



**GEMEINSAM  
GEGEN DOPING**

Nationale Anti Doping Agentur  
Deutschland (Hrsg.)

# ELTERN- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Eltern junger  
Athletinnen und Athleten

**nada**  
FÜR SAUBERE LEISTUNG

# INHALT

Was ist Doping?.....	04
Noch Therapie oder schon Doping? .....	06
Doping und die Folgen.....	10
Doping-Kontroll-System.....	12
Doping hat meistens eine Geschichte .....	16
Es geht auch ohne .....	20
Ist Doping im Spiel?.....	32
Angebote und Informationen .....	34



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird in der gesamten Elternbroschüre 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 Sie als Eltern von jungen Athleten über Doping, die Folgen und vor allem über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren.

#### 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)

# WAS IST DOPING?

Eine einfache, kurze und knappe Definition für den Begriff Doping gibt es nicht. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Im Leistungssport ist aber klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten – und was ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist. Die WADA hat ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll. In Deutschland ist der NADA-Code als deutsche Version verbindlich. Als Eltern eines Sporttalents sollten Sie Ihr Kind für dieses wichtige Thema früh sensibilisieren. So können Sie von Anfang an zu einer klaren Haltung gegen Doping beitragen.

#### Was sind klare Fälle von Doping?

Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen. Im NADA-Code ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping im Sport festgehalten. Insgesamt zehn Tatbestände sind aufgelistet, die als Doping gewertet und geahndet werden. Darunter fallen neben der Einnahme verbotener Substanzen auch der Gebrauch bestimmter Methoden wie die Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut oder das Verweigern oder Unterlassen einer Dopingkontrolle. Doping ist verboten und kann das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten.

#### 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.

#### Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?

Einige verbotene Substanzen wie z. B. Narkotika, Cannabis oder Stimulanzien wie Kokain können süchtig machen. Auch der Sport selbst hat Suchtpotenzial. Die körperliche Verausgabung oder auch Siege und Erfolge können wie ein Rausch erlebt werden und regelrecht süchtig machen. Das Verlangen, solche Erlebnisse häufiger und intensiver zu haben, kann den Weg zum Doping verkürzen.

#### NADA-Code: Spielregeln für den fairen Sport

Der NADA-Code als deutsche Version des WADA-Codes ist für alle nationalen Sportverbände und Landessportbünde, die eine vertragliche Vereinbarung mit der NADA geschlossen haben, verbindlich. Er wird regelmäßig aktualisiert. Deshalb sind die Athleten verpflichtet, sich laufend über neue Regelungen zu informieren.

Die aktuelle Fassung des gültigen NADA-Codes mit einer ausführlichen Definition von Doping und den einzelnen Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen finden Sie im Onlineangebot der NADA: [www.nada.de](http://www.nada.de).

#### 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

# NOCH THERAPIE ODER SCHON DOPING?

Die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist lang. Viele Eltern von Sporttalenten sind verunsichert: Was ist verboten und was nicht? Muss ich bei jedem Medikament, das mein Kind einnimmt, Sorge haben, dass es unter Doping fällt? Tatsache ist: Gerade gebräuchliche Medikamente wie Erkältungsmittel oder Hustensaft werden oftmals für unbedenklich gehalten – doch auch sie können verbotene Wirkstoffe enthalten und werden damit leicht zur „Dopingfalle“.

Damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt, ist es wichtig, sich regelmäßig über den neuesten Stand der verbotenen und erlaubten Substanzen und Methoden zu informieren – am besten über die Website der NADA. Verboten sind generell Substanzen und Methoden, die leistungssteigernd sind oder maskierend wirken, also das Ergebnis von Dopingkontrollen verfälschen oder verschleiern. Weitere Kriterien sind das Gesundheitsrisiko für den Athleten sowie die Tatsache, dass ihre Anwendung gegen den Geist des Sports verstößt.

## Welche Substanzen sind verboten?

Die Verbotensliste der WADA enthält zwölf verschiedene Substanzklassen. Es wird dabei unterschieden zwischen Substanzen, die nur während des Wettkampfs verboten sind, und solchen, die zu jeder Zeit und an jedem Ort verboten sind – also auch im Training und in der Freizeit. Zu dieser Gruppe zählen etwa Anabolika und bestimmte Hormone wie Insulin, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

## Welche Methoden sind verboten?

Neben leistungssteigernden Substanzen stehen auf der Verbotensliste auch Methoden, mit denen die Leistungsfähigkeit verbessert oder der Nachweis von Doping erschwert werden kann, beispielsweise:

- Manipulation von Blut und Blutbestandteilen, z. B. Blutdoping
- chemische und physikalische Manipulation, z. B. der Austausch oder die Veränderung von Urin
- Gendoping

## Was ist Blutdoping?

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

## Was ist Gendoping?

Die wissenschaftliche Forschung schreitet immer weiter voran. Therapien werden bereits für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder erforscht. Von dort ist ihr Weg leider nicht weit zum Gendoping im Sport. Darunter versteht man den Versuch, mittels Veränderung von Zellen, Genen oder auch nur Bestandteilen von Genen die Ausdauerleistung oder das Muskelwachstum zu steigern. Hier besteht eine besondere Gefahr, denn anders als bisher bekannte Dopingsubstanzen können Gene nicht einfach wieder „abgesetzt“ werden. Die Veränderung von Genen hat Bestand – inklusive der damit verbundenen hohen Gesundheitsrisiken.

## Verbotensliste (Prohibited List)

Alle verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotensliste der WADA aufgeführt und werden jedes Jahr aktualisiert. Die informatorische Übersetzung der Verbotensliste finden Sie hier: [www.nada.de](http://www.nada.de).

## Medikamenten-Datenbank NADAMed

Die NADAMed ist die schnellste und einfachste Möglichkeit, zu erfahren, ob eine bestimmte Substanz oder ein Medikament verboten ist oder nicht. Hier können Sie gezielt Medikamente und Substanzen eingeben und erhalten umgehend eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist. Auch mobil über die NADA-App erreichbar. [www.nadamed.de](http://www.nadamed.de)

## Broschüre Gendoping

Die gemeinsame Broschüre von NADA und Antidoping Schweiz, DOSB und BMI informiert über Hintergründe und mögliche Gefahren des Gendopings. Die Gendoping-Broschüre steht als PDF-Download auf der NADA-Website zur Verfügung. [www.nada.de](http://www.nada.de)

## Informiert sein ist Pflicht!

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



NADA-App  
iOS



NADA-App  
Android

### Wo lauern Dopingfallen?

Manchmal werden Athleten bei Kontrollen positiv getestet, obwohl sie ganz sicher sind, weder eine verbotene Substanz noch eine verbotene Methode angewendet zu haben. Ehrlichkeit vorausgesetzt, sind sie dann vielleicht in eine Dopingfalle getappt. Als Eltern können Sie dazu beitragen, dass Ihr Kind keine bösen Überraschungen erlebt. Prüfen Sie auch bei jedem vermeintlich harmlosen Medikament oder Nahrungsergänzungsmittel, ob es nicht doch verbotene Substanzen enthält. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Medikament oder eine Substanz erlaubt ist, informieren Sie sich bei der NADA – im Web oder telefonisch.

### Hustensaft & Co.

Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen genommen werden, werden oft für harmlos gehalten. Doch in einigen Medikamenten sind etwa anabole Substanzen oder Stimulanzien wie Ephedrin enthalten. In manchen Fällen gelten für Mittel mit ähnlichen Namen unterschiedliche Regelungen. So ist etwa der frei verkäufliche Hustensaft Mucosolvan® erlaubt, das verschreibungspflichtige Spasmo-Mucosolvan® hingegen verboten, da es die verbotene Substanz Clenbuterol enthält.

### Homöopathische Arzneimittel

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

### Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Viele denken, Vitamin- und Mineralstoffpräparate seien harmlos und könnten nicht zu Verstößen gegen Dopingregeln führen. Das stimmt leider oft nicht, denn auch Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder verunreinigt sein. Bei einigen Eiweißpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln, die den Muskelaufbau fördern sollen, kann es sein, dass der Hersteller nicht alle Inhaltsstoffe auf der Verpackung angibt. Die NADA rät generell von der unüberlegten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für junge Leistungssportler in der Regel völlig ausreichend. Liegt ein Mangel an bestimmten Nährstoffen oder Vitaminen vor, sollten Sie als Eltern oder Ihr Kind mit dem behandelnden Arzt abstimmen, welche Präparate oder Medikamente eingenommen werden können.

### Passt in jede Tasche: die MediCard

Vorsicht bei der Medikamentenwahl ist geboten. Das bedeutet jedoch nicht, dass Athleten niemals Medikamente nehmen dürfen. Bei den meisten akuten Erkrankungen sind Alternativmedikamente erhältlich, die keine verbotenen Substanzen enthalten. Die Hersteller von Arzneimitteln sind in Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet, im Beipackzettel darauf hinzuweisen, ob das Medikament eine positive Dopingkontrolle hervorrufen könnte. Am besten führen Sportler, oder Sie als Eltern, immer die MediCard der NADA mit sich. Sie kann bei einem Arzt- oder Apothekenbesuch hilfreich sein.

### Was tun bei Krankheit?

Selbstverständlich werden auch Athleten krank. Eigentlich gehören kranke Athleten nicht an den Start. Doch gibt es Erkrankungen, bei denen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden müssen – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. Für solche Fälle muss eine Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragt werden.

### Medizinische Ausnahmegenehmigungen

Insbesondere chronische Erkrankungen wie Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen dauerhaft behandelt werden. In diesen Fällen ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Für viele Erkrankungen gibt es Medikamente, die erlaubt sind. Es kann aber vorkommen, dass Medikamente mit Substanzen eingenommen werden müssen, die auf der Verbotsliste stehen. Athleten, die dem Doping-Kontroll-System der NADA unterliegen, müssen dann eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) beantragen. Athleten, die noch nicht in einem Testpool sind, haben in Deutschland erleichterte Bedingungen; hier ist ein ärztliches Attest ausreichend. Das Ressort Medizin der NADA gibt Ihnen gerne Auskunft.

### Wann und wo muss eine Ausnahmegenehmigung beantragt werden?

Der Antrag auf eine Medizinische Ausnahmegenehmigung 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. Das Antragsformular muss gemeinsam mit dem Arzt ausgefüllt und bei der NADA eingereicht werden. Die NADA bearbeitet TUE-Anträge von Athleten, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines Testpools sind. Für Athleten, die auf internationaler Ebene starten oder einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbandes Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler erteilen.

### Infos und Unterstützung bei medizinischen Fragen

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht Ihnen das Ressort Medizin der NADA gerne zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) oder eine Beispielliste zulässiger Medikamente finden Sie hier: [www.nada.de](http://www.nada.de).

### Cannabis ist lange nachweisbar

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

### Dopingfallen, mit denen niemand rechnet

- Mohnkuchen – denn er enthält das im Wettkampf verbotene Morphin. Ausschlaggebend sind die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen.
- Asiatische Tees und Schlankheitsmittel können Beimengungen der Stimulanzien Ephedrin und Methylhexanamin enthalten.

# EINMAL ERWISCHT, FÜR IMMER GESCHÄDIGT: DOPING UND DIE FOLGEN.

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen, und das Ansehen des Athleten ist ruiniert. Ganz abgesehen davon, dass die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen kann. In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athleten unterschiedlichster Sportarten.



### Gesundheitliche Folgen

Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können gravierend sein und sogar zum frühzeitigen Tod führen. Dopingsubstanzen wie Anabolika erhöhen Herzinfarkt- und Krebsrisiko. Auch die kurzfristigen Folgen sind erheblich. Bei Frauen kann der Gebrauch von Anabolika zu einer Vermännlichung führen: Die Körperbehaarung nimmt zu, und die Stimme wird tiefer. Bei Männern kann der umgekehrte Effekt eintreten: Die Brust nimmt weibliche Formen an, und die Hoden schrumpfen. All diese Veränderungen bilden sich nicht mehr zurück, was eine schwere psychische Belastung für den Athleten bedeutet. Das Wachstumshormon HGH kann zu schweren Entstellungen im Gesicht führen.

### Sportliche Folgen

Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und macht die gesamte Lebensplanung hinfällig. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite. Errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathleten ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.

### Finanzielle Folgen

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, auch die finanziellen Förderungen etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände müssen zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus, im schlimmsten Fall türmen sich auch Schulden auf.

### Soziale Folgen

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart, Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen, aber auch vor der Person selbst gehen verloren. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht ausschließlich sportlicher Leistung. Darunter leidet auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat.

### Rechtliche Folgen

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert. Mit welchen Sanktionen ein Athlet zu rechnen hat, hängt von der Art des Dopingverstoßes ab. Entscheidend dabei ist, welche Substanz oder Methode nachgewiesen wurde, ob die Substanz wissentlich oder unwissentlich in den Körper gelangt ist und ob sie genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen.

### Zwei Beispiele:

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

<b>1</b> C-Kader-Athlet, 2 Jahre gefördert	
Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
3. Platz Jugend-Europameisterschaft	1.200,- €
Zuschuss Nachhilfeunterricht	300,- €
<b>Gesamtförderung</b>	<b>3.300,- €</b>
<b>2</b> C-Kader-Athlet, 2 Jahre gefördert	
Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
1. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	2.400,- €
2. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	1.800,- €
Zuschuss Nachhilfe (50,- €/Monat)	1.200,- €
<b>Gesamtförderung</b>	<b>7.200,- €</b>

Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe



# WER, WANN, WIE, WO, WARUM? ALLES ÜBER DOPINGKONTROLLEN

Sobald Nachwuchsathleten in einen Kader aufgenommen werden oder an deutschen oder internationalen Meisterschaften teilnehmen, müssen sie mit Dopingkontrollen rechnen – egal, wie alt sie sind. Es gibt sowohl Kontrollen innerhalb des Wettkampfes, die Wettkampfkontrollen, als auch Kontrollen außerhalb des Wettkampfes, die Trainingskontrollen. Nicht nur die jungen Sportler, sondern auch Sie als Eltern sollten sich darüber informieren, wie eine Dopingkontrolle abläuft und welche Rechte, aber auch Pflichten Ihr Kind hat.



## Besondere Regelungen für Athleten im Alter von 16 und 17 Jahren

Auch bei Athleten, die 16 bzw. 17 Jahre alt sind, findet eine Sichtkontrolle statt. Die Vertrauensperson muss der Sichtkontrolle nicht beiwohnen, wenn der Athlet dies nicht wünscht. Die Vertrauensperson muss aber den Kontrolleur beobachten, während dieser die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient dem Schutz des minderjährigen Athleten, aber auch des Kontrolleurs.

## Besondere Regelungen für Athleten unter 16 Jahren

Bei Athleten unter 16 Jahren findet keine Sichtkontrolle statt. Der Kontrolleur darf einen unter 16-Jährigen auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern.

## Was ist eine Sichtkontrolle?

Eine Kontrollperson gleichen Geschlechts begleitet den Athleten in das WC und beobachtet die Urinabgabe. Dabei muss sich der Athlet von der Brust bis zu den Knien frei machen.

## Trainingskontrollen

Diese Kontrollen können zu jeder Zeit stattfinden und beschränken sich keineswegs nur auf das Training. Sie werden in Deutschland von der NADA organisiert. Dabei setzt die NADA auf sogenannte intelligente Kontrollen, bei denen viele ganz unterschiedliche Faktoren in der Kontrollplanung beachtet werden. Die Athleten werden gezielt ausgewählt, und die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt. So wird sichergestellt, dass die Proben nicht manipuliert werden können, um Doping zu verschleiern.

## Wettkampfkontrollen

Auch für die Planung und Durchführung der Wettkampfkontrollen auf nationaler Ebene ist die NADA zuständig. Auf internationaler Ebene werden diese Kontrollen von den internationalen Fachverbänden allein oder auch in Kooperation mit der NADA durchgeführt. Wer bei Wettkämpfen kontrolliert wird, liegt ganz bei der verantwortlichen Organisation. So können z. B. neben den Platzierten auch andere Athleten per Losverfahren bestimmt oder gezielt kontrolliert werden.

## Regelung bei Minderjährigen

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, es können also auch minderjährige Athleten kontrolliert werden. Kader- und Testpoolathleten sind an das Anti-Doping-Regelwerk ihres Verbandes gebunden, z. B. durch eine Athletenvereinbarung. Als gesetzlicher Vertreter stimmen Sie dieser Vereinbarung für Ihr Kind zu. Dopingkontrollen dienen nicht zuletzt dem Schutz der Sportler, etwa vor gesundheitlichen Schäden, die durch den Missbrauch von Arzneimitteln entstehen können. Minderjährige Athleten genießen aufgrund ihres Alters jedoch besonderen Schutz. Über die Rechte und Pflichten sollten Sie und Ihr Kind Bescheid wissen.

## Durchführung der Dopingkontrolle

Bei Kontrollen von minderjährigen Athleten muss der Kontrolleur eine zusätzliche Person als Zeugen hinzuziehen. Dies ist entweder eine ausgewählte Vertrauensperson des Athleten oder eine durch den Kontrolleur benannte Person.

## Vertrauensperson

Auch volljährige Athleten haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Erfahrene Athleten verzichten zum Teil darauf, jedoch sollten gerade unerfahrene Athleten von diesem Recht Gebrauch machen. Es dient ihrer eigenen Sicherheit. Die volljährige Vertrauensperson kann der Athlet frei auswählen. Es kann sich z. B. um den Trainer, den Betreuer oder auch einen Elternteil handeln. Sollte die gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese benachrichtigt werden. Der Anfahrtsweg der Vertrauensperson sollte allerdings in einem vertretbaren Rahmen liegen. Die Vertrauensperson kann den Kontrollvorgang bezeugen und dem Athleten zur Seite stehen, wenn er sich unsicher fühlt und Fragen hat.



~ 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.

## Rechte und Pflichten im Doping-Kontroll-System

### Athleten haben das Recht,

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen,
- bei Urinproben auf einen Kontrolleur des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland),
- sich den Ausweis des Kontrolleurs zeigen zu lassen,
- im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten auf einen Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistet sind,
- dass keine Sichtkontrolle durchgeführt wird, wenn sie unter 16 Jahren sind,
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle zu notieren,
- bei unangemeldetem Eintreffen des Kontrolleurs das Training fortzuführen, solange sich dies in einem verhältnismäßigen Zeitrahmen bewegt,
- im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen und mit einem Vertrauten ihrer Wahl bei der Analyse der B-Probe anwesend zu sein,
- im Falle eines Verfahrens rechtliches Gehör vor dem zuständigen Verbands- oder Schiedsgericht in Anspruch zu nehmen.

### Athleten haben die Pflicht,

- die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von vier Jahren vor,
- sich gegenüber dem Dopingkontrolleur auszuweisen,
- die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben,
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, falls bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet,
- bei der notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen zur Behandlung rechtzeitig eine Medizinische Ausnahmegenehmigung zu beantragen,
- die Meldepflichten des jeweiligen Testpools einzuhalten,
- das Karriereende der NADA und dem Verband schriftlich anzuzeigen,
- die notwendigen Voraussetzungen zu erfüllen, wenn sie nach dem Karriereende wieder in den Leistungssport zurückkehren wollen.

### 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 die Risikoeinteilung der jeweiligen Sportart eine Rolle. Der am intensivsten kontrollierte Testpool ist der Registered Testing Pool (RTP). Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA.

### Meldepflichten

Um für unangekündigte Kontrollen verfügbar zu sein, muss Ihr Kind der NADA Angaben zu seinem Aufenthaltsort und seiner Erreichbarkeit übermitteln. Je nach Testpool gibt es unterschiedliche Meldepflichten.

So müssen Mitglieder des Registered Testing Pool (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) vierteljährlich im Voraus für jeden Tag des folgenden Quartals angeben, wo sie sich voraussichtlich aufhalten und welchen regelmäßigen Aktivitäten sie nachgehen. Dazu gehören z. B. Orte und Zeiten von Training und Wettkämpfen, Zeiten in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität. Alle eingegebenen Daten können und müssen jederzeit im von der WADA bereitgestellten Meldesystem ADAMS aktualisiert werden, etwa per App der WADA oder per SMS.

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

Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen der NADA ihre Adressdaten und ihre Rahmentrainingspläne über das „Athleten-Meldeformular für den ATP“ melden. Auch sie müssen jederzeit und überall mit Kontrollen rechnen.

Die Erfüllung der Meldepflichten ist für die Athleten mitunter ein wenig aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Doping-Kontroll-System umgesetzt werden kann. Nur so bleibt die Chancengleichheit für einen fairen sportlichen Wettkampf gewahrt. Alle Angaben der Sportler werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

#### Wenn es an der Haustür klingelt

Dopingkontrolleure können auch bei Ihnen vor der Haustür stehen. Ihre Tochter oder Ihr Sohn muss dann die Kontrolle absolvieren.

#### Standard für Dopingkontrollen und Ermittlungen

Die Rechte und Pflichten der Athleten bei einer Dopingkontrolle sind im Standard für Dopingkontrollen und Ermittlungen festgelegt, den Ausführungsbestimmungen zum NADA-Code.

#### Ablauf einer Dopingkontrolle

Ausführliche Informationen über den Ablauf einer Dopingkontrolle finden Sie in der Broschüre „Ich werde kontrolliert“. Der Dopingkontrollfilm der NADA zeigt Schritt für Schritt den Ablauf einer Dopingkontrolle – zu finden unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de).

# NICHT AUS DEM NICHTS: DOPING HAT MEISTENS EINE GESCHICHTE

Doping ist immer mit erheblichen Risiken verbunden – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für Karriere und Lebensplanung. Und doch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingsubstanzen zu steigern und damit die eigenen körperlichen Grenzen zu überschreiten. Der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen oder Methoden kommt aber in der Regel nicht aus heiterem Himmel. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen vom Erfolgsdruck im Hochleistungssport bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die das Entstehen einer Dopingmentalität begünstigen.

## Selbstvertrauen schützt vor Doping

Es kommen oft viele verschiedene Faktoren zusammen, die zu einer bewussten Entscheidung für Doping führen. Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind auf sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit vertraut – ohne auf verbotene Substanzen zurückzugreifen: Unterstützen Sie Ihr Kind darin, mit Leistungsdruck, Niederlagen und Krisen richtig umzugehen, konstruktive Wege zur Problemlösung zu finden und sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln.

## Schlechte Berater meiden!

Oftmals sind es nicht die Athleten selbst, die aktiv eine Dopingstrategie verfolgen. In vielen Fällen wird ihnen die Anwendung der verbotenen Substanzen und Methoden von schlechten Beratern, falschen Freunden und leider auch von Trainern nahegelegt. Dabei wird das Angebot des Dopings meist verharmlosend als „Optimierung der Ernährung“ oder „unterstützende Maßnahme“ dargestellt. Die Hemmschwelle zum Doping wird auf diese Weise herabgesetzt.

## Wo fängt Doping an?

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln manche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfeldes oder auch Ärzten, dass gegen fast jedes Unwohlsein ein Mittel zur Verfügung steht. Gegen Kopfschmerzen helfen Tabletten, und auch gegen Nervosität oder Unruhe lässt sich etwas einnehmen. So lernen sie auch, dass sie durch „kleine Helfer“ aktiv etwas bewirken können – und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn etwa Eltern ihrem Kind Vitaminpräparate geben mit der Begründung, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, dann handelt es sich zwar um vermeintlich harmlose Mittel – entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen bringen kann oder mehr Energie habe. Wenn Kinder auf diese Art und Weise lernen, Mittel zu nehmen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, kann sich das später negativ auswirken. So kann die Bereitschaft steigen, in persönlichen oder sportlichen Krisensituationen auf Problemlöser wie Medikamente, Drogen oder Dopingmittel zurückzugreifen. Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere der von Vitaminen und Mineralstoffen ohne nachgewiesenen Mangel, den Weg in eine Dopingkarriere bereiten kann.

## Leistungsdruck in der Gesellschaft

In unserer Gesellschaft werden zunehmend Leistung und Perfektion gefordert. Kinder und Jugendliche bekommen das schon sehr früh im Kindergarten und in der Schule zu spüren. Den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus gestellt werden, fühlen sich manche Kinder und Jugendliche aus eigener Kraft nicht gewachsen. In der Hoffnung, die Konzentration zu steigern, Belastungen und Druck zu dämpfen, Energie zu tanken oder die Leistungsgrenzen zu erweitern, greifen sie dann selbst zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“.

## Mögliche Auslöser für Doping

### Sportliche Krisen

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

### Private Krisen

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

### Verschiedene Sportarten – verschiedene Dopingrisiken

Doping kann es in jeder Sportart geben. Aber das Risiko für die Anwendung verbotener Substanzen und Methoden ist nicht in allen Sportarten gleich hoch. Doping dient in erster Linie dazu, die Kraft- und Ausdauerleistung zu verbessern. Deshalb ist das Risiko für Doping vor allem in solchen Sportarten sehr hoch, in denen es auf genau das ankommt. Generell werden Mannschaftssportarten als weniger gefährdet eingeschätzt als Individualsportarten, denn Teamfähigkeit und Taktik sind dort ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Dennoch besteht ein Dopingrisiko, etwa durch Gruppenzwang oder Konkurrenzdruck innerhalb des Teams, aber auch dadurch, dass die Mannschaftssportarten heute generell schneller und athletischer sind als früher.

### Karrierestart in jungen Jahren

Das Risiko für Doping hängt auch damit zusammen, wie und vor allem wann der Karriereaufbau in einer bestimmten Sportart begonnen wird. So ist es in manchen Sportarten notwendig, schon in frühester Jugend ein zeitintensives Trainingspensum zu absolvieren, das mit großem Leistungsdruck verbunden ist. Gleichzeitig müssen auch noch die Anforderungen in der Schule erfüllt werden. Manche junge Athleten können den Schonraum der Jugendphase dann nicht in gleichem Maße für ihre persönliche und soziale Entwicklung nutzen wie andere Heranwachsende. In Krisensituationen laufen sie dann eher Gefahr, zu Doping zu greifen – denn sie haben noch nicht ausreichend gelernt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.

### Erwartungsdruck im privaten Umfeld

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

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig. Auch wenn Eltern zu wenig bis gar kein Interesse am eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar ablehnen, weil er nicht den eigenen Vorstellungen entspricht, kann das eine große Belastung für die Kinder bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung von Seiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – ob innerhalb oder außerhalb des Sports.

### Mit Courage gegen Doping

Im Jahr 2003 gab ein Trainer einer 16-jährigen Athletin im Trainingslager ein braunes Fläschchen mit Kapseln, die das als Dopingsubstanz verbotene Testosteron enthielten. Der Athletin soll er gesagt haben, dass es sich um Vitamine handele. Mögliche Nebenwirkungen habe er verschwiegen. Die Sportlerin nahm die Kapseln nicht ein, sie vertraute sich u. a. ihren Eltern und anderen Trainern an. In einem Prozess sagte sie gegen den Trainer aus. Durch ihre Aussage wurde der Trainer zu 16 Monaten Freiheitsstrafe auf Bewährung wegen Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz in einem besonders schweren Fall verurteilt.



### Spielerisch an die Spitze:

„Born to Run“

In diesem Mobile Game können die Spieler ihr Geschick über den Dächern der Metropolen beweisen – fair, sauber und ohne Doping!

Über den entsprechenden QR-Code können Sie oder Ihr Kind direkt auf die App zugreifen.



Born to Run  
iOS



Born to Run  
Android

# ES GEHT AUCH OHNE – DOPING VORBEUGEN!

Für Doping kann es unterschiedlichste Auslöser geben. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Leistungssystem des Hochleistungssports, in das die Athleten schon in jungen Jahren eingebunden werden. Was kann in diesem Umfeld vor Doping schützen – und wie können Sie als Eltern dazu beitragen? Entscheidend ist, wie junge Athleten den hohen Leistungsanforderungen begegnen, wie sie mit Niederlagen, Krisensituationen und der Erfahrung der eigenen Grenzen umgehen. Und bei allem sportlichen Ehrgeiz sollte es auch Lebensbereiche außerhalb des Hochleistungssports geben, in denen Ihr Kind sich entfalten und Wertschätzung finden kann. Hobbys, Interessen und der Kontakt zu Freunden und Bekannten, die ganz andere Wege im Leben gehen, sind als Ausgleich und Regulativ wichtig.

## Wichtige Schutzfaktoren

- Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein.
- Ein realistisches Selbstbild aufbauen: sich weder abwerten noch überhöhen.
- Die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können (Selbstwirksamkeit).
- Eigene Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen einschätzen können.
- Realistische Leistungsziele setzen.
- Mit Krisensituationen konstruktiv umgehen.
- Niederlagen als zum Sport gehörend akzeptieren.
- Konflikte konstruktiv austragen können.
- Kompromisse eingehen können.
- Eine eigene Position und Haltung entwickeln.
- Gruppenzwang widerstehen können.
- Auch Ziele außerhalb des Leistungssports verfolgen.



## Doping widerstehen

Die Versuchung, leistungssteigernde Substanzen einzunehmen, ist im Leistungssport hoch – in manchen Sportarten sogar sehr hoch. Doch eine starke Persönlichkeit, die ihre eigenen Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und anzunehmen weiß, kann ihr widerstehen. Wer genug Selbstvertrauen und Selbstachtung hat und dabei konflikt- und kommunikationsfähig ist, wird mit Erwartungsdruck, Rückschlägen und Krisen konstruktiv umgehen und auf Doping als schnelle Lösung verzichten können. In der Dopingprävention werden solche Eigenschaften und Kompetenzen auch Schutzfaktoren genannt.

## Alleine oder im Verein?

Mit dem Verein, in dem Ihr Kind trainiert und für den es bei Wettkämpfen startet, ist es mitunter über viele Jahre eng verbunden. Die Rahmenbedingungen, die es dort antrifft, bilden die Basis für die zukünftige sportliche Karriere. Für die Weiterentwicklung Ihres Kindes können sie vorteilhaft oder unvorteilhaft sein.

## Kontakt halten zum Trainer

Besonders wichtig ist es, von Anfang an den persönlichen Kontakt zum Trainer zu suchen und zu halten. Denn der Trainer spielt nicht nur eine bedeutende Rolle im Verlauf der sportlichen Karriere Ihres Kindes: Neben Ihnen als Eltern ist er oder sie oft eine der wichtigsten Vertrauens- und Bezugspersonen – und das umso stärker, je größer der Trainingsumfang wird. Das Verhältnis zwischen dem Trainer und Ihrem Kind kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche und persönliche Entwicklung auswirken. Sprechen Sie mit dem Trainer darüber, welche Möglichkeiten und Chancen sich für Ihr Kind im Verein bieten – und wie sie sich gegebenenfalls verbessern lassen. Trainer tragen vor allem auch eine hohe Verantwortung im Prozess der Entscheidung für oder gegen Doping. Sie können ihre Schützlinge dabei unterstützen, eine klare Haltung gegen Doping einzunehmen. Es kann aber auch vorkommen, dass sie den Erfolgszwang, der auf ihren eigenen Schultern lastet, an die jungen Athleten weitergeben und sie mit allen Mitteln unter Druck setzen.

## Über die Trainingssituation informieren

Führen Sie Gespräche mit Ihrem Kind über die Situation im Verein und im Training, damit Sie gegebenenfalls beim Trainer Verbesserungen einfordern können:

- Wie ist das Verhältnis zwischen dem Trainer und Ihrem Kind?
- Fühlt sich Ihr Kind im Verein und unter den Trainingsbedingungen wohl?
- Machen Sie sich ein Bild von den Trainingsbedingungen und der Rolle des Trainers. Gerade wenn Sie bei Ihrem Kind einen Leistungsabfall beobachten oder es ein längeres Leistungstief hat, sollten Sie auf die Rahmenbedingungen achten, denn sie können einer der Gründe für Leistungseinbrüche sein.
- Wie ist die zeitliche Strukturierung von Training und Wettkämpfen?
- Stehen Belastungsphasen ausreichende Entlastungszeiten gegenüber?
- Trainiert Ihr Kind aus Ihrer Sicht zu viel oder zu wenig?
- Nimmt der Trainer Rücksicht auf schulische Anforderungen?
- Wie gehen Trainer mit dem Erfolgsdruck um, unter dem sie selbst stehen?
- Thematisieren sie das Thema Doping mit den Athleten?
- Vertreten sie eine klare Haltung gegen Doping?

## Kriterien für die Vereinswahl

- Pädagogisch orientierte Jugendarbeit.
- Niveau der Sportler.
- Angebote für Eltern.
- Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für junge Athleten.
- Hintergrund und Kompetenz der Trainer.
- Trainingsbedingungen.
- Karrierechancen.



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

### Schutz vor Doping – wie kann ich dazu beitragen?

Selbstverständlich liegt es nicht gänzlich in Ihren Händen, ob Ihr Kind in Zukunft einmal mit leistungssteigernden Mitteln in Berührung kommt. Denn wie jeder Heranwachsende wird es irgendwann seine eigenen Entscheidungen treffen und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen. Zudem sind die Ursachen und Gründe viel zu komplex, als dass so eine Verantwortung allein bei Ihnen liegen könnte. Sie können Ihr Kind jedoch in vielfältiger Weise auf dem oft steinigem Weg im Hochleistungssport unterstützen und so dazu beitragen, dass es eine starke Persönlichkeit entwickelt – die dann auch in schwierigen Situationen „Nein“ zu Doping sagen kann. Dafür müssen Sie nicht zum Pädagogen oder Anti-Doping-Experten werden. Es gibt viele Situationen im alltäglichen Miteinander, in denen Sie mit wenig schon viel bewirken. So können Sie den jungen Sportler noch bewusster auf seinem Weg begleiten.

### Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athleten zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Wer fällt, steht wieder auf. Extreme Ausdauer und unbedingter Siegeswille setzen sich durch. Genau das hat viele Nachwuchssportler an ihren Idolen fasziniert und war die Inspiration für den Einstieg in den Hochleistungssport. Und sicher sind auch Sie stolz, wenn Ihr Kind als Hochleistungssportler Erfolge erzielt.

### Damit Herausforderungen nicht zur Überforderung werden

Während manche Athleten zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen und erleben ihn zunehmend als Überforderung. Angst vor dem Scheitern, vor der Konkurrenz und vor dem möglichen Ende des großen Traumes können sich breit machen. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn zudem auf Misserfolge nur Kritik folgt – von Trainern oder Eltern –, dann geht der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit irgendwann verloren. Es entsteht das Gefühl: Nichts geht mehr. Junge Athleten sollten deshalb schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen und eigenen Leistungen zufrieden zu sein. Nur dann sind auch weitere Leistungssteigerungen möglich. Wer seine eigenen Grenzen einzuschätzen und zu akzeptieren lernt, hat dauerhaft die Kraft und das Selbstvertrauen, dem starken Druck von außen standzuhalten und sich auf sich und seine Fähigkeiten zu konzentrieren. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie Zuspruch, Lob und Anerkennung für das Geleistete vermitteln, auch wenn es nur Teilerfolge sind oder wenn es mal nicht so läuft, wie Ihr Kind oder auch Sie es sich vorstellen.



## Denkanstöße

### Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Welche Leistungsansprüche habe ich an mich selbst?
- Welche Leistung erwarte ich von meinem Kind?
- Was hat sich verändert, seit mein Kind Leistungssport betreibt?
- Bin ich enttäuscht, oder kann ich es selbst akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- Projiziere ich unbewusst eigene, nicht erreichte Karriereziele auf mein Kind?
- Wie sporne ich mein Kind an und mache ihm Mut?
- Vergleiche ich mein Kind mit anderen Leistungssportlern?

### Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

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

### Was kann ich tun?

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

### Was tun, wenn die Leistungsgrenze erreicht ist?

Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagniert oder zurückfällt, ziehen Sie auch in Erwägung, dass es an seiner individuellen Leistungsgrenze angelangt ist. Wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache in Frage kommen, sollten Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen. In gemeinsamen Gesprächen mit Ihrem Kind und dem Trainer können Lösungsstrategien entwickelt werden. Das kann z. B. sein, das Training umzustellen oder auch einfach mal eine andere Sportart auszuprobieren – auch wenn dies bedeutet, dass sich sportliche Perspektiven ändern. Es ist besonders wichtig, dass Ihr Kind von Ihnen Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von alternativen Lebensplänen erhält.

## Auf Siege folgen auch Niederlagen

### Von den Idolen lernen

Auch die besten Athleten müssen Niederlagen einstecken. Sie machen Durststrecken durch, wenn die Leistung stagniert oder sie durch eine Verletzung zurückgeworfen werden. Die Krise gehört zum Leistungssport. Diese Situationen sind für keinen Athleten einfach zu bewältigen. Sie können innere Unruhe und Angst vor dem Ende von Erfolg und Anerkennung auslösen und auf Dauer zur psychischen Belastung werden. Längst nicht jedes berühmte Sportidol ist auch Vorbild im Umgang mit solchen Krisensituationen. So mancher hofft dann, durch Doping den Tiefpunkt schneller überwinden zu können. Andere jedoch zeigen auf, wie es gehen kann: Sie lernen aus Misserfolgen und versuchen, den Ursachen für Rückschläge auf den Grund zu gehen. Aus durchlebten Krisen schöpfen sie neue Kraft und Motivation.

### Langfristige Strategien entwickeln

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

### Im Gespräch bleiben

Wenn Rückschläge und Leistungstiefs zur Belastung werden, ist es gerade für Jugendliche am allerwichtigsten, dass jemand da ist, mit dem sie offen und vertrauensvoll sprechen können. Wenn Ihr Kind darauf vertrauen kann, bei Ihnen immer ein offenes Ohr zu finden und auch über Misserfolge, Versagensängste und Selbstzweifel sprechen zu können, wird ihm dies helfen, aus einem Leistungstief oder einer längeren Krise wieder herauszufinden.

### Tipps für das gemeinsame Gespräch

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

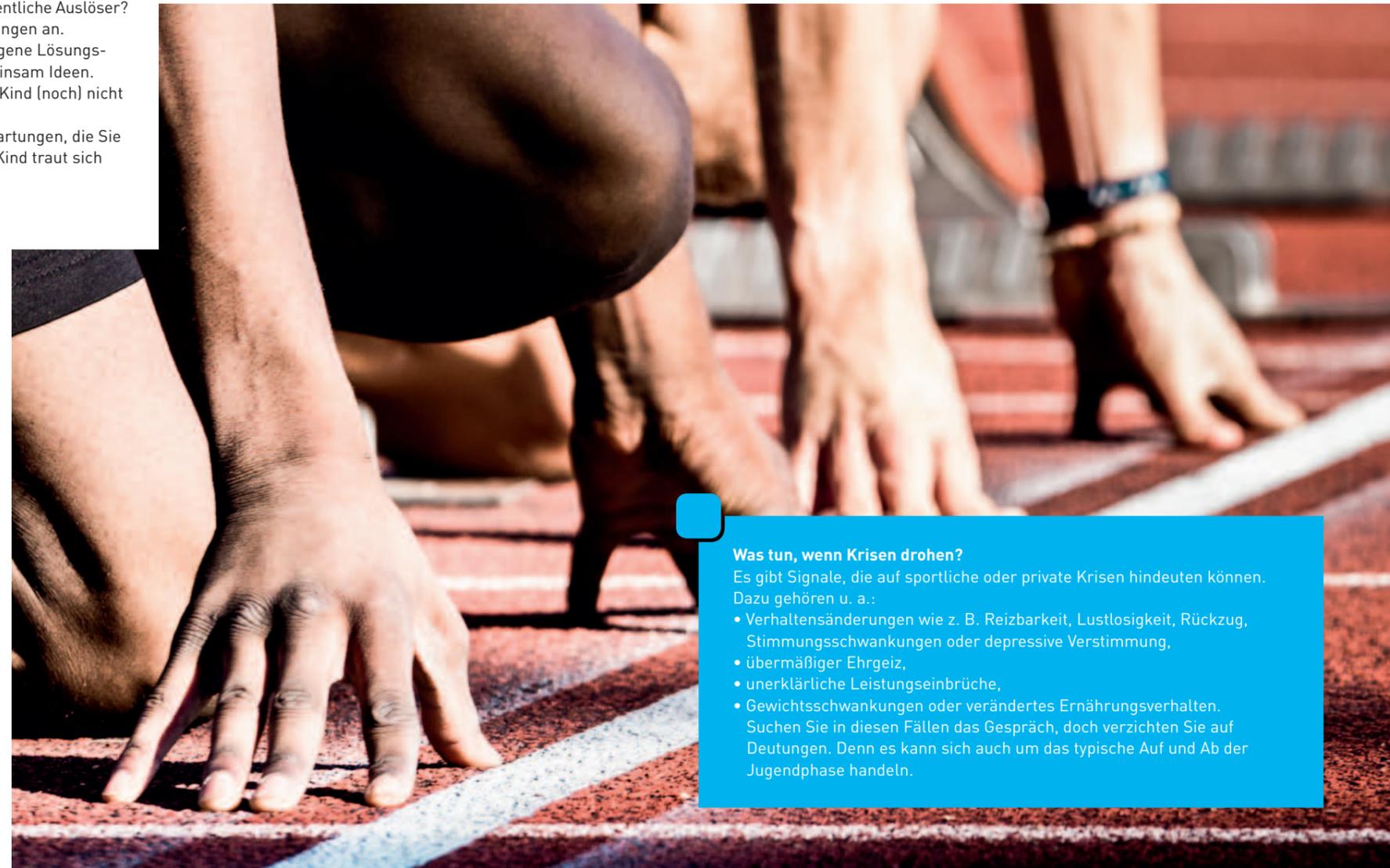
## Denkanstöße

### Fragen, die Sie als Eltern betreffen

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

### Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Wie geht meine Tochter oder mein Sohn mit Niederlagen um?
- Kann sie oder er offen mit mir über Rückschläge und andere Probleme sprechen?
- Kann sie oder er Leistungsgrenzen akzeptieren?



### Was tun, wenn Krisen drohen?

Es gibt Signale, die auf sportliche oder private Krisen hindeuten können. Dazu gehören u. a.:

- Verhaltensänderungen wie z. B. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Rückzug, Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmung,
  - übermäßiger Ehrgeiz,
  - unerklärliche Leistungseinbrüche,
  - Gewichtsschwankungen oder verändertes Ernährungsverhalten.
- Suchen Sie in diesen Fällen das Gespräch, doch verzichten Sie auf Deutungen. Denn es kann sich auch um das typische Auf und Ab der Jugendphase handeln.

## Fair Play und Chancengleichheit. Gleiche Regeln für alle

### Der olympische Geist als Orientierung

Gerade junge Menschen, die ihre Persönlichkeit noch ausbilden, suchen Werte und Ideale, an denen sie sich ausrichten können und für die es sich zu kämpfen lohnt. Der Hochleistungssport bietet vielen genau das. Der mit ihm verbundene olympische Geist fasziniert noch heute – Sportler wie Zuschauer. Denn er verbindet den Willen, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen. Fair Play und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz stehen ganz oben auf der Werteskala, die den Sport ausmacht. Der Sport gibt sich freiwillige Regeln, an die sich jeder Athlet halten muss. Nur so ergibt das Messen der Kräfte im Wettkampf einen Sinn.

### Betrogene Ideale

Die Anti-Doping-Regel ist Ausdruck des olympischen Geists in unserer heutigen Zeit. Jeder Verstoß dagegen untergräbt die Werte und Ideale des Sports: Publikum und Wettkampfteilnehmer werden gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athleten, die eine Karriere im Hochleistungssport beginnen, sind die Werte des Sports wichtig. Denn wenn es nur noch darum geht, mit allen Mitteln zu siegen und dafür auch in Kauf zu nehmen, sich selbst zu schädigen, spielt der einzelne Mensch mit seinen Fähigkeiten eine immer geringere Rolle. Viele Athleten, die gedopt haben, mussten schmerzvoll erfahren, was es bedeutet, nur mit Hilfe von leistungssteigernden Mitteln auf dem Siegereppchen zu stehen. Es bleibt das Gefühl zurück, die Lorbeeren gar nicht verdient zu haben, der Stolz auf die eigene Leistung stellt sich nicht ein. Siege können nicht genossen werden, man fühlt sich als Betrüger, die Achtung vor sich selbst sinkt. Der strengste Richter sitzt im eigenen Kopf.

### Zu einer eigenen Haltung ermutigen

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

### Über Werte sprechen

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

- Wie wichtig ist mir die Anerkennung durch andere: Eltern, Freundeskreis, Trainer, Partnerin oder Partner?
- Was fasziniert mich am Sport?
- Macht mir Sport richtig Spaß? Was macht mir sonst Spaß?
- Wie wichtig sind mir Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Fairness?
- Wie wichtig ist mir meine Karriere im Hochleistungssport?
- Was halte ich davon, wenn andere dopen?
- Wie wäre es, beim Doping erwischt zu werden?
- Was würde auf dem Spiel stehen?



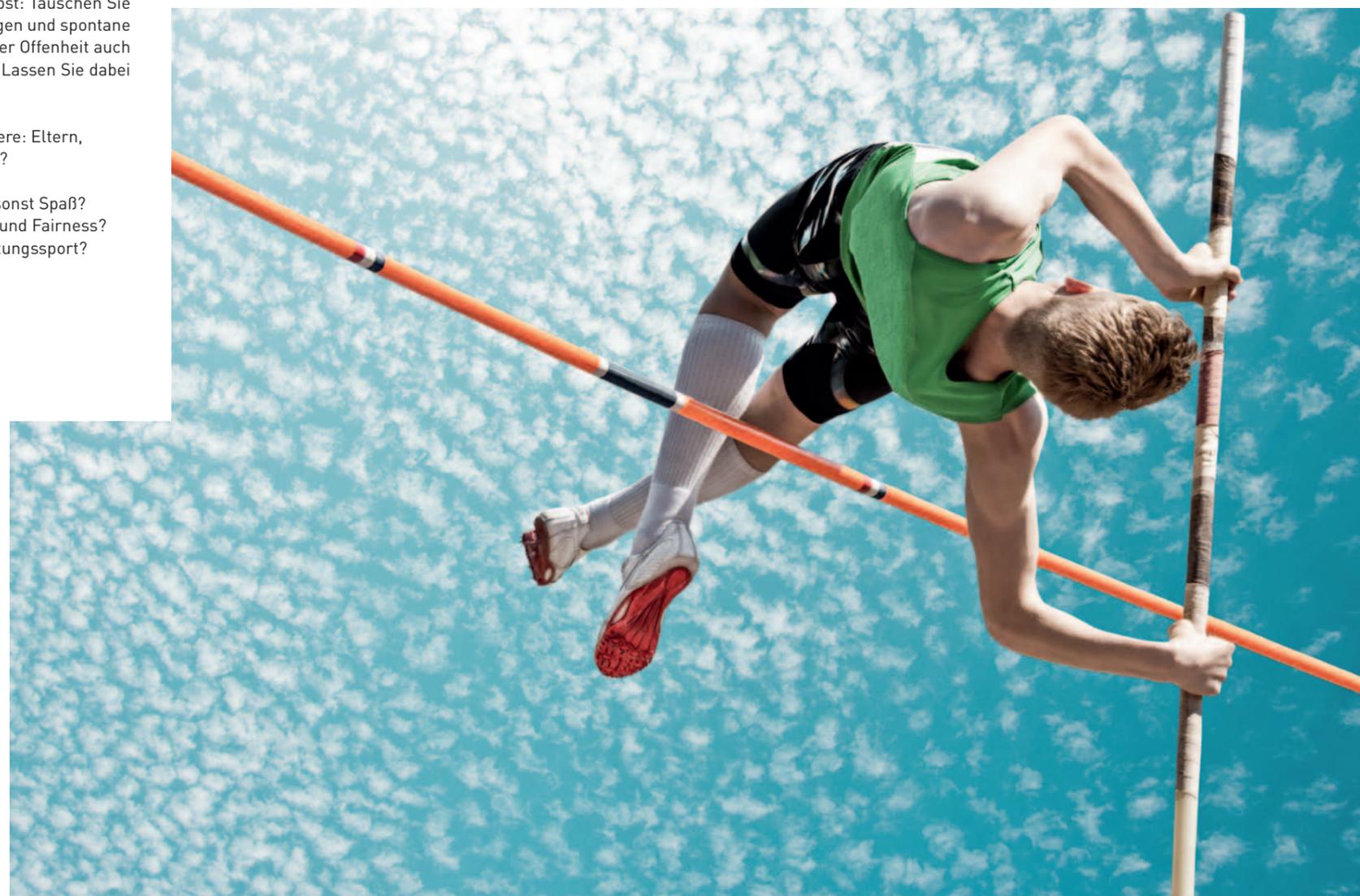
## Denkanstöße

### Fragen, die Sie als Eltern betreffen

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

### Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Was mag meine Tochter oder mein Sohn am Sport? Siege, Gemeinschaftsgefühl, Freude?
- Lässt sie oder er sich leicht unter Erfolgs- oder Gruppendruck setzen?
- Wie groß ist die Angst, ins Hintertreffen zu geraten?



## Nur der Sport zählt? Karriereaufbau und Lebensplanung

### Einbahnstraße Sport

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

### Nicht nur auf den Sport konzentrieren

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

### Aktive Lebensplanung

Motivieren Sie Ihr Kind, sich alternative oder ergänzende Lebensperspektiven zum Hochleistungssport zu überlegen und auch zu realisieren. Eine Berufsausbildung nimmt die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Die Eliteschulen des Sports etwa sind eine gute Möglichkeit, schulische Bildung und sportliche Ausbildung zu koordinieren. Da nur wenige Athleten während oder nach der Sportkarriere von ihrem Sport allein leben können, wurde zudem die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte intensiv ausgebaut. Sie kann sowohl von Ihrem Kind als auch von Ihnen in Anspruch genommen werden und bietet neben der Karriereplanung auch Hilfe bei schulischen Problemen.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt ebenfalls sehr stark die duale Karriere für junge Leistungssportler.

### Eliteschulen des Sports

In Deutschland gibt es aktuell insgesamt 43 Eliteschulen des Sports. Sie sind funktionstüchtige Verbundsysteme von Schulen, Internaten sowie Vereinen und Verbänden. Weltmeister werden und Schule schaffen – so könnte das Motto dieser Einrichtungen für sportlich talentierte Nachwuchssportler treffend lauten. Hier erhalten sie optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere. Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Internetangebot des Deutschen Olympischen Sportbundes: [www.dosb.de](http://www.dosb.de).

### Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

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

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

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte finden Sie unter:

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

## Denkanstöße

### Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Welche Zukunft stelle ich mir für mein Kind vor? Was erwarte ich von meinem Kind?
- Falls Sie selbst im Hochleistungssport aktiv waren: Wie war meine Lebensplanung? Welche Rolle spielte der Sport? Was habe ich vermisst?
- Wie motiviere ich meine Tochter oder meinen Sohn dazu, Alternativen zum Sport zu entwickeln?

### Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Welche Vorstellungen hat mein Kind selbst von seiner Zukunft?
- Stimmen unsere Sichtweisen immer überein? Sollten sie das?
- Hat mein Kind bereits konkrete Vorstellungen entwickelt, wie es nach oder parallel zu einer Sportkarriere weitergehen könnte?
- Welche Rolle spielen Freizeit und Freunde jenseits des Sports im Leben meines Kindes?

### Tipps – was kann ich tun?

- Denken Sie an die Zeit nach der Sportkarriere? Welche Gefühle oder Gedanken löst das aus?
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport verbinden lassen.
- Bedenken Sie dabei, dass es vielen jungen Athleten schwerfällt, sich eine Alternative zu überlegen und herauszufinden, wo überhaupt andere Interessen liegen könnten, weil der Sport einen großen Teil des Denkens und des Lebens besetzt. Unterstützen Sie Ihr Kind bei dieser Suche und regen Sie es gegebenenfalls dazu an, Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen.
- Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an, die nichts mit Sport zu tun haben.

### Stiftung Deutsche Sporthilfe

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

- Hilfen jeder Art, um die sportliche Leistungsfähigkeit voll zu entfalten und zu erhalten, sowie
- Unterstützung einer ihren Anlagen, Fähigkeiten und ihrer Einsatzfreudigkeit entsprechenden beruflichen Aus- und Weiterbildung.

Weiterführende Informationen zur Stiftung Deutsche Sporthilfe finden Sie hier:

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



## Bestleistungen auch ohne Doping

### Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Ihr Kind seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit optimieren kann, ohne auf leistungssteigernde Mittel zurückgreifen zu müssen. Auch internationale Spitzenleistungen sind so erreichbar. Vor allem kommt es darauf an, dass Ihr Kind viel für seine körperliche Gesundheit tut, sich sportartgerecht ernährt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Belastung und Entlastung. Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur in Trainings- und Wettkampfzeiten notwendig.

Sie können Ihre Tochter oder Ihren Sohn dabei in vielfältiger Weise tatkräftig unterstützen, z. B. bei der Ernährung oder Freizeitgestaltung. Gerade in Zeiten, in denen Ihr Kind mit einem Leistungstief zu kämpfen hat, ist es wichtig, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, sowohl das seelische als auch das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Oftmals ist das Gleichgewicht von Belastung und Erholung in diesen Phasen gestört, die Ernährung nicht auf den individuellen Bedarf abgestimmt oder die Energiezufuhr nicht ausreichend.

### Den Körper versorgen – sportartspezifische Ernährung

Das A und O für einen gesunden und leistungsfähigen Körper ist eine gesunde, vollwertige Ernährung. Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Eine ausführlichere Beschreibung zu sportartgerechter Ernährung finden Sie unter:

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

### Trinken, trinken, trinken

Leistungssportler müssen viel trinken. Denn sie verlieren während des Trainings oder während eines Wettkampfes durch die körperliche Anstrengung sehr viel Flüssigkeit. Für junge Athleten empfiehlt sich eine Saftschorle als Getränk, denn auch bei sogenannten Sportgetränken ist kein 100-prozentiger Schutz vor einer Verunreinigung mit verbotenen Substanzen gewährleistet.

### Für Körper und Seele – Erholung und Entspannung

Wer immer 100 Prozent gibt und sich keine Ruhe gönnt, ist irgendwann ausgepowert, und die Leistungskurve bricht ein. Gerade sehr ehrgeizige Athleten neigen dazu, sich allzu viel abzuverlangen. Und es fällt ihnen schwer, Ruhe und Entspannung nicht als verschwendete Zeit abzutun. Doch ohne diese Phasen der Entlastung kann auf Dauer niemand im Leistungssport bestehen. Motivieren Sie deshalb Ihr Kind dazu, sich diese Auszeiten zu gönnen. Bieten Sie hin und wieder auch gemeinsame Unternehmungen an, die der Erholung und Entspannung dienen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern helfen auch, psychische Belastungen wie Stress, Leistungs- und Erwartungsdruck, Ängste und Zweifel besser zu verarbeiten und abzubauen. So wird das für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit wichtige Gleichgewicht zwischen Körper und Seele wiederhergestellt.

Ein Saunabesuch, Entspannungstechniken wie die „progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson oder das autogene Training zur Stärkung der geistigen Kräfte können kleine Wunder wirken. Und manchmal tut es gut, auch einfach nichts zu tun und abzuhängen – wie jeder andere Mensch in diesem Alter auch!

### Ausreichend Schlaf

Wer immer zur gleichen Zeit zu Bett geht und genügend Schlaf erhält, ist am besten erholt. Wie viele Stunden Schlaf benötigt werden, ist unterschiedlich. Entscheidend ist, dass der Schlaf ungestört ist und den individuellen Erfordernissen entspricht. Generell brauchen Leistungssportler mehr Schlaf.



### Sportartspezifische Ernährungsberatung hilft!

Um die hilfreichsten Tipps individuell für Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu erhalten, nehmen Sie am besten eine sportartspezifische Ernährungsberatung in Anspruch. Fragen Sie auch den Trainer, ob eine solche Beratung nicht für die ganze Trainingsgruppe sinnvoll wäre. Weiterführende Informationen rund um das Thema Ernährung finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): [www.dge.de](http://www.dge.de)

### Nahrungsergänzungsmittel

Im Kindes- und Jugendalter sind auch für Leistungssportler keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig, wenn auf eine vollwertige und vor allem sportartspezifische Ernährung geachtet wird und keine Mangelerscheinungen vorliegen.

# IST DOPING IM SPIEL?

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

## Die NADA kämpft für sauberen Sport

Die Mitarbeiter der NADA sind dazu verpflichtet, Hinweisen zu Doping nachzugehen, gegebenenfalls Dopingkontrollen in die Wege zu leiten oder die Polizei und die Staatsanwaltschaft einzuschalten. Die NADA versteht sich allerdings nicht nur als Kontrollagentur, sondern auch als Helfer und möchte den fairen Athleten das Rüstzeug zur Verfügung stellen, sich selbst und die Faszination des Sports zu schützen. Scheuen Sie sich also bitte nicht, zu fragen, wenn Sie Beratung zum Thema Anti-Doping und zum Umgang damit benötigen. Sie können sich auch anonym mit der NADA in Verbindung setzen.

## Wenn Dopingverdacht im Raum steht

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass unerlaubte Mittel im Spiel sein könnten, können Sie Rat und Unterstützung bei der NADA oder bei den Anti-Doping-Beauftragten der Verbände erhalten.

- NADA – Ressort Prävention: [praevention@nada.de](mailto:praevention@nada.de)
- Anti-Doping-Beauftragte der Verbände
- Ombudsmann der NADA  
Prof. Dr. Roland Baar: [www.anti-doping-ombudsmann.de](http://www.anti-doping-ombudsmann.de)

## Zweifelhafte Angebote

Gerade junge Athleten schenken Tipps und scheinbar gut gemeinten Ratschlägen von älteren Athleten, Sportärzten, Trainern oder anderen Personen aus dem Leistungssportlichen Umfeld oftmals bereitwillig Vertrauen, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Auch wenn es sich erst einmal „nur“ um erlaubte Vitaminpräparate handelt: Bereits das kann die Bereitschaft fördern, später unter Umständen auch zu verbotenen Mitteln zu greifen. Denn auf diese Weise wird schnell der Eindruck erweckt, dass ohne zusätzliche Helfer nichts auszurichten ist. Schlimmer noch: Unter den empfohlenen Mitteln kann sich auch einmal eine verbotene Substanz befinden – und schon ist man in eine Dopingfalle geraten.

## Was tun beim ersten Verdacht?

Wenn Sie davon erfahren oder auch nur den Verdacht haben, dass Ihrem Kind die Einnahme leistungssteigernder Mittel nahegelegt wird, sollten Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind suchen. Die „Tipps für das gemeinsame Gespräch“ im Kapitel „Es geht auch ohne“ können dabei sehr hilfreich sein.

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass auch die Einnahme erlaubter Mittel schnell zur Gewohnheit werden kann und damit der Einstieg ins Doping näherliegt. Ermutigen Sie es, jede Empfehlung – egal von wem sie ausgesprochen wird – sehr kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.
- Handelt es sich bei Empfehlungen durch Sportärzte um erlaubte Mittel wie Vitaminpräparate, sollten Sie mit den entsprechenden Personen in Kontakt treten, sich die Gründe darlegen lassen und die Empfehlung kritisch prüfen.
- Wenn Sie erfahren, dass verbotene Substanzen angeboten werden, sollten Sie sehr entschieden vorgehen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über die genauen Hintergründe und klären Sie gemeinsam das weitere Vorgehen ab. Es empfiehlt sich, zum einen mit den Verantwortlichen im Verein oder Verband Kontakt aufzunehmen, zum anderen die NADA – auf Wunsch anonym – zu informieren. Hier erhalten Sie auch Rat und Unterstützung für weitere Maßnahmen.

# ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

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

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

## E-Learning

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

## Broschüren und e-Books

Neben unserem Informationsangebot in der Printvariante stehen Ihnen 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 Ihnen – sei es in der Schule, am Olympiastützpunkt oder in der Trainingsstätte.

## NADA-App

Die NADA-App für iOS und Android bietet Ihnen 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 –, erhalten Sie 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. 49  
Überarbeitete Auflage, Januar 2015  
Auflagenhöhe: 10.000

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

# nada

## ELTERNBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Eltern junger  
Athletinnen und Athleten

Gemeinsam mit unseren Partnern - Für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



ottobock.



STADT.  
CITY.  
VILLE.  
BONN.