt bist, findet eine Sichtkontrolle statt.
- Dopingkontrolleure in Deutschland haben immer das gleiche Geschlecht, wie der Athlet. Das gilt bei allen Athleten, egal wie alt sie sind.

### Deine Rechte

- Du kannst eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen.
- Der Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie du. Im Ausland kann es andere Regelungen geben.
- Du darfst den offiziellen Ausweis des Kontrolleurs verlangen.
- Wenn du unter 16 Jahre alt bist, entfällt die Sichtkontrolle.
- Nach der Aufforderung zur Kontrolle darfst du deine Trainingseinheit oder Ähnliches noch beenden, musst aber in Sichtweite des Kontrolleurs bleiben.
- Solltest du Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle haben, kannst du das auf dem Kontrollformular vermerken.
- Lass dir einen Durchschlag des Protokolls aushändigen.
- Achte darauf, dass die Medikamente, die du angibst, auf dem Kontrollformular vermerkt werden.

### Deine Pflichten

- Du musst dich bei einer Kontrolle gegenüber dem Kontrolleur ausweisen können (Personalausweis).
- Die Dopingkontrolle muss nach der entsprechenden Aufforderung absolviert werden – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreibt der NADA-Code eine Regelsperre von zwei Jahren vor.
- Gib die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente auf dem Protokoll der Dopingkontrolle an.
- Du musst dich einer zweiten Probe unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.



### Gut zu wissen

Die NADA hat auf ihrer Homepage [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) ein Merkblatt für Dopingkontrollen bei minderjährigen Athleten zusammengestellt. Hier kannst du dir alles in Ruhe durchlesen.

### 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 Verbotliste stehen, musst du je nach Medikament und Testpoolzugehörigkeit die Kopie eines Attests vorlegen, oder eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen. Diese muss vor der Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden beantragt werden. Nähere Informationen zur Beantragung von Medizinischen Ausnahmegenehmigungen findest du auf S.18.

## Das Kontrollformular

Mitte des Jahres 2013 ist das vorgedruckte Dopingkontrollformular durch ein digitales Formular – das "paperless"-Kontrollformular – ersetzt worden. Bei der Dopingkontrolle füllt der Kontrolleur das Formular mit allen Angaben zur Kontrolle und zum Athleten auf einem Tablet-PC aus. Auch deine Angaben über Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel werden dort eingetragen. Wenn du Bedenken hast, ob bei der Kontrolle alles mit rechten Dingen zugegangen ist, solltest du auch das auf dem Protokoll eintragen. Das Formular wird am Ende von dir und dem Kontrolleur unterschrieben, die Unterschriften erfolgen direkt auf dem Tablet-PC. Nach Beendigung der Kontrolle erhältst du eine Kopie, d.h. das digitale Dokument wird als PDF-Dokument an die von dir angegebene E-Mail Adresse gesendet. Diese Dokumente solltest du immer gut aufbewahren. Das Labor, das mit der Analyse der Kontrolle beauftragt ist, erhält ein anonymisiertes Dokument.

Im Vergleich zum herkömmlichen Kontrollprozess in Papierform hat sich inhaltlich nichts geändert. Durch die direkte Digitalisierung können jedoch Fehlerquellen bei der Dateneingabe minimiert werden und die Datenübertragung an die NADA und die Labore erfolgt automatisch.

## Das Ergebnis

Wenn das Ergebnis der Kontrolle positiv war, erfährst du das in der Regel sechs Wochen nach der Kontrolle. Ansonsten gilt: Wenn du nichts hörst, war der Test negativ. Du wirst nur informiert, wenn ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis vorliegt.

## Ende der Sportkarriere

Wenn du dich entschlossen hast, deine Laufbahn als Leistungssportler zu beenden, bist du verpflichtet, dies deinem Verband und der NADA schriftlich mitzuteilen. Andernfalls würdest du bis zur nächsten Testpool-Meldung deines Verbandes weiterhin dem Trainingskontroll-System angeschlossen bleiben, mit allen Rechten und Pflichten. Die Mitteilung des Karriereendes an die NADA erfolgt über das Formular „Rücktrittserklärung“. Dieses kannst du auf der NADA-Homepage [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) herunterladen.

## Der Dopingkontrollfilm der NADA

Damit du dir genau anschauen kannst, wie eine Dopingkontrolle abläuft, hat die NADA Videos mit dem Ablauf verschiedener Kontrollen gedreht. In der Mediathek auf der Athletenseite unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) findest du sowohl den Ablauf einer Urin-, als auch einer Blutkontrolle.



„Die Dopingkontrolle“

## Weitere Informationsmöglichkeiten

Die NADA bietet dir noch weitere Möglichkeiten, dich über das Doping-Kontroll-System in Deutschland zu informieren:



Informationsbroschüre  
„Ich werde kontrolliert“

## NADA-App für iPhone und Android Smartphones

Die App ist im App Store von Apple und im Google PlayStore verfügbar und du kannst sie über [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) erreichen. Hier kannst du dir die Videos zum Ablauf einer Dopingkontrolle und die ADAMS Tutorials auch unterwegs anschauen. Über den QR-Code kannst du direkt auf die App zugreifen.



QR-Code iOS



QR-Code Android

## Meldepflichten für Testpool-Athleten

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

### Angabe zu Aufenthaltsort und -zeit im Allgemeinen Testpool (ATP)

Nach Aufnahme in den ATP musst du der NADA über das Athleten-Meldeformular folgende Angaben machen:

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

Informationen über Wettkampfteilnahmen und Trainingslager erhält die NADA über deinen Verband. Diese musst du nicht an die NADA schicken.

## Meldepflichten im Registered Testing Pool (RTP) und im Nationalen Testpool (NTP)

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 und Teilnahme an Wettkämpfen melden. Die internationalen Fachverbände haben zum Teil abweichende Abgabetermine; am besten erkundigst du dich dort, wann die Meldungen abzugeben sind.

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

Diese Angaben im Rahmen der „Ein-Stunden-Regelung“ sowie die vierteljährlichen Aufenthaltsinformationen sind grundsätzlich im Meldesystem ADAMS (= Anti-Doping Administration and Management System) einzugeben. Jeder Athlet erhält einen personalisierten Zugang von der NADA. Bei Fragen zu ADAMS stehen dir die Mitarbeiter des Ressorts Doping-Kontroll-System jederzeit zur Verfügung.

<https://adams.wada-ama.org>

Meldesystem ADAMS



## Änderungs- und Abwesenheitsmeldungen

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

### Abmelden 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 deinem ADAMS-Profil die entsprechende Funktion freigeschaltet sein. Ausführliche Informationen findest du auf der Internetseite der NADA. Eine Abmeldung per SMS ist allerdings nur für den Tag möglich, an dem du die SMS schickst. Hast du etwa am nächsten Tag wieder keine Möglichkeit, deine Daten in ADAMS zu aktualisieren, musst du erneut eine SMS schicken. Die SMS-Abmeldung wird in deinem ADAMS Profil als Anhang eingefügt.



### Gut zu wissen

Das Meldeformular für Athleten des Allgemeinen Testpools (ATP) findest du auf der NADA-Homepage.

### ADAMS Tutorials

Mithilfe von unterschiedlichen Videos werden dir die Nutzung und die verschiedenen Möglichkeiten von ADAMS erklärt. Zu den Videos gelangst du über die Homepage der NADA und den Präventionsauftritt „Gemeinsam gegen Doping“.

[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)



ADAMS Tutorials der NADA



# Verbotene Substanzen und Methoden

Auf der Verbotsliste stehen zehn verschiedene Substanzklassen (S0 bis S9) sowie die verbotenen Methoden (M1 bis M3). Diese Substanzklassen und die wichtigsten Methoden werden im Folgenden beschrieben.

## S0 – Nicht zugelassene Substanzen

Hiermit sind Arzneimittel gemeint, die zurzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (z.B. Tiermedikamente). Sie sind jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verboten.

## S1 – Anabole Substanzen

Beispiele für verbotene Substanzen: Testosteron, Clenbuterol, Nandrolon, Methandienon, Stanozolol, Dehydroepiandrosteron.

Die „klassischen“ Anabolika sind sog. 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 anabol androgenen Steroidhormonen (AAS). Die gebräuchlichsten synthetischen Steroidhormone sind Nandrolon, Methandienon 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 – Peptidhormone, Wachstumsfaktoren und verwandte Substanzen

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

Eines der bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe ist Erythropoetin (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 bspw. 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 wirkt auf Knochen, Fettgewebe und Muskulatur und regt das Größen- und Längenwachstum an. 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.

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.

### Was ist wann verboten?

- S0-S5: zu jeder Zeit verboten
- S6-S9: im Wettkampf verboten
- M1-M3: zu jeder Zeit verboten
- Alkohol und Betablocker: nur bei bestimmten Sportarten verboten

## Die Verbotliste der WADA

Die Verbotliste der Welt Anti-Doping Agentur (WADA) wird jedes Jahr zum 1. Januar aktualisiert. Die NADA stellt eine Zusammenfassung aller Änderungen als Übersicht auf die Internetseite [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de). Hier kannst du die Liste herunterladen.



### Gut zu wissen

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

**VERBOTSLISTE 2013**  
**WELT-ANTI-DOPING-CODE**  
Inkrafttreten: 1. Januar 2013

In Einklang mit Artikel 4.2.2 des Welt-Anti-Doping-Codes gelten alle verbotenen Substanzen als „spezifische Substanzen“ mit Ausnahme der Substanzen in den Klassen S1, S2, S4.4, S4.5 und S5.4 sowie der verbotenen Methoden M1, M2 und M3.

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

**VERBOTENE SUBSTANZEN**

**S0. NICHT ZUGELASSENE SUBSTANZEN**  
Pharmakologisch wirksame Substanzen, die in den folgenden Abschnitten der Verbotliste nicht aufgeführt sind und nicht durch eine statische Gesundheitsanalyse für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (zum Beispiel Arzneimittel, deren Entwicklung in der praktischen oder klinischen Entwicklung bzw. Arzneimittel, deren Entwicklung eingestellt wurde, Designstrogen, nur für die Anwendung bei Tieren zugelassene Substanzen), sind zu jeder Zeit verboten.

**S1. ANABOLE SUBSTANZEN**  
Anabole Substanzen sind verboten.

**1. Anabol-androgene Steroide (AAS)**

a. Exogene<sup>1</sup> AAS, einschließlich

1-Androstendiol (5alpha-Androst-1-en-3beta,17beta-diol); 1-Androstendion (5alpha-Androst-1-en-2,17-dion); Bolandiol (Estr-4-en-3beta,17beta-diol); Bolasteron; Boldenon; Boldion (Androst-1,4-dien-3,17-dion); Calusteron; Clostebol; Danazol (1,20-oxazol[4',5:2,3]pregna-4-en-20yn-17alpha-ol); Dehydrochloromethyltestosteron (4-Chlor-17beta-Hydroxy-17alpha-methylandrosta-1,4-dien-3-on); Desoxymethyltestosteron (17alpha-Methyl-5alpha-androst-2-en-17beta-ol); Drostanolon; Ethylestranol (19-Nor-pregna-4-en-17alpha-ol); Fluoxymesteron; Formebolol; Furabolol (17alpha-Methyl[1,2,5]oxadiazolo[3',4':2,3]-5alpha-androstan-17beta-ol); Gestrinon;  
4-Hydroxytestosteron (4,17beta-Dihydroxyandrost-4-en-3-on); Mestanolon; Mesterolone; Metandienon; Methandienol (17beta-Hydroxy-17alpha-methylandrosta-1,4-dien-3-on); Methandiol; Methasteron (17beta-Hydroxy-2alpha,17alpha-dimethyl-5alpha-androstan-3-one); Methylidienolon (17beta-Hydroxy-17alpha-methylstra-4,9-dien-3-on); Methyl-1-

<sup>1</sup> Hinzufügung des Bundesinnenministeriums; Synonym (Freiname nach IUPAC); Metandienon.  
Verbotliste der WADA 2013  
Informatorische Übersetzung der NADA – Nationale Anti-Doping Agentur für Deutschland

Verbotliste 2013

## S3 – Beta-2-Agonisten

Beispiele für verbotene Substanzen:  
Fenoterol, Reproterol, Terbutalin.

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Sie verbessern die Atmung und können bei hoher Dosierung als unerwünschte Nebenwirkung auch die Herzfrequenz und den Blutdruck erhöhen. Die meisten Beta-2-Agonisten (Formoterol, Salbutamol, Salmeterol) sind bei inhalativer Anwendung erlaubt. Es gibt aber auch Beta-2-Agonisten, die zusätzlich eine anabole Wirkung haben und dadurch in und außerhalb von Wettkämpfen verboten sind.

### Nebenwirkungen

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

## S4 – Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

Beispiele für verbotene Substanzen:  
Aromatase-Hemmer (z.B. Anastrozol, Letrozol, Formestan) selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (z.B. Tamoxifen, Toremifen) und andere Antiöstrogene wie Clomifen, Cyclofenil und Fulvestrant, **Insulin**; ferner Substanzen, die die Myostatinfunktion verändern.

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. Antiöstrogene 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).

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

### Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine lebensgefährliche Unterzuckerung mit tödlicher Folge bewirken.

## S5 – Diuretika und andere Maskierungsmittel

Beispiele für verbotene Substanzen:  
Maskierungsmittel: z.B. 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. Dytilde® H).

Diese Substanzen können dazu verwendet werden, den Nachweis von Dopingsubstanzen bei Urinkontrollen zu verschleiern. 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 beeinflussen die Ausscheidung verschiedener Substanzen mit dem Urin und erschweren es damit, die Einnahme von Dopingmitteln nachzuweisen. Diuretika und Maskierungsmittel 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 Elektrolythaushaltes nach sich ziehen kann. Die Folgen: akuter Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen- und Darmprobleme.

## S6 – Stimulanzien

Beispiele für verbotene Substanzen:  
Amphetamine, Ephedrin und Pseudoephedrin (verschiedene Mittel gegen Erkältungskrankheiten), Kokain, Methylphenidat (z.B. Ritalin®), Modafinil (z.B. Vigil®).



Stimulanzien sind Aufputschmittel, die sowohl die körperliche als auch die psychische Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern. Zu dieser Substanzklasse gehören z.B. 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 Ephedrin-Präparate handelt.

## S7 – Narkotika

Beispiele für verbotene Substanzen:  
Morphin, Fentanyl, Pethidin (z.B. Dolantin®).

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 Wahnvorstellungen und Psychosen.



## Gut zu wissen

Den verschiedenen Substanzklassen sind auch zahlreiche Arzneimittel zugeordnet, deren Gebrauch im Leistungssport nicht erlaubt ist. Seit einigen Jahren sind die Hersteller in Deutschland dazu verpflichtet, auf den Beipackzetteln darauf hinzuweisen, ob das Medikament bei einer Dopingkontrolle zu einem positiven Ergebnis führen könnte. Daher solltest du immer den Beipackzettel eines Medikaments genau lesen und aufbewahren, wenn du ein Medikament verschrieben bekommst.



## S8 – Cannabinoide

Beispiele für verbotene Substanzen: Haschisch, Marihuana, synthetische Cannabinoide, z.B. Sativex®.

Cannabinoide sind Substanzen wie Haschisch oder Marihuana, die den Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten. Sie werden aus dem indischen Hanf gewonnen oder künstlich hergestellt. 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 in Wettkämpfen verboten. Da das THC aber noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar ist, empfiehlt sich für 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

Beispiele für verbotene Substanzen: alle, z.B. Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon.

Zu den Glukokortikoiden gehören die Hormone Cortison bzw. Cortisol, die als Medikamente gegen Asthma, Allergien und Entzündungen verwendet werden. Glukokortikoide wurden auf die Liste der verbotenen Substanzen gesetzt, nachdem sie von Athleten bei einigen Sportarten ohne medizinische Begründung eingenommen oder gespritzt wurden. Glukokortikoide haben eine leicht euphorisierende Wirkung und können Müdigkeit und Schmerzempfinden unterdrücken. Sie sind im Wettkampf verboten, wenn sie oral, rektal, intravenös oder intramuskulär verabreicht werden. Alle anderen Anwendungen sind jederzeit erlaubt.

### Nebenwirkungen

Die Einnahme von Glukokortikoiden über längere Zeit bewirkt eine Unterdrückung 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 auch außerhalb von Wettkämpfen verboten.

### Nebenwirkungen

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

## Verbotene Methoden

### M1 – Manipulation von Blut und Blutbestandteilen

Die Manipulation von Blut und Blutbestandteilen beinhaltet die Bluttransfusion, die Dialyse, also Blutwäsche, sowie die Anwendung von Produkten aus roten Blutkörperchen jeglicher Herkunft in das Kreislaufsystem. Bluttransfusionen werden bei Operationen, Unfällen und schweren Verletzungen mit großen Blutverlusten und bei chronischen Krankheiten mit Blutbildungsstörung eingesetzt und in der Regel im Krankenhaus verabreicht. Ein spezielles Blutreinigungsverfahren, die sog. Dialyse, wird bei Menschen mit Nierenversagen durchgeführt. Des Weiteren verboten ist, die Aufnahme, den Transport oder die Abgabe von Sauerstoff im Blut durch sog. Perfluorchemikalien oder Hämoglobinprodukte künstlich zu erhöhen. Diese Anwendungen kommen in der Medizin jedoch seltener vor. Jede Form der Manipulation von Blut und Blutbestandteilen innerhalb der Blutgefäße mit physikalischen oder chemischen Mitteln ist ebenfalls verboten.

## Nebenwirkungen

Bei einer Bluttransfusion können neben Übelkeit, allergischen Reaktionen, Schüttelfrost und Fieber auch schwere Unverträglichkeitsreaktionen in Form von Kreislauf- und Nierenversagen auftreten. Da Blutkonserven meist von fremden Spendern stammen, besteht grundsätzlich das Risiko, dass Infektionskrankheiten wie Hepatitis oder HIV vom Spender auf den Empfänger übertragen werden können.

## M2 – Chemische und physikalische Manipulation

Die Proben, die bei Dopingkontrollen genommen werden, dürfen nicht manipuliert werden. So ist es z.B. unzulässig, den Urin auszutauschen oder mit bestimmten Enzymen, sog. Proteasen, zu verfälschen. Intravenöse Infusionen werden häufig bei Kreislaufversagen, großen Flüssigkeitsverlusten des Körpers und Operationen verabreicht. Sie bestehen in vielen Fällen aus isotonischer Kochsalzlösung oder aus der sog. Ringer-Lösung ohne sonstige Wirkstoffe. Da sie das Blutvolumen erhöhen und die Urinausscheidung verstärken, lassen sich durch Infusionen verbotene Substanzen im Blut oder Urin verdünnen, was verboten ist. Deswegen sind intravenöse Infusionen und/oder Injektionen, auch von erlaubten Substanzen, von mehr als 50ml innerhalb eines Zeitraumes von sechs Stunden verboten, sofern sie nicht im Krankenhaus oder bei einer klinischen Untersuchung verabreicht werden.

Für Athleten empfiehlt sich somit, in medizinischen Notfällen, in denen sie möglicherweise mit intravenösen Infusionen behandelt werden müssen, ein Krankenhaus aufzusuchen.

## Nebenwirkungen

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

## M3 – Gendoping

Gendoping beinhaltet die Übertragung von Erbinformationen (Nukleinsäure-Polymeren oder Nukleinsäure-Analoga) und die Anwendung von normalen oder genetisch veränderten Zellen zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung. Gentherapeutika werden hauptsächlich für die Behandlung sehr seltener Erkrankungen entwickelt. Es gibt bisher jedoch nur wenig Erfahrung mit Medikamenten zur Gentherapie, da die Entwicklung vieler potenzieller Arzneimittel zur Gentherapie aufgrund schwerwiegender Nebenwirkungen eingestellt werden musste.





# Athlet und Krankheit

Du weißt nun schon eine Menge über die verbotenen Substanzen und Methoden. Doch was ist zu beachten, wenn du richtig krank bist und Medikamente nehmen musst? Wo erfährst du, welche Arzneimittel unbedenklich sind und wie das Verfahren zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) verläuft?

## Was ist verboten und was nicht?

Wenn Athleten ein Medikament einnehmen müssen, haben sie oft Sorge, dass sie unbeabsichtigt dopen. Die Verbotensliste ist lang, mit vielen Fachwörtern gespickt, und sie ändert sich jedes Jahr. Zudem ist nicht immer gleich ersichtlich, ob ein Medikament vielleicht nur im Wettkampf oder zu jeder Zeit verboten ist. Es ist in erster Linie deine Aufgabe, dich zu informieren, was auf der aktuellen Verbotensliste steht. Gerade beim Thema Krankheit ist viel zu beachten und da kann es schnell passieren, dass Medikamente verwechselt werden und man womöglich unabsichtlich in eine Dopingfalle tritt. Wenn du jedoch die nachfolgenden Hinweise und Tipps beachtest, sollte es nicht zu bösen Überraschungen kommen.

## Auch Athleten dürfen krank sein

An erster Stelle steht immer die Gesundheit! Im Krankheitsfall solltest du also nicht trainieren, sondern dich ausruhen und neue Kraft tanken. Doch bei manchen Krankheiten helfen nur Medikamente. Es gibt Erkrankungen, bei denen müssen immer Medikamente eingenommen werden, z.B. chronische Krankheiten wie Asthma bronchiale oder Diabetes. Des Weiteren kann es zu Notfallsituationen kommen, wenn du z.B. einen Unfall hast und ins Krankenhaus eingeliefert werden musst, oder du benötigst ein Medikament, um den Heilungsprozess zu beschleunigen.

In all diesen Fällen ist es wichtig, dass du und vor allem auch der behandelnde Arzt über die Anti-Doping-Regeln Bescheid wissen, denn es gibt einiges zu beachten, und du solltest nicht einfach so jedes beliebige Medikament einnehmen.

## Medizinische Ausnahmegenehmigung

(Therapeutic Use Exemption, TUE)

Bekommst du im Krankheitsfall ein Medikament verschrieben, solltest du immer erst prüfen, ob dieses auf der Verbotensliste steht. Sollte der Fall eintreten, dass du Medikamente oder Substanzen einnehmen musst, die auf der Verbotensliste stehen, musst du als Testpool-Athlet dafür eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) bei der NADA beantragen. Dieser Antrag muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen. Das Antragsformular musst du gemeinsam mit dem Arzt ausfüllen und möglichst früh bei der NADA einreichen (30 Tage vor Anwendung des verbotenen Medikaments). Wenn du keinem Testpool der NADA angehörst und nur an nationalen Wettkämpfen in Deutschland teilnimmst, ist für verbotene Substanzen und Methoden ein Attest des behandelnden Arztes ausreichend.



Wenn du auf Medikamente angewiesen bist, nutze die Informationsangebote der NADA. Das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) und weitere Informationen zum Antragsverfahren findest du auf der Internetseite der NADA [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) im Bereich Medizin.

## Alltagswissen – Beispielliste, MediCard und Co.

Im untenstehenden Kasten sind einige Hinweise aufgelistet, was du im Krankheitsfall und beim Arztbesuch beachten solltest. Die NADA bietet dir außerdem viele hilfreiche Informationsmöglichkeiten zur Dopingrelevanz von Medikamenten.

### Verhalten im Krankheitsfall

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



### Gut zu wissen

Bei **Starts im Ausland** musst du mit den Medikamenten doppelt vorsichtig sein. Zwar haben einige Medikamente im Ausland denselben Namen wie in Deutschland, die Inhaltsstoffe können aber ganz andere sein.

**Wichtig:** Solltest du dir nicht sicher sein, was das Medikament beinhaltet, nutze ein alternatives Präparat.

## NADAmед – Die Medikamenten-Datenbank

In der Medikamenten-Datenbank kannst du dich schnell und gezielt über die Dopingrelevanz von Medikamenten informieren. Zur Datenbank gelangst du über die Internetseite der NADA [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de). Von unterwegs kannst du über die **NADA-App** für iPhone und Android Smartphones auf die Medikamenten-Datenbank zugreifen.



### Medikamenten-Datenbanken anderer Anti-Doping-Agenturen:

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

### Beispielliste zulässiger Medikamente

Die Liste beinhaltet einen Auszug gängiger Medikamente, die erlaubt sind. Die jeweils aktuelle Liste kannst du auf der Internetseite der NADA herunterladen oder bestellen.



Beispielliste zulässiger  
Medikamente 2013



# Doping hat Folgen

Eine positive Dopingprobe beendet meist die Sportkarriere. Die andauernde Einnahme von Medikamenten ruiniert den Körper. Zusätzlich verlieren Dopingsünder ihr Ansehen und den Respekt der anderen Athleten und der Zuschauer.

## Soziale Folgen

Denjenigen, die des Dopings überführt wurden, haftet immer ein gewisser Zweifel an, auch wenn zukünftige Tests negativ verlaufen. Dope 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 Athleten für ihren (Selbst-)Betrug, manche hasen 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 zurückgezahlt werden und in Sponsorenverträge sind meist ebenfalls Regelungen zu positiven Testergebnissen getroffen. Somit versiegen nicht nur alle Einnahmequellen im Bereich des Sports; im schlimmsten Fall bleiben Überführte auf einem Berg von Schulden sitzen.

## Gesundheitliche Folgen

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen 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.

## 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 oftmals die Kraft für das harte Training. Zudem geht mit der ausbleibenden Förderung durch den Leistungskader auch schnell der Anschluss an die Elite verloren. Gerade für sehr junge 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.

## Sanktionen

Bei Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen gelten, basierend auf dem NADA-Code, 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.

## Sperre bei Meldepflicht- und Kontrollversäumnissen

Für jedes Meldepflichtversäumnis wird eine Verwarnung (Strike) ausgesprochen. Athleten des Registered Testing Pool (RTP) können zudem einen Strike aufgrund einer versäumten Kontrolle bekommen. Das heißt, dass sie innerhalb der von ihnen angegebenen Stunde nicht zur Dopingkontrolle angetroffen wurden und kein erheblicher Entschuldigungsgrund vorlag. 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.

## Positives Analyseergebnis bei sogenannten „spezifischen Substanzen“

Unter spezifischen Substanzen versteht man 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, so gelten folgende Sanktionen:

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

## Weitergabe, Verabreichung oder 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.



### Gut zu wissen

Auch bei der Verweigerung einer Dopingkontrolle oder dem Versuch, eine Dopingkontrolle zu umgehen, droht dir eine Sperre:

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

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt junge Athleten und Top-Sportler mit finanziellen Mitteln. Als Beispiel siehst du hier eine Förderung für einen C-Kader-Athleten über 2 Jahre.

#### **C-Kader-Athlet, 2 Jahr Förderung:**

Monatliche Grundförderung (75 €/Monat)

1.800 €

3. Platz Junioren-Europameisterschaft

1.200 €

Zuschuss Nachhilfeunterricht

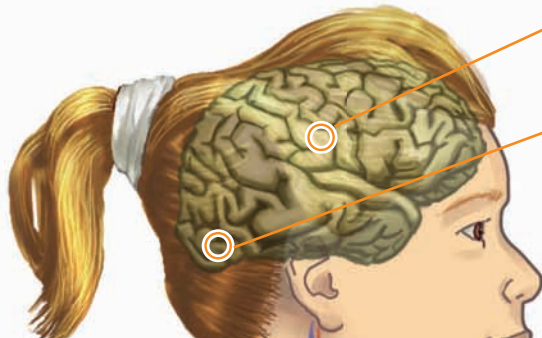
300 €

Summe: 3.300 €

Bei einem Verstoß gegen die Anti-Doping-Regeln können diese Mittel zurückgefordert werden.



# Auswirkungen auf Körper und Psyche



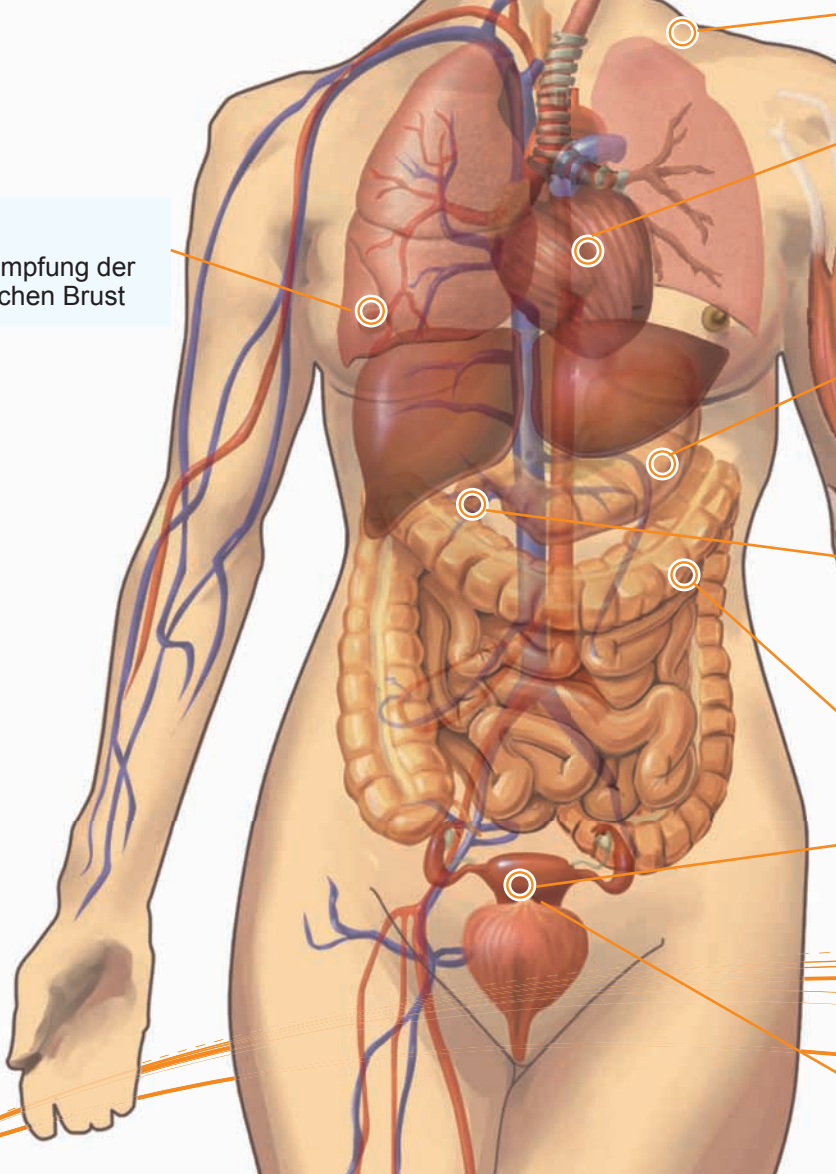
## 4. Stimmorgane der Frau

Nicht rückbildbare Veränderungen wie Stimmbruch

22

## 7. ♀

Schrumpfung der weiblichen Brust



## 6. Herz-Blutkreislauf-System

Krankhafte Herzvergrößerung, Gefahr der Verstopfung der Blutgefäße (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 der 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, anormale 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

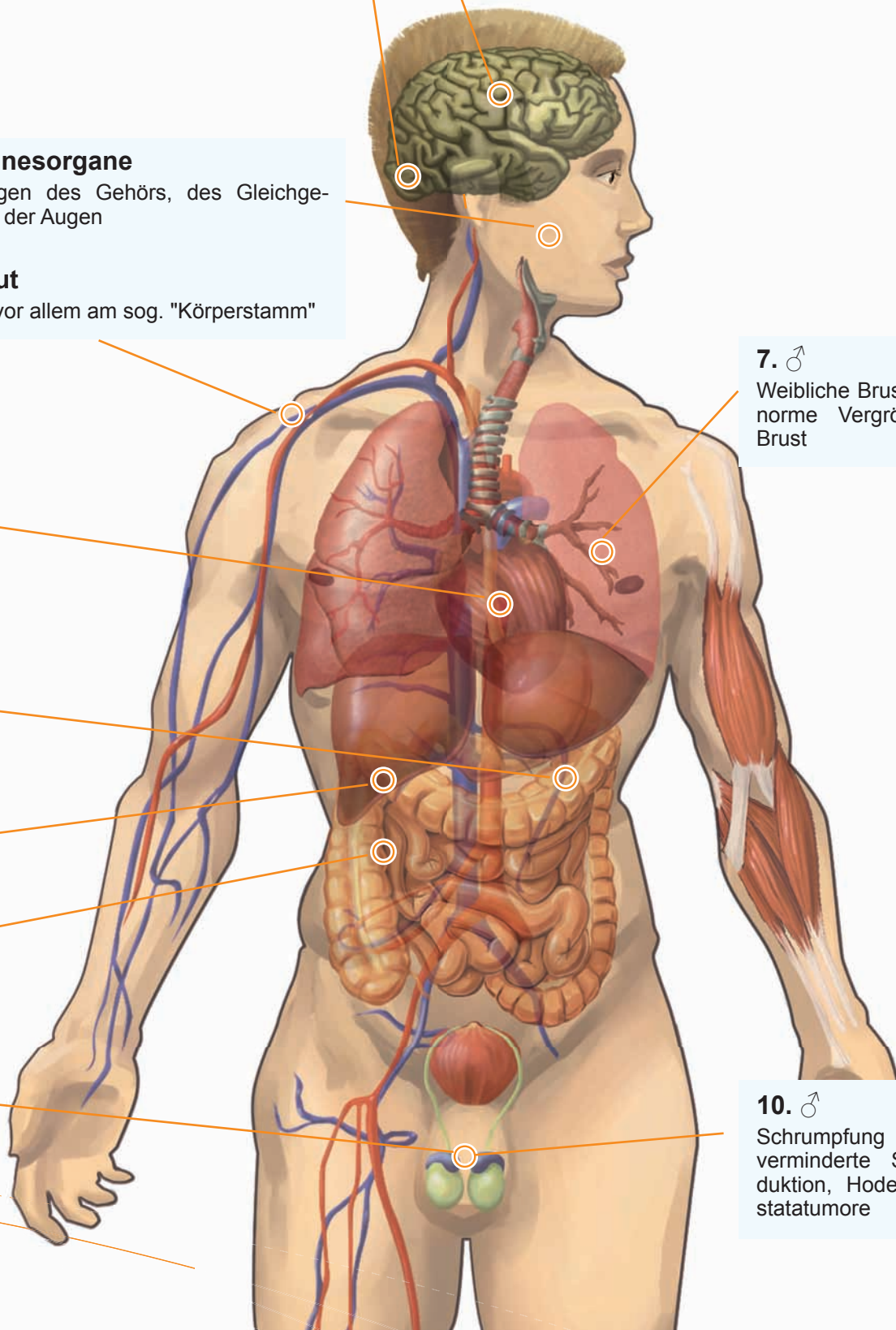
Akne, vor allem am sog. "Körperstamm"

### 7. ♂

Weibliche Brustbildung, abnorme Vergrößerung der Brust

### 10. ♂

Schrumpfung der Hoden, verminderte Spermienproduktion, Hoden- und Prostatatumore





# Sauber bleiben

Die Folgen von Doping sind gravierend. Trotzdem bleibt das Thema im Leistungssport aktuell. Was kannst du tun, wenn dir Dopingmittel angeboten werden? Und an wen kannst du dich wenden und um Rat fragen?

## Doping ist nicht plötzlich da

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

## Krisen machen anfällig

Der Griff zu verbotenen leistungssteigernden Substanzen und Methoden kann sehr häufig mit Krisensituationen verbunden sein, wie sie in jeder Sportlerkarriere auftreten können. Manche 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 trainierst unglaublich hart und hast trotzdem keinen Erfolg.
- Du befürchtest, dass deine Konkurrenz verbotene Mittel nimmt und willst der Ungerechtigkeit entgegenwirken.
- Dein Trainer oder deine Eltern erwarten mehr von dir, als du leisten kannst.
- Du kämpfst um den letzten freien Platz im Kader.
- Du hast eine langwierige Verletzung, die nicht ausheilen will.
- Du willst den Anschluss an deine Trainingsgruppe nicht verlieren.

## Kritisches Nachfragen ist angesagt

Wichtig ist, nicht einfach alles hinzunehmen, was dir gesagt wird. Informiere dich, frage 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 Verbotliste steht.

## Medikamente sorgsam prüfen

Ärzte und Apotheker 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 Medikamenten-Datenbank NADAMED die Möglichkeit, online Medikamente darauf zu überprüfen, ob sie auf der Verbotliste stehen. Auf NADAMED kannst du auch über die App zugreifen. Bei der NADA gibt es außerdem die praktische MediCard 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.

## Stellung beziehen

Wenn dir jemand nahelegt zu dopen oder dir sogar Dopingmittel anbietet, kannst du 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.

## 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.

## Beratung hilft weiter

Hier findest du einige Angebote und Anlaufstellen, wenn du in Krisensituationen Beratung in Anspruch nehmen möchtest oder dich einfach nur informieren willst:

- Laufbahnberatung, Medizinische Betreuung, Physiotherapie und Trainingssteuerung an den Olympiastützpunkten.

[www.dosb.de/leistungssport/](http://www.dosb.de/leistungssport/)

- Sportpsychologische Betreuung und Ernährungsberatung.
- Hilfe und Unterstützung von der Stiftung Deutsche Sporthilfe.

[www.sporthilfe.de](http://www.sporthilfe.de)

- Fragen rund um das Thema Anti-Doping und zur Dopingprävention im Ressort Prävention der NADA.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

## Beratungsstellen in Deutschland

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet im Internet einen Überblick über Beratungsangebote und -stellen in Deutschland zu unterschiedlichen Themen wie z.B. Schulprobleme, Suchtprobleme oder Essstörungen.

[www.bzga.de/service/beratungsstellen](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen)

## Ombudsmann der NADA

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

[www.anti-doping-ombudsmann.de](http://www.anti-doping-ombudsmann.de)





# Dopingfallen

Neben dem bewussten Einsatz von verbotenen Substanzen, z.B. bei Verletzungen oder einem Formtief, gibt es aber auch Situationen, in denen du unwissentlich dopen könntest. Diese Dopingfallen lauern bspw. in ganz normalen Nahrungsmitteln oder Medikamenten und manchmal erlebt man schneller als man denkt, eine böse Überraschung.

## Risiko Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Nahrungsergänzungsmittel laufen dir im Bereich des Sports immer wieder über den Weg. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, einige Trainer oder Betreuer raten sogar zur Einnahme von NEM. Auf den ersten Blick scheint es auch nicht weiter schlimm, ein paar mehr Vitamine oder Mineralien einzunehmen, um z.B. das Immunsystem zu unterstützen. Doch als Leistungssportler musst du genauer hinsehen. Denn was viele nicht wissen: Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder bspw. mit Steroidhormonen verunreinigt sein. Man spricht hierbei von einer Kontaminierung. Diese verbotenen Substanzen stehen natürlich nicht auf der Verpackung, vielleicht weiß der Hersteller gar nicht, dass sein Produkt nicht sauber ist. So kannst auch du nicht wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen von NEM ausgehen. Für dich kann es also erhebliche Folgen haben, solltest du aufgrund eines verunreinigten Nahrungsergänzungsmittels positiv getestet werden.

Die NADA rät generell von einer unreflektierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab! Über eine ausgewogene, sportgerechte Ernährung kannst du alle Vitamine und Nährstoffe, die du benötigst, aufnehmen.

Sollte bei dir eine Mangelerscheinung festgestellt werden, so solltest du mit deinem Arzt darüber sprechen, welche Medikamente oder Präparate eingenommen werden müssen.

In manchen Fällen ist es sinnvoll, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. An den Olympiastützpunkten werden solche Beratungen angeboten, frage doch einfach mal nach.

## Hustensaft & Co.

Es gibt einige Medikamente, die z.B. bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen eingenommen werden und nicht rezeptpflichtig sind. Trotzdem können auch diese verbotene Substanzen enthalten. Darunter fallen auch einige homöopathische Arzneimittel. Teilweise haben Medikamente ähnliche Namen, aber ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe. Du solltest daher auch bei vermeintlich harmlosen Medikamenten immer prüfen, ob nicht vielleicht eine verbotene Substanz enthalten ist. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADAMED.

Wie du siehst, können in der Hausapotheke ungeahnte Gefahren lauern. Setze dich doch einfach mal mit den ganzen Medikamenten, die es bei dir zuhause gibt, vor den Computer und prüfe in der Medikamenten-Datenbank NADAMED, welche davon verboten sind. Möglicherweise wirst du ein paar finden. Solltest du aufgrund der Einnahme eines Medikamentes oder NEM mit einer verbotenen Substanz positiv getestet werden, so liegt dies in deiner Verantwortung.



Hierbei spielt es auch zunächst keine Rolle, ob deine Eltern oder dein Arzt dir dieses Präparat gegeben haben. Du bist selbst dafür verantwortlich, was in deinen Körper gelangt!

## Versteckte Dopingfallen

Kannst du dir vorstellen, dass es normale Nahrungsmittel gibt, in denen verbotene Substanzen versteckt sind? Ja, es gibt sie. Da wäre zuerst der Mohnkuchen zu nennen. Mohnkuchen enthält Mohnsamen und diese enthalten die verbotene Substanz Morphin. Es könnte sein, dass du bereits nach dem Verzehr eines Stück Kuchens positiv getestet wirst. Dies hängt aber immer von der Menge und Art der Mohnsamen und von deiner Konstitution ab.

Das zweite Nahrungsmittel ist der asiatische Tee der Ma-Huang Pflanze. Diese Pflanze enthält das verbotene Stimulanz Ephedrin. In anderen Lebensmitteln sind bisher noch keine verbotenen Substanzen gefunden worden.

Vorsichtig sein solltest du auch bei Cannabis. Diese Pflanze enthält den im Wettkampf verbotenen Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol). Sollte bei einer Kontrolle im Wettkampf eine THC-Konzentration im Urin gefunden werden, die einen bestimmten Wert überschreitet, so kann dies zu einer positiven Kontrolle führen. Cannabis wird meist geraucht und ist besonders bei Jugendlichen auf Partys beliebt. Die Wirkungen sind ein wohliges, rauschartiges Gefühl, Unbekümmertheit und Angsthemmung. **Achtung!** Auch wenn du selbst nicht Cannabis rauchst, ist das Passivrauchen in einer Gruppe manchmal schon ausreichend, um eine hohe THC-Konzentration im Urin zu bewirken. Als Leistungssportler solltest du generell auf den Konsum von Cannabis verzichten. Zudem ist diese Droge in Deutschland illegal und auf Basis des Betäubungsmittelgesetzes verboten.

### Bei diesen Medikamenten musst du aufpassen (Auszug):

- Spasmo-Mucosolvan (Hustensaft): VERBOTEN, enthält die verbotene Substanz Clenbuterol. Nicht zu verwechseln mit dem Hustensaft Mucosolvan, dieser ist erlaubt.
- Aspirin Complex (Grippemittel): im Wettkampf VERBOTEN, enthält die verbotene Substanz Pseudoephedrin. Alle anderen Präparate aus der Aspirin-Familie sind erlaubt.
- Nux Vomica (homöopathisches Mittel, gegen Brechreiz und Übelkeit): im Wettkampf VERBOTEN, enthält die verbotene Substanz Strychnin.

## Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist ein Lebensmittel, das

1. dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen,
2. in dosierter Form vor allem in Form von Kapseln, Tabletten, Pillen oder Pastillen sowie in Form von Pulvern, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsatz oder ähnlichen Darreichungsformen in kleinen Mengen konsumiert wird,
3. aus einem Konzentrat aus Nährstoffen oder sonstigen Stoffen besteht und das eine ernährungsspezifische oder physiologische Wirkung hat.



Die NADA informiert im Internet auf [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de) im Bereich Medizin über das Thema Nahrungsergänzungsmittel.

Solltest du ein NEM einnehmen müssen, bei dem du dir nicht sicher bist, ob es womöglich verbotene Substanzen enthält, kannst du jederzeit die Mitarbeiter der Medizin kontaktieren.

Weiterführende Informationen bieten dir auch die „**Beispielliste zulässiger Medikamente**“ sowie die Medikamenten-Datenbank **NADA-med**.



### Gut zu wissen

Cannabis bzw. der Wirkstoff THC kann noch mehrere Wochen nach der Einnahme im Urin nachgewiesen werden. Auch wenn du Cannabis vor einigen Wochen konsumiert hast, kannst du bei einem anstehenden Wettkampf positiv getestet werden.



# 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 nicht sehr weit im Sport. Aber Motivation kann verschiedene Gründe 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 Athleten eine mehr oder weniger große 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 verbotenen Substanzen oder Methoden 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 Siegerstrepfen 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 und irgendwann besteht vielleicht auch dein gesamter Freundeskreis nur noch aus Leistungssportlern. 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 tendieren 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 leichter zu akzeptieren, dass die Sportkarriere irgendwann zu Ende geht.

## Selbstbestimmt im Alltag wie im Sport

Athleten bekommen von vielen Seiten Ratschläge, wie sie im Leistungssport Erfolge erreichen können. Auch wenn diese Ratschläge noch so gut gemeint sind, solltest du deine eigenen Grundsätze, Bedürfnisse und Ziele nicht aus den Augen verlieren. Im Alltag wie im Sport ist es wichtig zu unterscheiden, was die anderen von dir erwarten und was du selbst willst. Was schlägt man dir vor, wie du deine Ziele erreichen kannst? 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. Dann kommt Doping gar nicht infrage.

## Respekt will verdient sein

Wer den Respekt der anderen hat, hat schon gewonnen. 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 Trainingspartner bewundern dich für deine Leistung, selbst deine Wettkampfgegner zollen dir Respekt, und vielleicht feiert sogar die Presse deinen Sieg. Aber du weißt genau, dass du diesen Erfolg gar nicht verdient hast. Du weißt, dass du alle belügen musst, damit nicht herauskommt, dass du gedopt hast. Und du ahnst 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.



## Born To Run

Das Mobile Game ist im App Store erhältlich.

Zeige Dein Können über den Dächern der Metropolen - fair, sauber und ohne Doping!



QR-Code "Born To Run"

# Informationen und Angebote

## Angebote der NADA

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert über alles rund um den Anti-Doping Kampf in Deutschland und stellt alle aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

Der Präventionsauftritt der NADA liefert spezifische Informationen für die Zielgruppen: Athleten, Trainer, Eltern, Lehrer, Betreuer und Anti-Doping-Beauftragte.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

Die Medikamenten-Datenbank der NADA bietet online Auskunft über die Dopingrelevanz von über 3.000 Substanzen und Medikamenten.

[www.nadamed.de](http://www.nadamed.de)

Die NADA-App für iOS und Android liefert hilfreiche Informationen rund um das Thema Anti-Doping. Auch die Medikamenten-Datenbank NADAmEd steht zur Verfügung.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

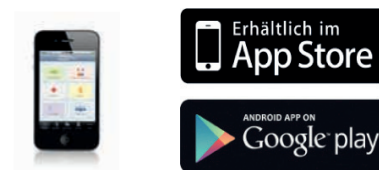
Die E-Learning-Plattform der NADA ist eine multimediale Lernplattform für Nachwuchsathleten und deren Umfeld. Unter anderem erläutern kurze Filmsequenzen den Ablauf einer Dopingkontrolle.

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

Die ADAMS Tutorials sind kurze Lehrvideos zum richtigen Umgang mit dem Meldesystem ADAMS. Zu erreichen ist die Mediathek unter:

[www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)

[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)





## Dopingprävention und Forschung

Die Internetseite der Deutschen Sportjugend bietet Informationen zu den Aktivitäten der Deutschen Sportjugend im DOSB. In der Rubrik „Handlungsfelder“ finden sich Informationen zum Thema Dopingprävention.

[www.dsj.de](http://www.dsj.de)

Die Internetseite der Thüringer Antidoping Beratungsstelle zielt auf die Vorbeugung des Dopings und des Drogen- und Medikamentenmissbrauchs im Sport.

[www.antidoping-thueringen.de](http://www.antidoping-thueringen.de)

Das Online-Angebot von Antidoping Schweiz.

[www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch)

Das Online-Angebot der NADA Österreich.

[www.nada.at](http://www.nada.at)

Der Internetauftritt des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln bietet aktuelle Informationen zu Dopingsubstanzen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen.

[www.dopinginfo.de](http://www.dopinginfo.de)

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

[www.idas-kreischa.de](http://www.idas-kreischa.de)

Der Internetauftritt der TU München bietet allgemeine Informationen zum Thema Doping, zu Wirkstoffen und Methoden sowie zu den gesundheitlichen Risiken.

[www.doping-prevention.de](http://www.doping-prevention.de)

Die Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bietet aktuelle Informationen und Hintergrundwissen rund um den Sport.

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

Auf diesen Seiten werden Materialien für den sporttheoretischen Unterricht sowie Prüfungsaufgaben für die Abiturvorbereitung angeboten. Auch das Thema Anti-Doping wird ausführlich behandelt.

[www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

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

[www.trainerakademie-koeln.de](http://www.trainerakademie-koeln.de)

Die Internetseite des Online-Fachmagazins für Sport und Recht informiert über juristische Aspekte des Themas Doping und über aktuelle Dopingfälle und Urteile.

[www.sportgericht.de](http://www.sportgericht.de)

Der Bundewettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ ist einer von mehreren Bausteinen der Förderung des Nachwuchssportlebens.

[www.jtfo.net](http://www.jtfo.net)

## Karieraufbau und Lebensplanung

Im Bereich Leistungssport stehen ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports sowie zu den Olympiastützpunkten zur Verfügung. Die Olympiastützpunkte helfen bei der Laufbahnberatung, bei der Ernährung, Leistungsdiagnostik oder medizinischen Fragen.

Das Online-Angebot informiert auch über den „Hochschulführer Spitzensport“. Hier kannst du geeignete Hochschulen zur Kombination aus Leistungssport und Studium finden.

[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

Die gemeinnützige Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet ideelle und materielle Unterstützung für Athleten, die sich auf eine Spitzensportkarriere vorbereiten. Gefördert wird auch die duale Karriere von Leistungssportlern. Informationen sind unter der Rubrik „Athleten“ zu finden.

[www.sporthilfe.de](http://www.sporthilfe.de)

## Gesunde Ernährung

Auf der sog. Kölner Liste finden sich Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) hinsichtlich einer Kontaminierung mit Dopingsubstanzen. Die Liste soll für mehr Transparenz sorgen, versteht sich jedoch ausdrücklich nicht als Empfehlung für Sportler, NEM zu nutzen. Die NADA warnt bei allen NEM grundsätzlich vor einer möglichen Kontaminierung!

[www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt auf ihrer Internetseite Ernährungsempfehlungen auch für den besonderen Bedarf von Sportlern. Man kann hier zudem bundesweit nach Ernährungsberatern suchen.

[www.dge.de](http://www.dge.de)

Das Deutsche Ernährungsberatungs- und Informationsnetz informiert detailliert über Nährstoffe und Nährstoffbedarf.

[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de)

## Beratung und Unterstützung

Info- und Beratungstelefon der NADA (Medizin)  
Für Informationen und Rat rund um Medikamente, verbotene Substanzen und andere dopingrelevante, medizinische Fragen, steht das Ressort Medizin der NADA telefonisch zur Verfügung.  
0228-81292-132  
medizin@nada-bonn.de

Info- und Beratungstelefon der NADA (Prävention)  
Bei Fragen zur Dopingprävention, Fortbildungs- und Seminaranfragen oder einfach bei allgemeinen Auskünften hilft das Ressort Prävention gerne weiter.  
0228-81292-152/-153  
praevention@nada-bonn.de

Ombudsmann der NADA  
Prof. Dr. Roland Baar ist der unabhängige Ansprechpartner für Athleten mit Fragen rund um das Anti-Doping-Regelwerk oder bei der Beratung zu anderen Themen aus dem Anti-Doping Bereich.  
[www.anti-doping-ombudsmann.de](http://www.anti-doping-ombudsmann.de)

Spitzenverbände und Landessportbünde im DOSB  
In der Rubrik „Organisation“ auf der Internetseite des DOSB stehen alle Spitzenverbände und Landessportbünde mit Kontaktadressen zur Verfügung.  
[www.dosb.de/de/organisation/](http://www.dosb.de/de/organisation/)

Beratungs- und Betreuungsangebote der Olympiastützpunkte  
Die Olympiastützpunkte bieten Leistungssportlern und ihren Eltern Beratung zu vielfältigen Fragestellungen und Problemen. Dazu gehören u.a. Laufbahnberatung, Trainingssteuerung, medizinische Betreuung und Ernährungsberatung.  
[www.dosb.de/de/leistungssport/](http://www.dosb.de/de/leistungssport/)

Einige Substanzen, die auf der Verbotsliste stehen, sind zugleich illegale Drogen, mit denen Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld konfrontiert werden. Im Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums stehen unter der Rubrik „Drogen und Sucht“ Informationen und Hilfen zur Drogenproblematik zur Verfügung.  
[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Die BZgA bietet im Internet einen Überblick über Beratungsangebote und -stellen in Deutschland zu unterschiedlichen Themen wie z.B. Schulprobleme, Suchtprobleme oder Essstörungen.  
[www.bzga.de/service/beratungsstellen](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen)

Das Internetportal drugcom.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) richtet sich speziell an Jugendliche. Es gibt Basisinformationen, Selbsttests zur Suchtgefährdung und Angebote zur Drogenberatung.  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)  
Die bpb bietet auf ihrer Internetseite zahlreiche Informationsbroschüren und Materialien für den Schulunterricht an. In dieser Reihe gib es unter anderem die Materialiensammlung „Saubere Leistung? – Grenzen akzeptieren“.  
[www.bpb.de](http://www.bpb.de)

## Wichtige Adressen

**Nationale Anti Doping Agentur (NADA)**  
Heussallee 38, 53113 Bonn  
Tel.: 0228-81292-0  
Fax: 0228-81292-219  
info@nada-bonn.de

**Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)**  
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M.  
Tel.: 069-6700-0  
Fax: 069-674906  
info@dosb.de

**Deutsche Sportjugend (dsj)**  
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M.  
Tel.: 069-6700-0  
Fax: 069-6702-691  
info@dsj.de

**Stiftung Deutsche Sporthilfe**  
Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt a. M.  
Tel.: 069-67803-0  
Fax: 069-67803-229  
info@sporthilfe.de

**Deutsche Schulsportstiftung**  
Kommission Jugend trainiert für Olympia  
Bernhard-Weiß-Straße 6, 10178 Berlin  
Tel.: 030-90227-6032  
Fax: 030-90227-5699  
jtfo@senbjw.berlin.de



## 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

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur  
(NADA)

### Druck

dp Druckpartner Moser, Rheinbach

NADA Material Nr. 39  
überarbeitete Auflage, Juli 2013  
Auflagenhöhe: 3.000

Die Broschüre ist kostenlos über das Bestell-  
formular der NADA unter [www.nada-bonn.de](http://www.nada-bonn.de)  
erhältlich.

PREMIUM PARTNER

PARTNER

INSTITUTIONELLE PARTNER



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



Gemeinsam mit unseren Partnern –  
Für sauberen und fairen Sport

