

PRO ATH LETES



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

Leitfaden für den Sportalltag

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG



Herzlichen Glückwunsch! Du als Athlet*in hast bereits einige Hürden in Deiner sportlichen Laufbahn gemeistert und bist schon einige Schritte weiter als jüngere Athlet*innen, die genau dieselben Ziele verfolgen wie Du – den Sport, den Du liebst, so lange und so professionell wie möglich auszuüben. Was Du ihnen allerdings voraus hast, ist die Erfahrung. Nachwuchssportler*innen, vor allem in Deiner Sportart, schauen schon jetzt zu Dir auf. Sie orientieren sich an Dir. Sie vergleichen sich mit Dir. Um irgendwann genau da zu sein, wo Du jetzt bist.

Wir verstehen Dich ganz klar als Multiplikator der Werte des Sports und wollen Dir mit dieser Broschüre helfen, dieser Rolle und Deinem Anspruch gerecht zu werden.

In dieser Broschüre kommt das Gendersternchen zum Einsatz. Im Sinne der Lesbarkeit ändern sich dabei gelegentlich die Geschlechterreihenfolgen. Wir hoffen auf euer grammatikalisches Fairplay.

Sport baut den Charakter nicht auf.

Er
offenbart
ihn.

INHALT

6

Doping?

Man kann ja mal fragen...

8

Das große Vorbild

Andere schauen zu Dir auf. Also schau auf Dich.

10

Alles Alltag

Ein sportliches Leben ist nichts für jede*n.

12

Nach dem Sport ist vor dem Sport

Damit's nicht erst losgeht, wenn's vorbei ist.

14

Die reine Wahrheit

Ein Erfahrungsbericht aus erster Hand.

17

Das TUE-Verfahren

Manchmal muss man handeln.

19

Die kommen zum Essen

Über scheinbar harmlose Helfer.

20

Dopingkontrolle

Ablauf, Rechte, Pflichten und keine Panik.

22

Folgen von Doping

Die will man lieber nicht wirklich sehen.

MACH DEN TEST

Unseren Standpunkt zu Doping kannst Du Dir denken. Aber kennst Du Deinen eigenen überhaupt? Los, wir klären das.

WIE STEHST DU ZU DOPING?

Unter bestimmten Umständen...

Auf keinen Fall!

Kann man machen!

Sehr gut, Test vorbei. Das Leben kann doch so einfach sein. Weiter so!

Glückwunsch für die erfolgreiche Provokation! Natürlich Spaß, oder? Falls Dir Doping dennoch einmal begegnet, solltest Du hier vorbeischauen: www.bkms-system.net/nada

Vielleicht bist Du wirklich Champ im Tricksen, aber hast Du dabei auch an gesundheitliche Folgen und Dein schlechtes Gewissen gedacht? Kannst Du so noch in den Spiegel schauen? Fang' nochmal von vorne an.

... wenn ich mir zutraue, nicht ertappt zu werden.

... wenn der Druck von außen zu groß wird.

... wenn ich drohe den sportlichen Anschluss zu verlieren.

Angst vor Schwäche hat jede*r. In Krisen an Deinen Werten festzuhalten und auch schwierige Phasen ohne Doping durchzustehen, beweist Charakterstärke! Mit dem Kalenderspruch im Gepäck: Zurück an den Anfang.

Okay... aber von wem denn?

Eltern
Die wollen doch nur Dein Bestes - das kann also niemals Doping sein. Außerdem bist Du alt genug, direkt mit Deinen Eltern über Druck zu sprechen und eigene Entscheidungen zu treffen. Bitte neu entscheiden.

Trainer*in
Dein sportliches Umfeld sollte Dich pushen, motivieren und unterstützen - dabei aber stets Deine Grenzen respektieren. Wenn das anders sein sollte, ist ein klärendes Gespräch nötig. Anschließend startest Du nochmal neu.

Medien & Gesellschaft
Hmm, die mit ihrem „höher, schneller, weiter“ und einer häufig grenzenlosen Erwartungshaltung, aber wieviel Ahnung haben die denn tatsächlich von Deinem Sport? Zumindest genug, um zu wissen, dass man nicht betrogen wird. Also lass Dich nicht stressen und mach Dein eigenes Ding. Versuch' s nochmal.

DAS GROSSE VORBILD

Eben noch selbst Nachwuchsathlet*in gewesen, jetzt schon Ratgeber*in für die Kleinen: Ein kurzer Text über Verantwortung

Denn Verantwortung, insbesondere gegenüber Jüngeren, kommt inner- und außerhalb Deiner Sportart zum Tragen. Agiere deshalb als Vorbild und gehe mit gutem Beispiel voran. Denn auch Du kannst Deinen Teil dazu beitragen, Deine Sportart sauber zu halten und ihre Beliebtheit zu steigern. Wenn man als Athlet*in von den Idolen der Kindheit spricht, fallen einem meist nur die Personen ein, die als Poster an der Wand hingen oder im Fernsehen bei großen Events starteten. Dabei wird gerne vergessen, dass man damals schon im direkten Sportumfeld anfang, sich Vorbilder zu suchen: Nämlich ältere Sportler*innen. Die coolen Großen.

Nun gehörst Du inzwischen auch zu diesem exklusiven Club. Jüngere schauen buchstäblich zu Dir auf (und vielleicht einige sportliche Tricks ab). Und schon ist sie da, die Verantwortung. Man muss den Kleinen natürlich ein gutes Vorbild sein. Nun soll das hier keine Moralpredigt werden. Stattdessen möchten wir nur kurz daran erinnern, dass alles, was man als ältere*r Sportler*in in Gegenwart vom Nachwuchs sagt und tut, auf sehr aufmerksamem Boden fällt. Von einem selbst vielleicht nur als Witz gemeintes, wird hier schnell für bare Münze genommen. Es versteht sich also von selbst, dass man die Maßstäbe für sauberen Sport nicht nur an sportliche Abläufe, sondern auch an das Verhalten und die Sprache anlegt. Eines darf man nämlich nie vergessen: Man lebt es nicht nur, man lebt es auch vor.

Die eigene Vorbildfunktion zu erfüllen ist Voraussetzung für echten Erfolg! ■

DU KRIEGST DAS HIN!

Schweiß, Aufopferung, Wille, Intensität, Akkuratess, Fokus, Konzentration, Leg-, Game- und Training-Days, Trainingslager, Wettkampf, Investition, Leistung, Mittelpunkt, Ernährung, Schlaf- und Ruhepausen. Alles Begriffe, mit denen Du Dich und Deinen Sport identifizieren kannst? Dann wirst Du uns sicher zustimmen, dass es vor allem zwei Dinge gibt, die man umfangreich im Alltag investieren muss: Zeit und Träume. Findest Du Dich darin wieder?

Zeit

Seien wir mal ehrlich: Wie viel Zeit geht denn bitte für den Leistungs- und Spitzensport drauf? Zeit ist und bleibt ein wertvolles Gut für Leistungssportler*innen. Ganz egal, wie sie gestaltet wird. Der wöchentliche Zeitaufwand für den Leistungssport bemisst sich nicht nur in Einheiten

auf dem Trainingsplatz, im Studio oder in der Sporthalle. Wusstest Du, dass Athlet*innen durchschnittlich 32 Stunden pro Woche für ihren Spitzensport aufwenden? Also etwa so viel Zeit, wie vielleicht viele Otto-Normalverbraucher*innen pro Jahr auf oder in ähnlichen Räumlichkeiten verbringen. Und das meistens nicht einmal, um selbst sportlich aktiv zu sein.

Die einzelnen Teilaspekte, die zu einem spitzensportlichen Engagement gehören, nehmen unterschiedlich viel Zeit in Anspruch. Neben dem Training, der Trainingsanalyse und Materialpflege sind immer die Fahrten zum Training und zu Wettkämpfen ein Bestandteil der Vor- und Nachbereitung. Daran schließt noch die eigentliche Wettkampftätigkeit an. Die physiotherapeutische bzw. ärztliche Betreuung kommen auch noch hinzu. Abschließend fallen außersportliche Aktivitäten wie beispielsweise Autogrammstunden, Interviews, Sponsorengewinnung und -pflege zwar nicht gerade in das Feld Training oder Wettkampf, sind jedoch auch Teil der leistungssportlichen Realität.

Träume

Bei so viel Aufwand ist eines klar: Es soll auch laufen! Schließlich hat jede*r so seine bzw. ihre Ziele. Während für den*die Durchschnittssportler*in mit der Teilnahme an einem Marathon ein Traum in Erfüllung geht, setzen Spitzensportler*innen andere Bedingungen an ihren Zeitaufwand. Trotz des Wissens, dass manchmal auch nicht beeinflussbare Komponenten wie z.B. das Wetter und die Gesundheit eine Rolle spielen können: Der Traum ist da. Dabei ist es völlig egal, ob die Ziele realistischer Natur sind oder nüchtern betrachtet unerreichbar. Oberste Priorität muss es sein, die selbst gesteckten Ziele mit hartem Training, sauberer Leistung und aus freien Stücken zu erreichen. Denn grundsätzlich gilt: Träumen und dafür sauber arbeiten darf und soll jede*r!

Sei es vom Olympiasieg oder einem WM-Titel als das höchste der Gefühle, egal, ob von einer Medaille oder der Teilnahme an einem Endlauf bei Welt-, Europameisterschaften oder den Olympischen Spielen – all das sind riesige Erfolge und Träume, die sich nur sehr Wenige zu erfüllen schaffen. ■

NACH DEM SPORT IST VOR DEM SPORT

Gerade in der Blüte der Sportkarriere möchte man nicht an die Zeit danach denken. Aber genau das zu tun, ist ein wichtiger Teil der eigenen Dopingprävention.

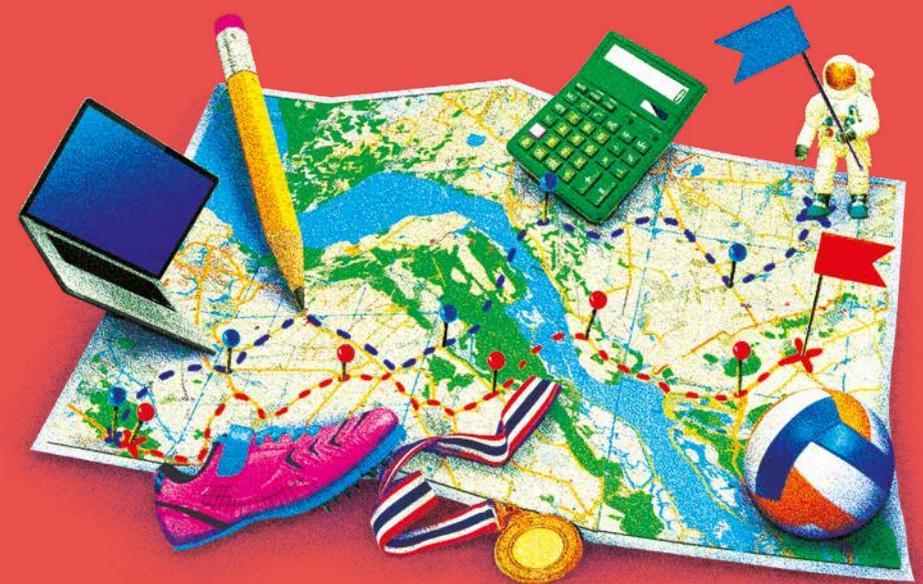


Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil Deines Lebens bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringst Du die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Zu dieser Zeit geben viele Athlet*innen andere Interessen und Hobbies auf und beschränken ihre sozialen Kontakte ausschließlich auf Menschen aus dem sportlichen Umfeld. Dabei versäumen sie, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere steht für jede*n dann aber die Frage im Raum: Was nun?

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Je stärker sich Deine Biografie auf die sportliche Karriere fixiert, desto höher ist das Risiko, irgendwann in eine Situation zu kommen, in der Doping vermeintliche Hilfe wahrgenommen wird. Denn wenn es außer dem Sport nichts für Dich gibt, das emotionalen Halt bietet und eine finanzielle Absicherung garantiert, steht schnell einmal alles auf dem Spiel, wenn keine Erfolge mehr erzielt werden. Die Versuchung, zu Dopingmitteln zu greifen, um drohende Gefahren abzuwehren, kann dann groß sein. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Dein Lebensplan nicht nur auf der Grundlage Deiner Leistungen im Spitzensport aufgebaut ist.



Aktive Lebensplanung

Alternative oder ergänzende Lebensperspektiven müssen immer eine Rolle spielen. Eine Berufsausbildung nimmt Dir beispielsweise die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet Dir eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Die Eliteschulen des Sports, die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte und die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützen Dich dabei mit vielfältigen Angeboten. ■

DIE REINE WAHRHEIT

Ein Erfahrungsbericht des ehemaligen Radprofis Tyler Hamilton

Der US-Amerikaner Tyler Hamilton ist ehemaliger Radprofi und gehörte unter anderem zu dem Team von Lance Armstrong. 2004 war er auf dem Höhepunkt seiner Karriere, als er positiv getestet wurde. 2009 folgte sein Karriereende nach erneuten Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. Doch er bestritt immer, gedopt zu haben, bis er im Mai 2011 im amerikanischen Fernsehen eine langjährige Dopingpraxis gestand. Um als Beispiel voran zu gehen, berichtet Tyler von seiner Zeit als Athlet und dem Zwiespalt, mit dem er sich tagtäglich auseinandersetzen musste.

Ein unbefangener Start

„Ich war bloß ein normaler, sportbegeisterter Typ und ein ziemlich guter Athlet, denke ich. Vor allem weil ich mit Schmerzen umgehen konnte, gehörte ich zu den Besten. Damals hatte ich keine Ahnung, auf was ich mich da einließ.“

Manchmal sind es nur kleine Grenzüberschreitungen

„Bei mir hat alles mit einer kleinen, roten Pille begonnen. Ein Teamarzt, dem ich vertraute, hatte sie mir verschrieben. Die Pille enthielt Testosteron. Doch er versicherte mir, dass die Pille eine Gesundheitsmaßnahme sei und kein Doping. Auch wenn ich damals schon ein seltsames Bauchgefühl verspürte, habe ich ihm vertraut und in dem Glauben, das Richtige zu tun, diese Pillen eingenommen. Außerdem verspürte ich auch einen gewissen Druck meines Teams. Ungeachtet dessen, dass diese kleine Testosteronpille zu schwerwiegendem Doping führte.“

Wenn kleine Entscheidungen große Auswirkungen haben

„Im Nachhinein betrachtet beginnt alles mit einer kleinen, falschen Entscheidung. Doch dann bist du drin und überschreitest eine Grenze – zwar nur gering, jedoch sorgt diese kleine, falsche Entscheidung dafür, dass dir die nächste Entscheidung schon viel leichter fällt. Und dann nimmst du etwas Anderes, etwas Stärkeres. Hinzu kommen Lügen, um den Fragen deiner Freunde und Familie auszuweichen. Ich lebte mit zwei Gesichtern: Die Person, von der jeder denkt, dass du sie bist und diejenige, die du in Wahrheit bist – nämlich ein Betrüger, ein Doper. Ein solches Doppelleben zu führen, holt dich irgendwann ein. Ich habe über Jahre meine Familie belogen. Ich kümmerte mich plötzlich mehr darum, nicht erwischt zu werden, als zu gewinnen. Diese Tatsache steht für sich, denke ich.“

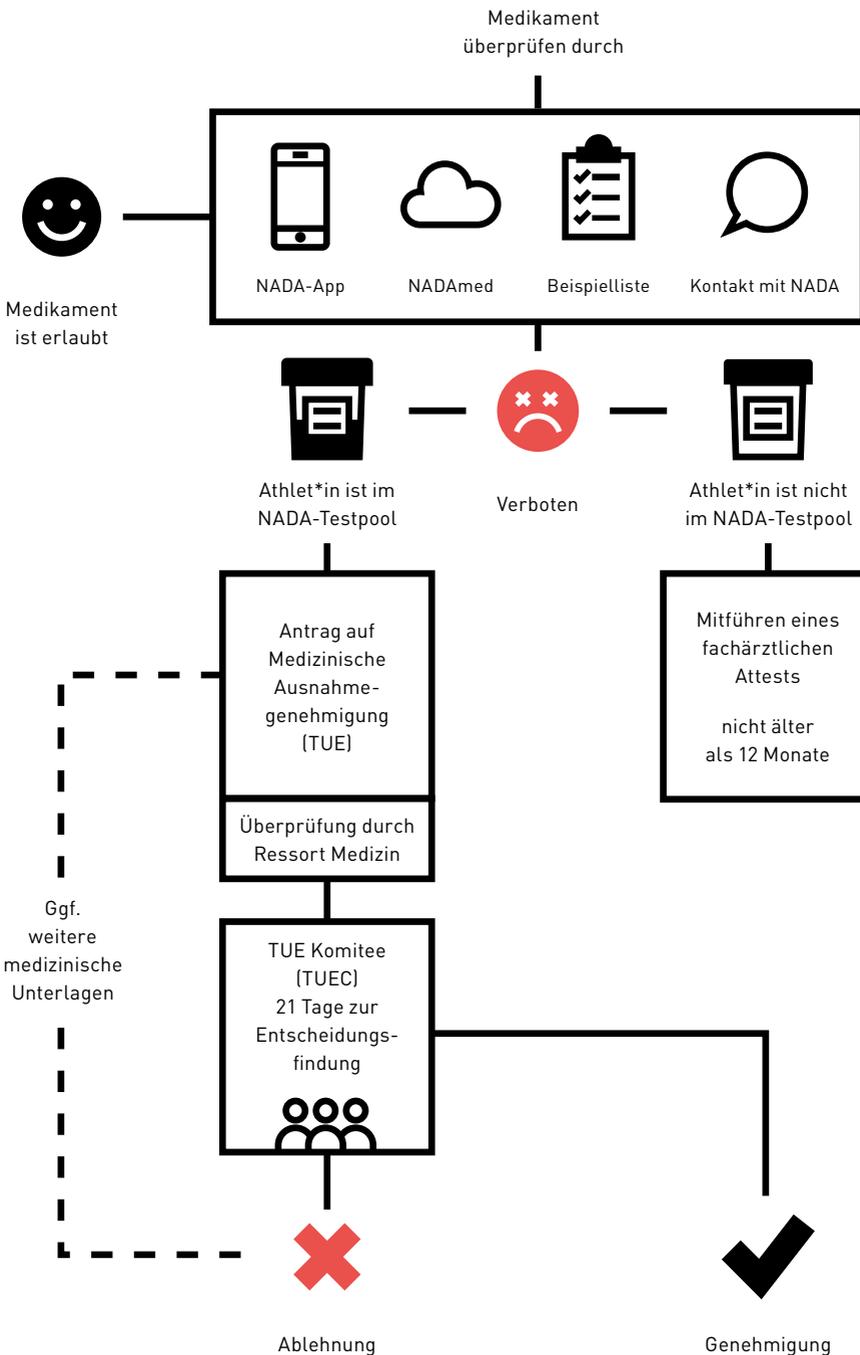
Realisierte Träume und ihre Nebenwirkungen

„Mein Leben lang habe ich von einer Goldmedaille geträumt. Ich konnte mir nichts Schöneres vorstellen, als für die eigene Nation eine Goldmedaille zu gewinnen. Als ich es dann geschafft hatte, hörte ich nicht mal der Nationalhymne zu. Es fühlte sich überhaupt nicht so an wie erhofft.“

Aus den Fehlern anderer lernen

„Damals hatte ich keine Ahnung, wie mich dies alles kaputt machte, mich von innen auf fraß. Letztlich habe ich entschieden, die Wahrheit zu erzählen. Und zwar vor Gericht: Es fühlte sich so gut an, die Wahrheit zu erzählen. Von dem Punkt an wusste ich, dass das Wichtigste im Leben Ehrlichkeit ist. Ich hoffe, meine Geschichte ist den jungen Athlet*innen eine Lehre und sie schaffen es, anders als ich, die richtigen Entscheidungen zu treffen.“

„Die Menschen wollten mehr, und ich musste mehr bieten.“



DAS TUE-VERFAHREN

Manchmal musst Du Medikamente nehmen, deren Verwendung mit den Anti-Doping-Richtlinien kollidieren. Dann kommt die Therapeutic Use Exemption (TUE), auf Deutsch „Medizinische Ausnahmegenehmigung“, zum Einsatz.

Was tun bei Krankheit?

Einige Medikamente sind für Sportler*innen verboten. Aber natürlich kannst auch Du krank werden und musst dann entsprechende Medikamente nehmen. Was ist also im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie kannst Du Fehler vermeiden? Welche Arzneimittel sind unbedenklich? Und was ist bei der Beantragung einer TUE zu beachten? Egal, wie die Frage lautet: Die NADA bietet Dir für alle Fälle verlässliche Informationen.

Unsere Medikamenten-Datenbank NADAmEd hilft Dir, Dich selbstständig über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen zu informieren – am Computer oder mobil per Smartphone. Die NADAmEd liefert je-

derzeit schnelle und geprüfte Aufklärung darüber, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – direkt in unserer NADA-App oder unter www.nadamed.de.

Das TUE-Verfahren

Wichtig bei Krankheit: Zwischen chronischen und akuten Krankheiten zu unterscheiden. Bei akuten Erkrankungen, wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit, gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die erlaubt sind. Hier hilft Dir die Medikamentendatenbank NADAmEd dabei zu prüfen, ob das von der Ärztin* vom Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, besprich mit Deiner Ärztin*Deinem Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt. Zudem bietet die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ eine Übersicht gängiger Medikamente, die erlaubt sind. Sie kann als Printversion bei der NADA bezogen oder über www.gemeinsam-gegen-doping.de abgerufen werden.

→

Daneben gibt es chronische Erkrankungen, wie Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die dauerhaft behandelt werden und bei denen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden müssen – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. In diesen Fällen ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Athlet*innen, die dem Doping-Kontroll-System der NADA unterliegen, müssen eine TUE beantragen. Der Antrag darauf muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen. In Notfällen oder bei entsprechender medizinischer Begründung kann er auch kurzfristig oder nachträglich in einem Zeitraum von sieben Tagen eingereicht werden. Der vollständig eingereichte Antrag wird dann durch das Komitee für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (Therapeutic Use Exemption Committee – TUEC), das aus von der NADA berufenen externen Fachärzten besteht, innerhalb von 21 Tagen begutachtet. Stimmt das TUEC dem Antrag zu, erhält die*der Athlet*in eine Genehmigungsurkunde, die sie*er für den Fall von Dopingkontrollen in Kopie mit sich führen sollte. Die zeitliche Gültigkeit einer TUE ist begrenzt. Nach Ablauf des Genehmigungszeitraums muss der*die Athlet*in frühzeitig einen Neuantrag stellen.

Die NADA bearbeitet TUE-Anträge nur von Athlet*innen, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines NADA-Testpools (RTP, NTP, ATP, TTP) sind. Für Athlet*innen, 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*innen erteilen. Athlet*innen, die keinem Testpool angehören, benötigen in Deutschland für eine Wettkampfteilnahme ein Attest der*des behandelnden Fachärztin*Facharztes über das angewandte Medikament mit entsprechender Dosierung, Anwendungsart und Angaben, seit wann das Medikament angewendet wird. Dieses Attest wird nicht direkt bei der NADA eingereicht, sondern muss als Kopie vom*von der Athlet*in bei Wettkämpfen für eine mögliche Dopingkontrolle mitgeführt werden.

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht das Ressort Medizin der NADA gerne zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das Formular zur Beantragung einer TUE oder eine Beispielliste zulässiger Medikamente sind auf der Homepage www.nada.de zu finden. ■

DIE KOMMEN ZUM ESSEN

Bewusst und ausgewogen ernähren – genügt das für Sportler*innen bereits, um in Wettkampfform zu kommen?

Du wirst sie nicht nur kennen, sondern einige von ihnen wahrscheinlich auch nehmen: Nahrungsergänzungsmittel (NEM), also Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung zu haben. Sie werden als unbedenklich eingeschätzt, teilweise wird auch zu ihrer Einnahme geraten. So weit, so harmlos.

Dieser Text wäre also gar nicht nötig, wenn Du nicht Leistungssportler*in wärst. Viele wissen nämlich nicht, dass NEM mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein können. Diese stehen natürlich nicht auf der Verpackung, und vielleicht weiß die Herstellerfirma auch gar nicht, dass ihr Produkt nicht

sauber ist. So kann auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für Dich als Athlet*in kann es jedoch erhebliche Folgen haben, falls Du aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet wirst. Wichtig ist also, genau wie bei Medikamenten, gut informiert zu sein.

Die Kölner Liste®, mittels derer Hersteller über die Zusammensetzung ihrer Produkte informieren, ist direkt unter www.koelnerliste.com abrufbar. Sie ist zwar nicht als generelle Liste unbedenklicher NEM zu verstehen, wird Dir aber enorm dabei helfen, Risiken ein- und abschätzen zu können.

Mehr Informationen zum Thema findest Du außerdem in unserer aktuellen ANTI-DOPING BASICS Broschüre. ■

DOPING-KONTROLLE

Für viele ist die Dopingkontrolle der Inbegriff der Anti-Doping-Arbeit und zurecht Teil des Leistungssports. Eine Kontrolle ist dabei kein Grund zur Panik, aber besser, man kennt seine Rechte und Pflichten, wenn eine ansteht.

Eine der Kernaufgaben der NADA ist die Planung und Koordination von Dopingkontrollen zum Schutz der sauberen Sportler*innen. Bei den Kontrollen wird grundsätzlich zwischen Trainings- und Wettkampfkontrollen unterschieden. Trainingskontrollen sind Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Sie können jederzeit und an jedem Ort erfolgen, während des Trainings ebenso wie in der Freizeit. Die Kontrollen finden grundsätzlich unangemeldet statt. Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen betreffen alle Athlet*innen, die Mitglied eines Testpools der NADA sind. Die NADA ist neben den Trainingskontrollen auch für die Durchführung von Wettkampfkontrollen in Deutschland verantwortlich. Damit liegt die gesamte Kontrollplanung in der Hand der NADA als zentrale Instanz für saubere Leistung. Eine Einflussnahme durch Sportfachverbände ist somit ausgeschlossen, und es ist sicherge-

stellt, dass die Kontrollen unabhängig durchgeführt werden. Bei Wettkampfkontrollen sind sogenannte Kontrollstationen eingerichtet zu denen nur autorisierte Personen Zutritt haben. Von dem Moment der Benachrichtigung zur Dopingkontrolle bis zum Eintreffen in der Kontrollstation werden die Athlet*innen von der Kontrollperson oder einem sogenannten Chaperon begleitet und beaufsichtigt, um Manipulationen auszuschließen. Erst wenn die Kontrolle endgültig abgeschlossen ist, endet auch die Beaufsichtigung durch das Kontrollpersonal.

Deine Rechte

Athlet*innen haben das Recht

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen.
- bei Urinproben auf eine*n Kontrolleur*in des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland).
- sich den Ausweis der Kontrolleurin*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 der Kontrolleurin*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 einer*inem 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.

Deine Pflichten

Athlet*innen 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*der Dopingkontrolleur*in auszuweisen.
- bzw. sind dazu angehalten, die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben.
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, falls z.B. bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der*die Kontrolleur*in aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.
- bei der medizinisch 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.

FOLGEN VON DOPING

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen und das Ansehen der Athletin*des Athleten ist ruiniert. Zusätzlich kann die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen. In der Geschichte des Sports können sogar einige Todesfälle nach Herzstillstand und Herzinfarkt auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Betroffen sind dabei Athlet*innen unterschiedlichster Sportarten.



GESUNDHEITLICHE FOLGEN **Gesundheitsgefährdende** **Auswirkungen auf Körper** **und Psyche.**

Einige verbotene Substanzen kommen nicht nur in Dopingmitteln, sondern auch in Medikamenten vor, die bei bestimmten Erkrankungen ärztlich verordnet werden. Wer als gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmt, riskiert gravierende gesundheitliche Aus-

wirkungen. Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können drastisch sein und sogar bis hin zum frühzeitigen Tod führen. Auch die kurzfristigen Folgen sind erheblich, und dies nicht nur bei Anabolika, sondern auch bei der Einnahme aller anderen Substanzen, wenn sie missbräuchlich zu Dopingzwecken genommen werden.

SOZIALE FOLGEN

Verlust von Ansehen und Respekt bei Freunden sowie der Familie, Schaden für die gesamte Sportart.

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und 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 auf wahre sportliche Leistung zurück. Darunter leidet auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat. Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und macht die gesamte Lebensplanung hinfällig. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss und selbst bereits errungene Siege bei Wettkämpfen werden rückwirkend aberkannt. Entsprechend ist ein positives Testergebnis für jede*n Athletin*Athlet ein richtig schwerer Schlag.



RECHTLICHE FOLGEN

Sanktionierung und Sperre.

Doping wird von der NADA, dem jeweils zuständigen Disziplinarorgan der Sportfachverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert. Mit welchen Sanktionen ein*e Athlet*in 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.



FINANZIELLE FOLGEN

Kündigung von Sponsoringverträgen, Rückzahlung von Preis- und Fördergeldern.

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 Sponsoringverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus, im schlimmsten Fall türmen sich sogar Schulden auf.





Du hast es in der Hand,

**... aus Deinem sportlichen
Talent das Beste zu machen.**

**... Nachwuchssportler*innen
ein gutes Vorbild zu sein.**

**... die Menschen mit
ehrlichen und sauberen
Leistungen zu begeistern.**

**Wenn das alles klappt,
steht Deiner erfolgreichen
Karriere nichts im Wege!**

Diese Veröffentlichung stellt eine Sammlung von Infomaterial rund um das Thema Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING dar.

Für spezifische Einblicke in die Thematik aus der Sicht von Athlet*innen, deren Verwandten, Trainer*innen und Betreuer*innen sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.

Sämtliche Broschüren können jederzeit unter www.gemeinsam-gegen-doping.de/mediacenter/bestellformular bestellt werden.

Herausgeberin

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

Gestaltung

Rocket & Wink

Druck

Druckerei Paffenholz GmbH
NADA-Materialnr. 92
7. Auflage, Januar 2022
Auflagenhöhe 4000

UNSERE BROSCHÜREN



Kinder 5–10 Jahre
geeignet für den „Erstkontakt“
mit dem Thema



Athlet*innen 11–17 Jahre
mit dem Fokus „Heran-
wachsende und ihr Umfeld“



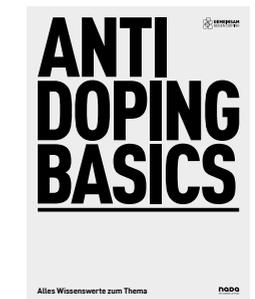
Eltern und Familie
mit Erfahrungs-
berichten und Tipps



Trainer*innen
über die Herausforderung,
Werte an verschiedenste
Altersklassen zu vermitteln



Betreuer*innen
für alle Helfer*innen rund um
den Sport wie Pädagog*innen,
Ärztinnen*Ärzte etc.



Anti Doping Basics
Der grundlegende Informationsleit-
faden für alle am Sport Beteiligten

Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Deutsche
Sporthilfe

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

www.nada.de