



**GEMEINSAM  
GEGEN DOPING**

Nationale Anti Doping Agentur  
Deutschland (Hrsg.)

# ATHLETEN- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge  
Athletinnen und Athleten



# INHALT

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



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

**GEMEINSAM GEGEN DOPING** ist ein nationales Programm unter Federführung des Ressorts Prävention der **Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)**. Mit GEMEINSAM GEGEN DOPING unterstützen wir Athleten und deren sportliches Umfeld in ihrem Kampf für saubere Leistung. Gerade junge Athleten sollen nachhaltig für saubere Leistung sensibilisiert werden und konkrete Hilfestellungen für ihren Alltag erhalten. Neben den Athleten und deren Umfeld (Trainer, Eltern, Betreuer, Lehrer und Anti-Doping-Beauftragte) bilden der Bund, die Länder, einzelne Kommunen und viele Institutionen des organisierten Sports die breite Basis von GEMEINSAM GEGEN DOPING.

#### **GEMEINSAM GEGEN DOPING – für saubere Leistung!**

Mit dieser Infobroschüre wollen wir dich über Doping und seine Folgen informieren. Wir wollen dir zeigen, dass sich auf saubere und faire Weise sportliche Erfolge erzielen lassen – Erfolge, auf die du mit Recht stolz sein kannst.

# WAS IST DOPING?



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

#### Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)

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

#### Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

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

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



#### Die NADA-Definition von Doping

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

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

(Auszug aus dem NADA-Code 2015)

#### Wie kam es zum Dopingverbot?

Wir schreiben den 13. Juli 1967, es ist ein Freitag – ein böses Vorzeichen? Die Fahrer der Tour de France müssen einen dieser berühmten Berge überwinden. Unter ihnen befindet sich auch einer der Favoriten: Tom Simpson. 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: Auch ein Cocktail aus Alkohol und Amphetaminen in seinem Körper macht ihm zu schaffen.

Auf den letzten Kilometern kann er sich kaum noch im Sattel halten und braucht die gesamte Breite der Straße, da er nur noch im Zickzackkurs vorwärtskommt. Anderthalb Kilometer vor dem Gipfel 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 herunter. Diesmal bleibt er liegen. Als das Ärzteteam bei ihm eintrifft, ist es schon zu spät. Auch Herzmassage und Mund-zu-Mund-Beatmung können Simpson nicht mehr retten. Das Internationale Olympische Komitee (IOC) musste handeln.

#### Wie hat sich das Dopingverbot entwickelt?

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

#### Wie erfahre ich, was verboten ist?

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

#### Woher kommt der Begriff Doping?

Ursprünglich stammt der Begriff aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung haben. Mit dem Sport in Verbindung gebracht wurde der Begriff erstmals im Jahr 1889 in einem englischsprachigen Lexikon.

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

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

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



#### **Doping ist unfair**

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

#### **Neue Verbote**

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

#### **Neue Fristen**

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

#### **Neue Sanktionen**

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

#### **Neue Einheitlichkeit**

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

#### **Neuer Minderjährigenschutz**

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

#### **Weiterhin hoher Datenschutz**

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

# KONTROLLE IST BESSER: DAS DOPING- KONTROLL- SYSTEM



**Dopingkontrolle im Video**  
In der Mediathek der Website unseres Präventionsprogramms GEMEINSAM GEGEN DOPING findest du Videos, die den Ablauf einer Urin- und einer Blutkontrolle zeigen:  
[www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

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



#### Dopingkontrollen vor Ort

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

#### WADA-akkreditierte Labore in Deutschland

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

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

#### Alle Infos online!

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



#### Was nützen Kontrollen?

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

#### Wer wird kontrolliert?

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

#### Trainings- und Wettkampfkontrollen

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

#### Wie läuft eine Urinkontrolle ab?

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



~ 600  
Athleten

**Registered Testing Pool (RTP):**

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

~ 1400  
Athleten

**Nationaler Testpool (NTP):**

A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppen B und C (mit einem mittleren bis geringen Dopingrisiko) und B-Kader-Athleten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko).

~ 5000  
Athleten

**Allgemeiner Testpool (ATP):**

alle weiteren Kader-Athleten, d. h. aus dem B- (nur bei Risikogruppen B und C), C- und D/C-Kader.

**Testpouleinteilung**

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

**Meldepflichten für Testpoolathleten**

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

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

Vierteljährlich im Voraus musst du für jeden einzelnen Tag deine voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten sowie regelmäßige Tätigkeiten und Teilnahmen an Wettkämpfen melden. Die internationalen Fachverbände haben zum Teil abweichende Abgabetermine; am besten erkundigst du dich dort, wann die Meldungen abzugeben sind. Mitglieder des RTP müssen zusätzlich für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie sicherstellen müssen, dass sie an dem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Diese Angaben im Rahmen der „Ein-Stunden-Regelung“ sowie die vierteljährlichen 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.

**ADAMS richtig nutzen**

Hier findest du das Zugangportal zu ADAMS:  
<https://adams.wada-ama.org>



ADAMS  
Web

Unterschiedliche Tutorial-Videos erklären dir die Nutzung und die verschiedenen Möglichkeiten von ADAMS.

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

**Infos für unterwegs**

Auch mit Hilfe der NADA-App kannst du dich über das Doping-Kontroll-System in Deutschland informieren. So kannst du dir die Videos zum Ablauf einer Dopingkontrolle und die ADAMS-Tutorials auch unterwegs anschauen. Die App ist im App Store von Apple und im Google Play Store verfügbar – Links unter:

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

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



NADA-App  
iOS



NADA-App  
Android

**Allgemeiner Testpool (ATP)**

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

- Wohnsitz und sonstige Aufenthaltsorte (z. B. Schule, Uni),
  - E-Mail-Adresse, Festnetz- und Mobilfunknummer,
  - Ort und Zeit des Trainings (Rahmentrainingsplan).
- Informationen über Wettkampfteilnahmen und Trainingslager erhält die NADA automatisch über deinen Verband.

**Änderungs- und Abwesenheitsmeldungen**

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

**Abmelden in Notfällen**

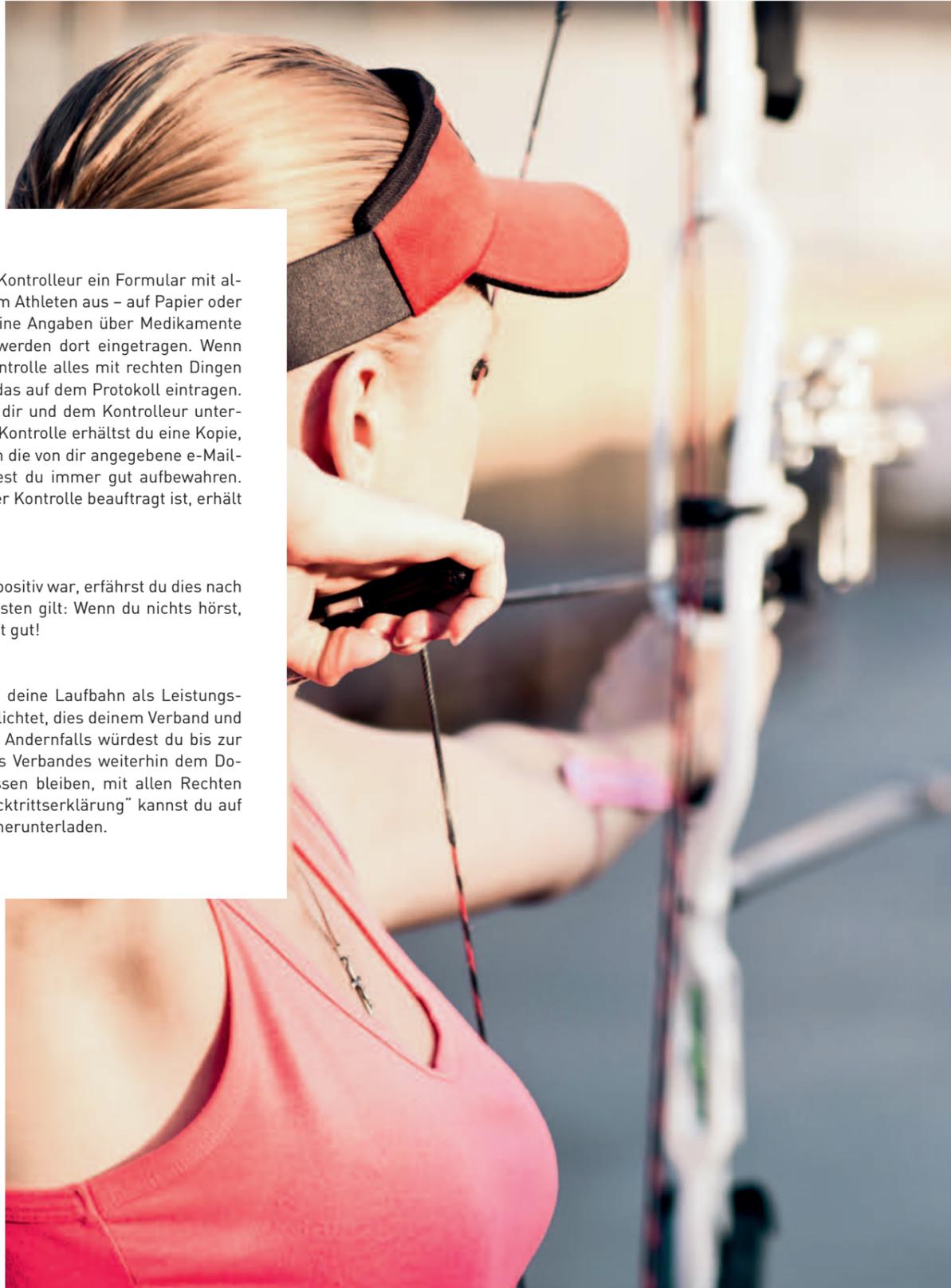
Solltest du ausnahmsweise keine Möglichkeit haben, deine Daten über einen PC zu aktualisieren, kannst du die ADAMS-App der WADA benutzen oder kurzfristige Änderungen auch per SMS übermitteln. Dazu muss allerdings in deinem ADAMS-Profil die entsprechende Funktion freigeschaltet sein. Ausführliche Informationen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

**Spezielle Regelungen bei Dopingkontrollen von minderjährigen Athleten**

Auch minderjährige Athleten können kontrolliert werden. Aufgrund ihres Alters genießen Minderjährige aber besonderen Schutz, und bei Kontrollen der NADA gelten für sie gesonderte Rechte.

**Welche Angaben muss ich machen?**

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



#### Das Kontrollformular

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

#### Das Ergebnis

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

#### Ende der Sportkarriere

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

#### Deine Rechte

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

#### Deine Pflichten

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

An underwater photograph of two water polo players in a pool. One player is reaching up to catch a multi-colored ball (orange, blue, purple) while another player is below him, also reaching for it. The water is clear and blue, with bubbles and ripples around the players.

# BITTE NICHT ZUGREIFEN: VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN

#### Die Verbotsliste der WADA

Die Verbotsliste der WADA wird regelmäßig aktualisiert. Eine informatorische Übersetzung der WADA-Verbotsliste findest du unter [www.nada.de/medizin](http://www.nada.de/medizin)

**Zehn verschiedene Substanzklassen (S0 bis S9) und drei Arten von verbotenen Methoden (M1 bis M3) stehen auf der Verbotsliste. Die musst du jetzt nicht alle auswendig lernen, einen Überblick verschaffen, was alles dazugehört, solltest du dir aber schon. Im Zweifelsfall solltest du dich immer aktuell bei der NADA informieren: Die Verbotsliste wird regelmäßig aktualisiert – denn leider werden immer wieder neue Substanzen und Methoden für das Doping entdeckt und genutzt.**

### S0 Nicht zugelassene Substanzen

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

### S1 Anabole Substanzen

#### Beispiele für verbotene Substanzen:

Testosteron, Clenbuterol, Nandrolon, Metandienon, Stanozolol, Dehydroepiandrosteron.

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 dieser anabolen auch noch eine androgene Wirkung. Damit ist die Ausreifung der typisch männlichen Geschlechtsmerkmale wie eine stärkere Körperbehaarung oder eine tiefe Stimme gemeint. Da diese unterschiedlichen Wirkungsweisen immer zusammenhängen, spricht man auch von anabol-androgenen Steroidhormonen (AAS). Die gebräuchlichsten synthetischen Steroidhormone sind Nandrolon, Metandienon und Stanozolol. Alle Anabolika sind jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verboten.

#### Nebenwirkungen

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

### S2 Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika

#### Beispiele für verbotene Substanzen:

EPO, CERA, HGH, HCG und LH (nur Männer), Corticotropine, Xenon und Argon.

Eines der bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe ist Erythropoetin (EPO). EPO ist ein Hormon, das 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 z. B. in die Muskeln transportiert werden. Das führt zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich. Deshalb ist EPO jederzeit, in und außerhalb von Wettkämpfen, verboten. 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

EPO bewirkt durch die künstliche Erhöhung der Anzahl von roten Blutkörperchen eine „Verdickung“ des Blutes. Das führt nicht nur zur Blutdrucksteigerung, sondern auch zur Entstehung von Thrombosen bis hin zum tödlichen Gefäßverschluss. Bei der Anwendung des Wachstumshormons 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 in der Schwangerschaft gebildet und steuert die Ausschüttung des Schwangerschaftshormons Progesteron. Bei Männern bewirkt HCG dagegen eine vermehrte Ausschüttung von Testosteron. Damit hat es eine leistungssteigernde Wirkung und ist deshalb als Dopingsubstanz für Männer zu jeder Zeit verboten.

### S3 Beta-2-Agonisten

#### 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 mit einem Grenzwert erlaubt, wenn sie inhaliert werden. 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, z. B. Erhöhung der Herzfrequenz, Schwächung des Herzmuskels, Herzrhythmusstörungen oder Angina Pectoris. Auch unkontrollierbare Muskelzuckungen und erhöhte Glukosewerte im Blut (Überzuckerung) können auftreten.

#### 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



### S4 Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

#### Beispiele für verbotene Substanzen:

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

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 (Zuckerkrankte), die Insulin brauchen, müssen hierfür eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen. 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 ebenfalls zu jeder Zeit verboten.

#### Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine lebensgefährliche Unterzuckerung mit tödlicher Folge bewirken. Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antiöstrogenen gehören Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen. Bei Frauen kann es zu Störungen des Menstruationszyklus kommen, außerdem zu Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken. Auch Zysten können auftreten. Zudem besteht die Gefahr eines Verschlusses von Blutgefäßen durch Blutgerinnsel (Thrombose).



**S5 Diuretika und andere Maskierungsmittel****Beispiele für verbotene Substanzen:**

Maskierungsmittel: z. B. Probenecid; Diuretika: alle, z.B. Furosemid (z. B. Lasix®), Hydrochlorothiazid (z.B. Esidrix®).

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

**S6 Stimulanzien****Beispiele für verbotene Substanzen:**

Amphetamine, Ephedrin und Pseudoephedrin (in verschiedenen Mitteln gegen Erkältungskrankheiten enthalten), 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 und steigern die Aufmerksamkeit und das Selbstbewusstsein. Stimulanzien führen dem Körper jedoch keine Energie zu, vielmehr machen sie es möglich, die Energiereserven des Organismus bis zur Erschöpfung auszubeuten. Stimulanzien sind im Wettkampf verboten.

**Nebenwirkungen**

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

**Informiert sein ist Pflicht!**

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

**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 verwendet, etwa im Kampfsport. 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. Bei regelmäßigem Konsum von Morphinen kommt es auch zu Depressionen, einem Verlust von Selbstvertrauen, zu Wahnvorstellungen und Psychosen.

**S8 Cannabinoide****Beispiele für verbotene Substanzen:**

Haschisch, Marihuana, synthetische Cannabinoide, 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 und sollen entspannend und stimmungsaufhellend wirken. Cannabis ist in Wettkämpfen verboten, weil die möglichen psychischen Nebenwirkungen gefährliche Folgen nicht nur für die Konsumenten selbst, sondern auch für andere haben können. Da das THC noch Wochen nach der Anwendung 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 genauso sehr 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 haben eine leicht euphorisierende Wirkung und können Müdigkeit und Schmerzempfinden unterdrücken. Sie sind im Wettkampf verboten, wenn sie oral, rektal, intravenös oder intramuskulär verabreicht werden. Alle anderen Anwendungen sind jederzeit erlaubt.

**Nebenwirkungen**

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

**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 in solchen, bei denen eine hohe Konzentration, innere Ruhe und eine „ruhige Hand“ erforderlich sind. Betablocker sind im Schießsport auch außerhalb von Wettkämpfen verboten. Da auch pflanzliche Arzneimittel wie Husten- und Erkältungssaft Alkohol enthalten können, gilt ein Grenzwert von 0,10 Promille im Blut.

**Nebenwirkungen**

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

**Beipackzettel lesen!**

Der Gebrauch von Arzneimitteln, die auf der Verbotliste stehende Substanzen enthalten, ist im Leistungssport nicht erlaubt. 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.

**M1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen**

Als Manipulation von Blut und Blutbestandteilen verboten sind die Bluttransfusion, die Dialyse, also Blutwäsche, sowie die Verabreichung von Produkten aus roten Blutkörperchen jeglicher Herkunft in das Kreislaufsystem. Ebenfalls verboten ist es, die Aufnahme, den Transport oder die Abgabe von Sauerstoff im Blut durch Perfluorchemikalien oder Hämoglobinprodukte künstlich zu erhöhen. Auch jede Form der Manipulation von Blut und Blutbestandteilen innerhalb der Blutgefäße mit physikalischen oder chemischen Mitteln ist 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, sogenannten Proteasen, zu verfälschen. Intravenöse Infusionen, wie sie häufig bei Kreislaufversagen, großen Flüssigkeitsverlusten des Körpers und Operationen verabreicht werden, bestehen in vielen Fällen aus isotonischer Kochsalzlösung oder aus der „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, so dass Doping verschleiert wird. Deswegen sind intravenöse Infusionen und/oder Injektionen, auch von erlaubten Substanzen, von mehr als 50 ml innerhalb eines Zeitraumes von sechs Stunden verboten, falls sie nicht im Krankenhaus bei einem chirurgischen Eingriff oder bei einer klinischen Untersuchung verabreicht werden.

**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**

Zu Gendoping gehören die Übertragung von Erbinformationen und die Anwendung von normalen oder genetisch veränderten Zellen, um die sportliche Leistung zu steigern. Medikamente zur Gentherapie werden hauptsächlich für die Behandlung sehr seltener Erkrankungen entwickelt. Es gibt bisher nur wenig Erfahrung damit, da die Entwicklung vieler potenzieller Arzneimittel zur Gentherapie aufgrund schwerwiegender Nebenwirkungen eingestellt werden musste.



# AUCH ATHLETEN DÜRFEN KRANK SEIN

**Für alle Fälle: NADAméd – die Medikamenten-Datenbank**  
In der Medikamenten-Datenbank NADAméd kannst du schnell und gezielt prüfen, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – und das 24 Stunden am Tag, von jedem Ort aus. Zur Datenbank kommst du über diesen Direktlink: [www.nadamed.de](http://www.nadamed.de)

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



NADA-App  
iOS



NADA-App  
Android

**Beispielliste zulässiger Medikamente**  
Diese Liste enthält beispielhaft gängige Medikamente, die erlaubt sind. Die jeweils aktuelle Liste kannst du auf der Website der NADA herunterladen oder bestellen. [www.nada.de](http://www.nada.de)

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

**Was ist verboten und was nicht?**

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

**Wie man versehentliches Doping bei der Behandlung vermeidet**

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

**Vor der Einnahme verbotener Substanzen: Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen!**

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

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



**Verhalten im Krankheitsfall**

- Sage deinem behandelnden Arzt oder dem Apotheker, dass du Leistungssportler bist und dem Anti-Doping-Reglement unterliegst. Du darfst daher nicht jedes Medikament einfach so einnehmen.
- Bewahre die Beipackzettel der Medikamente sowie Kopien von deinen Attesten und Medizinischen Ausnahmegenehmigungen in einer Mappe auf. So hast du alle Informationen gleich zusammen.
- Nimm die Beispielliste zulässiger Medikamente und/oder die MediCard mit zum Arztbesuch.
- Prüfe in der Medikamenten-Datenbank 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.

**Vorsicht im Ausland!**

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

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

- Österreich: [www.nada.at](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

# VORSICHT, DOPINGFALLE!

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

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

## Tipp: Hausapotheke durchforsten

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

## Einmal kiffen, wochenlang positiv!

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 also bei einem anstehenden Wettkampf positiv getestet werden.

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



#### Hustensaft & Co.

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

#### Dopingfallen in Lebensmitteln?

Manchmal sind es ganz normale Nahrungsmittel, in denen verbotene Substanzen versteckt sein können. Mohnsamen enthalten von Natur aus Morphin, ein Betäubungsmittel, das auf der Verbotensliste steht. Normalerweise sollte die Morphin-Konzentration im zum Verzehr geeigneten Mohn so gering sein, dass es nicht zu einem positiven Dopingtest führt. Je nach Art des Mohnsamens und der verzehrten Menge kann es aber in Ausnahmefällen zu erhöhten Morphin-Konzentrationen kommen. Dazu müsstest du aber schon ein ganzes Blech Mohnkuchen alleine verspeisen. Ein paar Körner Mohn auf deinem Brötchen kannst du unbedenklich genießen.

Dopingfallen können auch asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die in asiatischen Tees verwendet wird, enthält das verbotene Stimulans Ephedrin. Vorsichtig sein solltest du auch bei chinesischen Schlankheitstees, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methylhexanamin, die auf der Dopingliste stehen. In anderen Lebensmitteln sind bisher noch keine verbotenen Substanzen gefunden worden.

Problematisch ist auch 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, ist das ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Regel. Als Leistungssportler solltest du generell auf den Konsum von Cannabis verzichten. Zudem ist Cannabis in Deutschland illegal und auf Basis des Betäubungsmittelgesetzes verboten.

#### Risiko Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

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

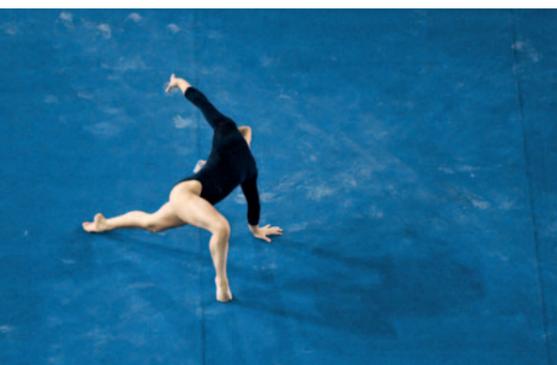
#### NEM? Muss man nicht nehmen!

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. In manchen Fällen ist es sinnvoll, eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. An den Olympiastützpunkten werden solche Beratungen angeboten, frag doch einfach mal nach. Wenn tatsächlich ein Mangel vorliegt, solltest du auf Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen, weil sie wesentlich höheren Qualitätsstandards unterliegen als im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäufliche Präparate. Ein Apotheker berät dich auch bzgl. der Dosierung, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und informiert dich darüber, in welcher Kombination mit Lebensmitteln der Nährstoff besser aufgenommen werden kann.

#### Tipps zum richtigen Umgang mit NEM:

- NEM können verunreinigt sein und zu einem positiven Dopingbefund führen!
- Nimm NEM nur, wenn dein Arzt tatsächlich einen Mangel feststellt. Sie sind nicht zur Vorbeugung bestimmt und auch kein Nahrungserersatz.
- Falls tatsächlich ein Nährstoffmangel vorliegt, greife auf Präparate aus der Apotheke zurück. Sei besonders vorsichtig bei Präparaten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern (USA, China, Russland, Mexiko ...).
- Prüfe selber, ob das Präparat auf der Kölner Liste steht. Die Kölner Liste ist eine Datenbank mit NEM, die auf Dopingsubstanzen getestet wurden. Hier kannst du z. B. ein Präparat, aber auch einen Nährstoff eingeben und erhältst eine zuverlässige Auskunft, ob eine Verunreinigung weitestgehend ausgeschlossen werden kann. Abrufbar ist die Kölner Liste unter [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com).
- Ernähre dich zu einem möglichst großen Teil mit natürlichen Lebensmitteln.

Erarbeite zusammen mit einem Ernährungsberater einen Ernährungsplan zu Menge, Zusammensetzung, Timing und individuellen Besonderheiten (Allergien, Unverträglichkeiten, besondere Ernährungsformen wie vegetarische Ernährung) der Nahrung.



# DOPING HAT FOLGEN

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



## 1. Gesundheitliche Folgen

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

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

## 2. Soziale Folgen

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

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

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

## 3. Rechtliche Folgen

### Ausschluss, Aberkennung von Erfolgen und Sperren

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

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

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

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

## 4. Finanzielle Folgen

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

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

### Was alles als Verstoß gewertet wird

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

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

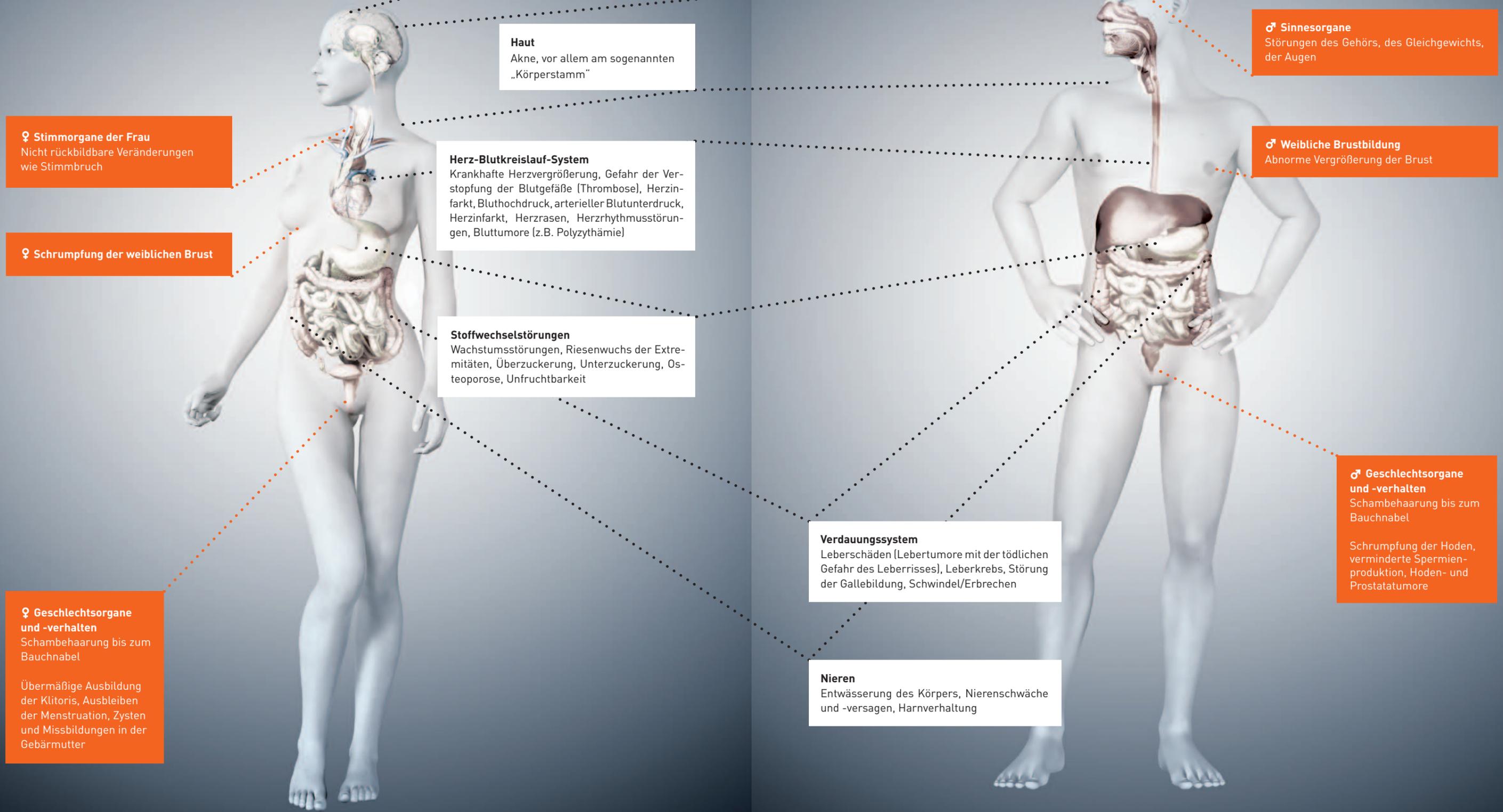
### Beispiel für finanzielle Folgen

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

### C-Kader-Athlet, 2 Jahre Förderung:

Monatliche Grundförderung [75 €/Monat]:	1.800 €
3. Platz Junioren-Europameisterschaft:	1.200 €
Zuschuss Nachhilfeunterricht:	300 €
<b>Summe:</b>	<b>3.300 €</b>

# GESUNDHEITLICHE FOLGEN FÜR KÖRPER UND PSYCHE



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

♀ **Schrumpfung der weiblichen Brust**

♀ **Geschlechtsorgane und -verhalten**  
Schambehaarung bis zum Bauchnabel  
  
Übermäßige Ausbildung der Klitoris, Ausbleiben der Menstruation, Zysten und Missbildungen in der Gebärmutter

**Haut**  
Akne, vor allem am sogenannten „Körperstamm“

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

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

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

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

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

♂ **Weibliche Brustbildung**  
Abnorme Vergrößerung der Brust

♂ **Geschlechtsorgane und -verhalten**  
Schambehaarung bis zum Bauchnabel  
  
Schrumpfung der Hoden, verminderte Spermienproduktion, Hoden- und Prostataumore

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

**Nieren**  
Entwässerung des Körpers, Nierenschwäche und -versagen, Harnverhaltung

# DER BESTE WEG: SAUBER BLEIBEN!

#### **Informiere dich und hole dir Expertenrat**

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

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

[www.nada.de/praevention](http://www.nada.de/praevention)

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

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

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

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

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt dich finanziell:

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

#### **Ombudsman der NADA**

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

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

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

#### **Krisen machen anfällig**

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

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

#### **Zweifelhafte Ratgeber und Unterstützer**

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

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

#### **Kritisches Nachfragen ist angesagt**

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

#### **Mit einem vertrauten Menschen sprechen**

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

#### **Stellung beziehen**

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

#### **Alternativen suchen**

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



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

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

# DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE: WO STEHST DU?

## Spielerisch an die Spitze:

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

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



Born to Run  
iOS



Born to Run  
Android

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

#### **Motivation oder übertriebener Ehrgeiz?**

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

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

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

#### **Sport und sonst nichts?**

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

#### **Selbstbestimmt im Alltag wie im Sport**

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

#### **Respekt will verdient sein**

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

#### **Betrug – ein zweifelhaftes Vergnügen**

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

#### **Erreiche, was in dir steckt – auf faire Weise!**

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

# ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

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

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

## E-Learning

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

## Broschüren und e-Books

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

## Workshops und Schulungen

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

## NADA-App

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

## Datenbank

Einen Überblick, was bundesweit in der Dopingprävention getan wird – auch von unseren Partnern wie dem DOSB und der dsj –, erhältst du unter [www.dopingpraeventionsplan.de](http://www.dopingpraeventionsplan.de).

## Impressum

### Herausgeberin

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

### Gestaltung und Realisation

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

### Druck

WM Druck + Verlag, Rheinbach  
NADA - Material Nr. 48  
Überarbeitete Auflage, Januar 2015  
Auflagenhöhe: 12.000

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

# nada

## ATHLETENBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge  
Athletinnen und Athleten

Gemeinsam mit unseren Partnern - Für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



**ottobock.**



**STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.**