

# COACH

---

Immer am Start



**LEADER**



**N**

**ieemand ist näher dran an den Athlet\*innen als Sie, was in unserer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft gleichzeitig auch bedeutet: Von keiner anderen Bezugsperson wird dermaßen viel erwartet.**

**Expertentum für Physis und Psyche Ihrer Schützlinge sollen Hand in Hand gehen mit einem breiten Wissen rund um zahlreiche Themen, die über die sportpraktische Trainingslehre hinausgehen. Um Ihnen zumindest im Bereich Anti-Doping-Arbeit den Druck zu nehmen, haben wir diese Broschüre entwickelt. Zum einen, um ganz konkret die Trainer\*innenperspektive anhand hilfreicher Tipps für den Trainingsalltag zu illustrieren, zum anderen aber auch, um Sie zu ermutigen, den direkten Kontakt mit dem Ressort Prävention der NADA zu suchen.**

**Denn auch Trainer\*innen können Fragen haben und brauchen manchmal eine Anlaufstelle.**

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

**Das gute Beispiel ist  
nicht eine Möglichkeit,  
andere Menschen zu  
beeinflussen,  
es ist die einzige.**

# INHALT

## 6

### **Alles spielt eine Rolle**

Respektsperson, Vorbild, Begleitung: Als Trainer\*in ist man vieles - und kann dadurch einiges für die Dopingprävention leisten.

## 8

### **Alles kommt zusammen**

Ein kurzer Abstecher in die Psyche, denn vor allem hier ist Unterstützung gefragt.

## 9

### **Alles, was Recht ist**

Die Disziplin: Paragraphenreiten. Hier werden mögliche Auswirkungen des Anti-Doping-Gesetzes auf Trainer\*innen kurz und bündig erläutert.



## 10

### **Alles schon erlebt**

Dopingprävention in der Praxis: Ein Trainer-Interview über Erfahrungen mit Anti-Doping-Arbeit im Nachwuchsbereich.

## 14

### **FAIR WERFEN**

Für den spielerischen Erstkontakt mit Schummeln und Fair-play auf dem Trainingsplatz.

## 16

### **Trainingseinheiten**

Wie umgehen mit unfairem Verhalten oder Frustration über ungleiche Bedingungen? Mit diesen Einheiten lässt es sich spielerisch herausfinden.

## 18

### **Alles einmal aufgelistet**

Wo steht was? Über hilfreiche Listen im Umgang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln.

# ALLES SPIELT EINE ROLLE

**Ihre Worte als Trainer\*in haben besonderes Gewicht. Das zeigt sich auch an zwei wichtigen Rollen, die Sie innehaben und die wir näher beleuchten möchten.**

## DIE TRAINER\*INNENROLLE: VORBILD

**Wenn Sie als Trainer\*in** mit Jugendlichen arbeiten, brauchen Sie nicht nur Informationen über die altersgemäße Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten Ihrer Schützlinge: Es ist auch hilfreich, zu wissen, welche emotional-sozialen Entwicklungsprozesse im Jugendalter zu bewältigen sind. Die Idealvorstellungen vom eigenen Ich kann auch bei Sportler\*innen oft im Widerspruch zur Wahrnehmung durch andere stehen. Selbstzweifel sind ebenso möglich wie Selbstüberschätzung. Für Erwachsene ist der Umgang mit Jugendlichen in dieser Phase gelegentlich eine besondere Herausforderung. Einerseits gilt es, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Streben nach Autonomie so weit wie möglich zu unterstützen. Andererseits ist es wichtig, ihnen Grenzen aufzuzeigen und die Einhaltung von Regeln konsequent einzufordern. Vorbilder spielen dabei eine wesentliche Rolle; Vorbilder wie Sie. Den Jugendlichen Zuversicht und Perspektiven zu vermitteln, gehört ebenso dazu wie als verlässliche Bezugsperson da zu sein und vorzuleben, dass es sich lohnt, das eigene Handeln an Werten auszurichten. Gerade das Engagement im Sportverein bietet dazu hervorragende Möglichkeiten – wenn Sie als Trainer\*in sich der entsprechenden Verantwortung bewusst sind.

Inzwischen nehmen die Forderungen an Trainer\*innen, zu verschiedenen Themen Präventionsarbeit zu leisten stetig zu. Die Verantwortung im Rahmen der Anti-Doping-Arbeit ist da keine Ausnahme. Wie Sie dieser Verantwortung im Trainingsalltag gerecht werden können, zeigen wir unter anderem durch die Einblicke in die Erfahrungswelt eines Nachwuchstrainers in dieser Broschüre. Darüber hinaus versteht sich das Ressort Prävention der NADA als Ansprechpartner für alle Ihre Fragen rund um das Thema Anti-Doping-Arbeit.





## **TRAINER\*INNEN MIT SCHLÜSSELROLLE: DOPINGPRÄVENTION**

**Im Leistungssport kommt Ihnen als Trainer\*in** eine ganz besondere Schlüsselrolle zu. Trainer\*innen vermitteln ihren Sportler\*innen nicht nur eine Sichtweise des Sports. Sie besitzen auch erhebliche Möglichkeiten, pädagogisch zu wirken. Einerseits sind Sie für Ihre Athlet\*innen fachlich kompetente Spezialist\*innen mit sportpraktischem Wissen, andererseits haben Sie auch eine große emotionale Nähe und Vertrautheit zu ihnen. Trainer\*innen bestimmen Klima und Kultur des zwischenmenschlichen Miteinanders in der Trainingsgruppe, definieren den Stellenwert von Leistung, Gruppenzusammenhalt und sozialer Integration. Sie verfolgen und begleiten die individuelle Entwicklung jedes Talents und vermitteln Werte und Normen, die weit über den Sport hinauswirken und Konsequenzen auch für die Zeit nach dem Leistungssport haben. Die Bedeutung von Sieg und Niederlage wird möglicherweise von Ihnen ebenso intensiv erlebt wie von den Athlet\*innen. Zusätzlich vertreten Sie die Interessen und Ansprüche, die von Vereinen und Verbänden an Sportler\*innen gestellt werden. Sie haben aber auch die Möglichkeit, überzogene, nicht altersgemäße Erwartungen zu relativieren und die Athlet\*innen vor Überforderung zu schützen.

**Was zählt wirklich?** Je jünger Athlet\*innen sind, desto wichtiger sind Sie als Bezugsperson. Sie bieten vor allem mit dem eigenen Verhalten eine wichtige Orientierung bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. Wenn sich bei jungen Athlet\*innen eine Karriere im Spitzensport abzeichnet, ist die biografische Fixierung auf den Sport oft unausweichlich. Durch die mit dem Training verbundene zeitliche Beanspruchung wird der Sport häufig zum zentralen Lebensinhalt. Für viele Trainer\*innen ist der Umgang mit dieser Situation und der damit verbundenen Verantwortung eine Selbstverständlichkeit. Meist geschieht dies allerdings eher intuitiv und nicht als beabsichtigtes Verhalten. Machen Sie sich diese Situation und Verantwortung bewusst und richten Sie Ihr Handeln gezielt danach aus. ■

# ALLES KOMMT ZUSAMMEN

**Über sportliche und private Krisensituationen, die den Griff zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“ verlockend erscheinen lassen können.**

Seitdem es Sport gibt, wird versucht, die Leistungsfähigkeit des menschlichen Körpers durch Hilfsmittel zu steigern, um körperliche und psychische Grenzen zu überschreiten. Dazu sollte man sich klar machen, dass der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen und Methoden nicht aus heiterem Himmel kommt.

Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung können vielfältig sein: Der Wunsch nach schneller Regeneration,

die Überschreitung individueller Leistungsgrenzen, der Erfolgsdruck im Hochleistungssport, die Erwartungshaltung nach „höher, schneller, weiter“ in der Gesellschaft. Selbst Lernerfahrungen aus der Kindheit können die Entwicklung einer Dopingmentalität begünstigen.

Ihre Vorbildfunktion und Schlüsselrolle als Trainer\*in haben wir auf den vorherigen Seiten beschrieben. In Bezug auf die Hintergründe von Doping bedeutet dies einmal mehr, das System des Hochleistungssports zu kennen, mögliche kritische Momente in einer sportlichen Karriere wahrzunehmen und diese gemeinsam mit Ihren Athlet\*innen zu thematisieren und zu meistern. ■

**„Die Menschen wollten mehr von dem, was ich gezeigt hatte, und ich musste mehr davon bieten.“** TYLER HAMILTON

# ALLES WAS RECHT IST

## Ein kurzer Exkurs in die Grundlagen des Thema Anti-Doping-Gesetzes.

**Das Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz)** gilt nicht nur für Athlet\*innen, sondern auch für Trainer\*innen. Die Strafbarkeit für Hinterleute, die Doping initiieren, wurde verschärft: Trainer\*innen, Betreuer\*innen, (Mannschafts-)Ärzt\*innen und Funktionär\*innen können sich strafbar machen, wenn sie ein Dopingmittel herstellen, mit diesem Handel treiben, es veräußern, abgeben, Inverkehrbringen, verschreiben oder ein Dopingmittel oder eine Dopingmethode bei einer anderen Person anwenden.

Nach Artikel 2.10 des Nationalen Anti-Doping Codes (NADC) dürfen Athlet\*innen und andere Personen nicht mit Trainer\*innen, Manager\*innen, Ärzt\*innen oder anderen Betreuer\*innen zusammenarbeiten, die aufgrund eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen gesperrt sind oder die in einem Straf- oder Disziplinarverfahren im Zusammenhang mit Doping verurteilt wurden.

Das Anti-Doping-Gesetz wurde zuletzt 2021 im Wortlaut geändert. Seitdem enthält das Gesetz erstmalig die sogenannte Kronzeugenregelung, die u.a. durch die NADA eingebracht wurde. ■



# ALLES SCHON ERLEBT

**Um die Praxis im Blick zu behalten:  
Hier kommt ein erfahrener Trainer aus dem  
Nachwuchsleistungssport zu Wort.**

Hinweis: Im Sinne korrekten Zitierens findet bei den Antworten das Gendersternchen keine Anwendung.



## **MATTHIAS SONNENSCHN**

ist Projektleiter Nachwuchstrainerausbildung in der Basketball-Bundesliga und macht seinem Namen alle Ehre.

### **Welche Verantwortung liegt beim Thema Anti-Doping bei Ihnen und welche bei Ihren Athlet\*innen?**

Matthias: Die Verantwortung ist geteilt. Der Trainer trägt auf jeden Fall die Informationspflicht zu Beginn und auch die Fürsorgepflicht, das Thema anschließend zu beobachten. Ich denke, es ist sehr wichtig das Thema Anti-Doping in der täglichen Arbeit aufzugreifen und Ansprechpartner zu sein. Darauf zu achten, was man einnimmt, oder sich an das Regelwerk zu halten - die Verantwortung liegt aber beim Spieler. Ab einem gewissen Alter sind wir darauf angewiesen, dass die Spieler unsere Informationen und Beratungsangebote annehmen, aber sensibilisieren und immer wieder Hilfestellung anbieten, wenn denn mal was gefragt ist, da müssen wir da sein. Das ist die gängige Praxis im Trainingsalltag.

### **Bei welchen Themen benötigen Ihre Athlet\*innen Unterstützung?**

Matthias: Unterstützung ist vor allem dann gefragt, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel oder um den Krankheitsfall geht. Da können auch mal Wirkstoffe in Medikamenten sein, die auf der Verbotliste stehen. Das wissen auch die Eltern und sogar der Hausarzt nicht immer. Wenn sich ein Arzt bei einer Sache nicht sicher ist, gibt es den Kontakt zur NADA, um Dinge abzuklären. Das andere Thema ist eben immer wieder Nahrungsergänzungsmittel - da nochmal drauf hinzuweisen: sicheres Herkunftsland und vor allem auch, was ist drin, was sollte ich nehmen. Und dann auch nochmal zu sensibilisieren, dass wir gerade als Basketballer keine reinen Kraftsportler sind und auch eigentlich gar nichts an Nahrungsergänzungsmitteln brauchen, da wir das Meiste über eine gesunde Ernährung aufnehmen können.

### **Welche Rolle spielt saubere Leistung für die Wertevermittlung im Sport?**

Matthias: Die Wertevermittlung steht im Jugendbereich an erster Stelle. Die Zuschauer sollen zurecht davon ausgehen können, dass der Sport sauber ist. Dafür wollen wir auch stehen. Keine Eltern bringen ihre Kinder in eine Halle, wo die 1. Mannschaft oder das „Leitpferd“ zum Beispiel mit Doping in Verbindung steht.

### **Wie lässt sich die Anti-Doping-Thematik in den Trainingsalltag integrieren?**

Matthias: Mein Schlüsselwort ist immer Sensibilisierung für das Thema. Was bedeutet das und in welche Fallen kann auch ich tappen, wenn ich mich einfach nicht richtig informiere? Das heißt, wenn wir zu Beginn der Saison das Meeting einmal gemacht haben, kennen die Spieler die Regeln und wissen wo sie Informationen herbekommen - z.B. über die NADA-App. Im Alltag ist es dann wichtig, hin und wieder in Gesprächen zu überprüfen, wie der Umgang mit dem Thema ist, um gegebenenfalls nochmal Punkte anzusprechen und ins Gedächtnis zu rufen. Das Thema Anti-Doping in den Trainingsalltag einzubinden geht also vor allem durch Sensibilisierung.

**„Ab einem gewissen Alter sind wir darauf angewiesen, dass die Spieler unsere Beratungsangebote annehmen, aber sensibilisieren geht immer.“** MATTHIAS SONNENSCHNEIN

„Die Zuschauer sollen zurecht davon ausgehen können, dass der Sport sauber ist.“

MATTHIAS SONNENSCHNEIN

**Welche Unterstützung bieten Sie Ihren Sportler\*innen im Umgang mit den Anti-Doping-Regeln (ADAMS, Kontrollen etc.)?**

Matthias: Unterstützung leisten wir zum einen mit einer Informationsveranstaltung zu Beginn der Saison. Darüber hinaus haben alle Spieler die Kontaktdaten unserer festen Beratungsstelle. Sie können sich also direkt über die Trainer oder über unsere Beratungsperson aufklären lassen und Hilfe holen. Zum anderen ist unser Ärztesystem eine große Hilfestellung. Unsere Ärzte sind alle gut informiert und unsere Spieler gehen nur zu diesen Ärzten. Alles andere ist - nicht erlaubt ist da die falsche Formulierung - aber es ist nicht gewünscht.

**Welchen Rat geben Sie Ihren Athlet\*innen zu Nahrungsergänzungsmitteln?**

Matthias: Das Thema Nahrungsergänzungsmittel kommt immer wieder auf. Gerade die Jungs wollen Muskeln aufbauen, wenn sie mit dem Krafttraining einsetzen und haben teilweise viele tolle Informationen aus dem Internet. Wir müssen in Bezug auf zwei Dinge aufklären: Sichere Herkunftsländer und Kölner Liste®. Mein Ansatz ist die Frage: „Was ist sinnvoll für einen Basketballer?“ Für einen reinen Kraftsportler mag das anders sein. Man sollte aber zunächst einmal hinterfragen, ob Nahrungsergänzungsmittel überhaupt benötigt werden und den Bedarf professionell abklären lassen.

**Wie beurteilen Sie die staatliche Sanktionierung von Dopingvergehen?**

Matthias: Die staatliche Sanktionierung von Dopingvergehen oder überhaupt die Sanktionierung ist bei uns kein präsent Thema. Unser Anliegen ist, dass gar nicht erst Fälle auftreten, in denen unsere Jugendspieler in die Gefahr geraten, sanktioniert zu werden. Die Sanktionen stehen ganz hinten an. Es geht vielmehr um Aufklärung, es geht darum, Werte zu vermitteln und Präzedenzfälle von vorneherein zu vermeiden. Es geht darum, Lösungen zu finden, um gar nicht erst in die Versuchung zu kommen, unerlaubte Medikamente oder Substanzen zu nehmen. ■



# TRAININGS- EINHEITEN

Wie kann die Sensibilisierung für Anti-Doping-Themen spielerisch im Training umgesetzt werden? Wir haben ein paar Vorschläge.

# FAIR WERFEN

## Wer gewinnt ohne Tricks?

FAIR WERFEN ist ein Spiel zur Dopingprävention bei jungen Sportler\*innen und ermöglicht den ungezwungenen, spielerischen Erstkontakt mit dem Thema Anti-Doping.

Dabei stellt FAIR WERFEN nicht moralische Urteile in den Vordergrund, sondern die individuellen Erlebnisse und Entscheidungen der Spielenden.

Spielende werden mit der Frage konfrontiert, ob sie dopen würden, wenn sie die Gelegenheit dazu hätten. Ebenso werden die Auswirkungen dieser Entscheidung

direkt im Spiel erlebt. Das Spiel bietet einen geschützten Rahmen, in dem ausprobiert werden kann, was es bedeuten würde zu schummeln bzw. zu dopen und welche Konsequenzen es nach sich zieht.

Im Zentrum des Spiels steht die Erfahrung, einen unfairen Wettkampf zu führen und wie es sich anfühlt, gedopt zu gewinnen oder ungerecht zu verlieren.

All diese Entscheidungen und Erlebnisse sind eingebettet in ein einfaches Spiel, bei dem Bälle von Station zu Station gespielt werden. Über mehrere Runden hinweg bilden sich immer wieder neue Teams, die gegeneinander antreten. Jede\*r Spieler\*in wird jede Runde mit der Entscheidung für oder gegen Doping konfrontiert. Die Kriterien, wer nach der Runde zur Dopingkontrolle ausgewählt wird, sind nicht bekannt und ändern sich im Laufe des Wettkampfes. Wer beim Doping erwischt wird, erhält für den Wettkampf keine Punkte, und auch das Team der schummelnden Person wird bestraft.

### In der abschließenden Diskussion wird gemeinsam reflektiert:

- **War Doping überhaupt eine Option?**
- **Wie fühlt es sich an, erwischt zu werden?**
- **Wie fühlt es sich an, mit Doping zu gewinnen?**
- **Wie fühlt es sich an, nicht zu dopen?**
- **Waren die Strafen für das Doping angemessen?**
- **Wie lässt sich das Beispiel auf die Realität übertragen?**
- **Wo fängt Schummeln an?**

Mehr Informationen zu FAIR WERFEN sowie zur Bestellmöglichkeit finden Sie auf der GEMEINSAM GEGEN DOPING Homepage unter: [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)



FAIR WERFEN bietet sich vor allem für Trainingslager, Kadermaßnahmen oder den Sportunterricht an und ist spielbar für ca. 12-20 Personen. Es sollte insgesamt eine Zeit von 90-120 Minuten eingeplant werden.



# BALLSPIEL: PUNKTESAMMLER

## Wer sammelt am meisten? Und wer mogelt hier eigentlich?

### ALTERSGRUPPE

11–17 und 18+ Jahre

### GEFÖRDERTE KOMPETENZ

Kritisches Denken

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

Pro Teammitglied (minus 1) ein Ball, ein Ziel (Tor, vier Malstäbe o. Ä.), viele Tennisbälle oder andere Gegenstände als „Punkte“

### ABLAUF

Gesamtgruppe in zwei Teams aufteilen: Jedes Teammitglied hat einen Ball. Die Teammitglieder haben die Aufgabe, während zwei Minuten nacheinander den Ball auf ein Ziel (Abstand 10–15 m: Tor, Zeichnung an einer Wand, Brett usw.) zu werfen. Ein\*e Spieler\*in steht am Zielpunkt und wirft die Bälle zurück. Wer das Ziel getroffen hat, darf einen Tennisball (oder einen anderen Gegenstand, der als Punkte-zähler dient) aus einem Depot nehmen. Der Wurf soll immer auf eine andere Art geschehen: Der erste Ball wird mit dem „besseren“ Arm geworfen, der zweite mit dem „schlechteren“, der dritte beidhändig, der vierte rückwärts, der fünfte zwischen den gegrätschten Beinen hindurch. Das Team, das am Schluss die meisten Tennisbälle (oder Gegenstände) sammeln konnte, hat gewonnen.

**Wichtig:** Vor dem Spiel wird mit vier Spieler\*innen eines Teams vereinbart, dass immer ein oder zwei Bälle aus dem Depot genommen werden dürfen, egal ob das Ziel getroffen wurde oder nicht. Das Mogel-Team wird sicher gewinnen.

### **Schritt 1: Beobachten (Wahrnehmung)**

- War das Team, das gemogelt hat, wirklich besser?
- Hat jemand der Spieler\*innen die Verantwortung übernommen und die Mogler\*innen auf das Vergehen angesprochen? Warum (nicht)?

### **Schritt 2: Beurteilen (Besprechung)**

- Warum ist dieses Handeln unfair?
- Wie kann man Mogler\*innen auf ihr Fehlverhalten hinweisen?
- Warum ist es wichtig, dass in kritischen Situationen jemand Verantwortung übernimmt?
- Welche Eigenschaften brauchen Führungspersönlichkeiten, um ihre Rolle gut auszufüllen?

### **Schritt 3: Beraten (Handlungsalternative)**

- Wer aus einem Team kann eine Führungsrolle übernehmen?
- Wie kann das Team die Führungsperson (z. B. Trainer\*in) unterstützen?

# HIER KOMMT DER FANGUIN

## Jäger\*innen und Gejagte in einem Spiel rund um Fairness.

### ALTERSGRUPPE

11–17 Jahre

### GEFÖRDERTE KOMPETENZ

Umgang mit Gefühlen

### ZEIT

10 Minuten

### MATERIAL

Pro Spieler\*in ein Fitnessband o. Ä.

### ABLAUF

Spielfeld von rund 20 x 30 m abstecken (bei wenigen Spieler\*innen kleinere Fläche). Ein „Pinguin“ (Fänger\*in) stellt sich auf der einen Seitenlinie des Spielfelds auf, alle anderen gegenüber. Alle Spieler\*innen ziehen das Fitnessband (o. Ä.) über beide Beine bis zu den Knien hoch. Es darf nur so „gewatschelt“ werden, dass das Band nicht hinunterrutscht. Nach dem Startkommando versucht die „Pinguinherde“ die andere Seite des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom\*von der Fänger\*in berührt zu werden. Geschieht dies dennoch, wird der gefangene „Pinguin“ ebenfalls zum\*zur Fänger\*in. Welcher „Pinguin“ schafft es bis zum Schluss, von den Fänger\*innen nicht berührt zu werden?

**Wichtig:** Zuvor wird mit einem\*einer Spieler\*in abgemacht, dass sie\*er das Band mit einer Hand zur Hüfte hochziehen und halten darf. Dieser „Pinguin“ wird von den anderen nur schwer eingefangen werden können, da er viel schneller laufen kann.

### **Schritt 1: Beobachten (Wahrnehmung)**

- Hat jemand bemerkt, dass sich nicht alle an die Regeln hielten und absichtlich betrogen haben?

### **Schritt 2: Beurteilen (Besprechung)**

- Was genau wurde als unfair empfunden?
- Was für Gefühle löst schummeln bei den Betrogenen aus?
- Wie hat es sich angefühlt, den\*die Betrüger\*in zu spielen?
- Wie fühlen sich Regelverletzungen an?

### **Schritt 3: Beraten (Handlungsalternative)**

- Welche Eigenschaften brauchen Spieler\*innen, um fehlbare Teammitglieder auf Regelverletzungen hinzuweisen?
- Im Falle von Frust über die Verletzung von Spielregeln durch einen oder mehrere Spieler\*innen: Wie kann auf die Einhaltung der Regeln gepocht werden?

# ALLES EINMAL AUFGELISTET

**Wo schaut man nach, wenn es um Substanzen, Methoden und Nahrungsergänzungsmittel geht?**



## **BEISPIELLISTE ZULÄSSIGER MEDIKAMENTE**

Hier gelistete Präparate bedeuten weder Werbung noch eine Empfehlung hinsichtlich ihrer Wirksamkeit. Die Beispielliste zulässiger Medikamente nennt zur Behandlung oder zur Vorbeugung gängiger

Beschwerden und Erkrankungen exemplarisch Wirkstoffe und/oder Handelsnamen von erlaubten Medikamenten.

Enthält der Handelsname ergänzende Begriffe und das Medikament weitere oder andere Wirkstoffe, kann aus der Nennung des Hauptnamens nicht automatisch abgeleitet werden, dass alle Kombinationspräparate mit ergänzenden Begriffen erlaubt sind.

Die Beispielliste zulässiger Medikamente, die NADAmед und die Kölner Liste® können im Online-Angebot der NADA aufgerufen werden:

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

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

## **NADAmед**

Die NADAmед Medikamenten-Datenbank ermöglicht Ihnen und Ihren Athlet\*innen, eine schnelle, leicht zugängliche Auskunft über die Dopingrelevanz von Medikamenten zu erhalten. Enthalten ist eine Auswahl häufig verschriebener oder angefragter Medikamente, die in Deutschland als Arzneimittel zugelassen oder als homöopathisches Arzneimittel registriert sind. Medikamente aus anderen Ländern sind nicht aufgeführt. Die Auswahl ist subjektiv und soll hauptsächlich jene Präparate erfassen, die bei Ihren Sportler\*innen häufiger zur Anwendung kommen können.

Bitte beachten Sie, dass bei nationalen und internationalen Wettkämpfen die Regeln des jeweiligen Weltverbandes gelten.



Halten Sie also im Zweifelsfall Rücksprache mit der\*dem Verbandsärztin\*arzt. Verschreibungspflichtige Medikamente sind nur nach ärztlicher Anweisung einzunehmen. Bei Dopingkontrollen sollten immer alle Medikamente angegeben werden, die ein\*e Sportler\*in einnimmt oder anwendet.

### **KÖLNER LISTE®**

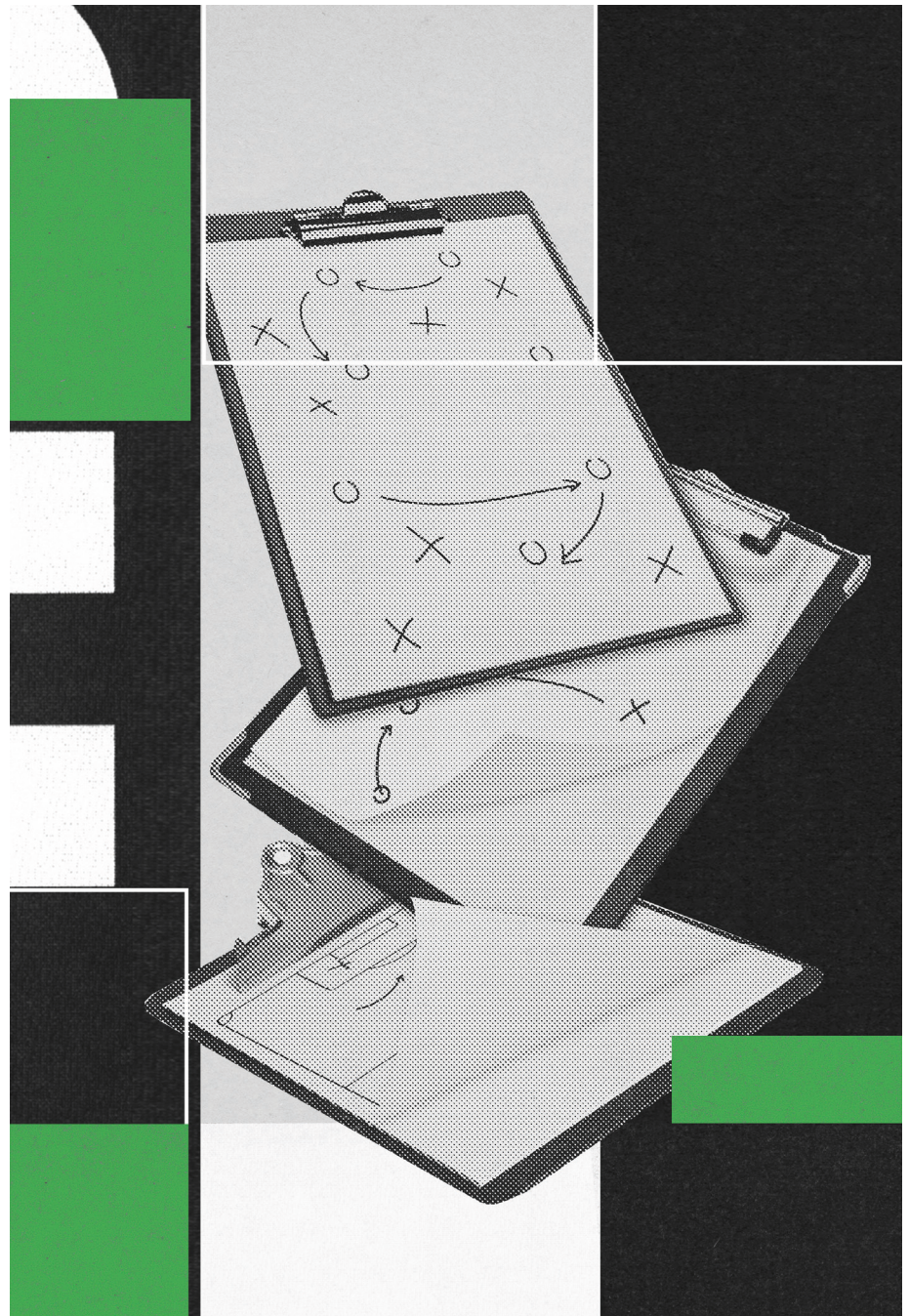
Die Kölner Liste® bietet Ihnen und allen Sportler\*innen eine Orientierung bei der



Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM). Veröffentlicht werden auf ausgewählte Dopingsubstanzen getestete Pro-

dukte mit minimiertem Dopingrisiko.

Egal, auf welchem Leistungsniveau Ihre Sportler\*innen sind, NEM nutzen wahrscheinlich die meisten in dem einen oder anderen Maße. Wichtig zu wissen: Die Kölner Liste® beurteilt nicht die Sinnhaftigkeit oder Wirkung der Einnahme von NEM. Sie versucht, die Gefahr von unbewussten Dopingvergehen (bei Testpool-Athlet\*innen) und Gesundheitsschäden zu minimieren. NEM sind, rechtlich gesehen, Lebensmittel. Die Vorgaben der Qualitätskontrolle sind bei ihnen bei Weitem nicht so hoch wie bei Arzneimitteln. Dies hat zur Folge, dass das Risiko einer Verunreinigung (Kontamination mit Substanzen, die nicht auf der Verpackung stehen) oder Fälschung (bewusste Beimischung von zumeist verbotenen Substanzen) von Produkten gegeben ist.





**Ich verliere nie.**

**Entweder gewinne**

**ich oder ich lerne.**

**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, Betreuer\*innen und dem Verbundsystem Schule-Leistungssport sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.**

**Sämtliche Broschüren können jederzeit unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) 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](mailto:info@nada.de)

**Gestaltung**

Rocket & Wink

**Druck**

MKL Druck GmbH & Co. KG  
NADA-Materialnr. 82  
6. Auflage, Dezember 2025  
Auflagenhöhe 4000

# UNSERE BROSCHÜREN



## Kinder 5–10 Jahre

für den „Erstkontakt“



## Athlet\*innen 18+ Jahre

für Athlet\*innen im Leistungssport



## Trainer\*innen

für alle mit sportlicher Verantwortung



## Lehrkräfte und Schulen

für das Verbundsystem Schule-Leistungssport



## Athlet\*innen 11–17 Jahre

für den Jugend- und Nachwuchsbereich



## Eltern und Familie

für alle, die ganz nah dran sind



## Betreuer\*innen

für alle Helfer\*innen rund um den Sport

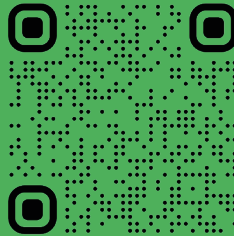


## Anti Doping Basics

Alle grundlegenden Informationen

## Ihre Meinung zu dieser Broschüre?

Hier geht's zum Feedbackbogen:



Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport

**SPORT  
EHREN  
MT**

Gefördert durch:



Bundeskammeramt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



SPORT  
MINISTER  
KONFERENZ  
*Immer in Bewegung.*



Sporthilfe

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

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