

# FAM ILY & FRIE NDS

---

**Zusammen für Fairness**



**N**icht leicht zu beantworten, wer nervöser ist: Ihr Kind, das sich im sportlichen Wettkampf misst, oder Sie, das Geschehen aus dem Publikum heraus verfolgend. Aber gehen wir aufgrund der mangelnden Eingriffsmöglichkeiten mal von Ihnen aus.

**Das ist völlig in Ordnung. Wichtig ist, dass zur Nervosität keine Sorgen hinzukommen. Vor allem keine, die um das Thema Doping kreisen. Diese Broschüre möchte Ihnen dabei helfen, sich diesbezüglich Klarheit zu verschaffen und konkrete Antworten auf (Anti-)Doping-Fragen geben. Denn das Thema ist komplexer, als man annehmen könnte.**

**Aber keine Sorge: Wir klären das.**

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

**Eat. Sleep.**

**Be proud**

**of your kid.**

**REPEAT.**

# INHALT

## 6

### Die Rolle der Eltern

Eine kurze  
Aufwärmübung  
zum Lockermachen.

## 8

### Rollenspiel

Nichts mit Elfen und  
Zwergen, eher mit  
Einfühlen und Zuhören.

## 12

### Wie alles beginnt

Doping kommt nicht  
von ungefähr. Und schon  
gar nicht plötzlich.

## 14

### Umgang mit Leistungsdruck

Gewinnen ist nicht alles.  
Wer das versteht, kann es  
auch seinem Kind vermitteln.

## 16

### Stressregulation

Alltagstress hilft selten.  
Möglicherweise auch nicht  
Ihrem Kind im Sport.

## 18

### Krankheit und das TUE-Verfahren

Ob akut oder chronisch:  
Umgang mit Krankheiten.

## 21

### Folgen von Doping

Eine positive Dopingprobe  
stellt alles auf den Kopf.

## 24

### Von Eltern für Eltern

Tipps und Ratschläge  
von denen, die's  
am besten wissen.

# DIE ROLLE DER ELTERN

## Eine kurze Aufwärmübung zum Lockermachen.

**Als Eltern möchten Sie Ihre Kinder** während des Aufbaus der sportlichen Karriere bestmöglich darin unterstützen, ihre Potenziale zu entfalten, mit Freude gute Leistungen zu bringen und ihren Weg erfolgreich zu gehen. Für die jungen Athlet\*innen ist es sehr wichtig, in Ihnen, in der Verwandtschaft und im Freundeskreis Partner\*innen zu finden, die die eigenen Bemühungen und Leistungen anerkennen und immer wieder Zuspruch geben. Doch so manches Mal kann die positive Absicht, den Nachwuchs anzuspornen und zu fördern, genau ins Gegenteil umschlagen und als zusätzlicher Erwartungs- und Erfolgsdruck empfunden werden. Kurz gesagt: Manche Eltern legen zu hohe Maßstäbe an die Leistungen ihres Kindes. Wenn ein Sporttalent über längere Zeit mit dem Gefühl lebt, die Erwartungen der Eltern und des privaten Umfelds (noch) nicht erfüllen zu können, kann das zum Verlust von Mut, Freude und Selbstvertrauen führen. Zusammen mit dem ohnehin schon hohen Leistungsdruck, der z. B. vom Verein, Verband oder des\*der Trainer\*in ausgeht, entsteht daraus möglicherweise eine Krise, die sogar über das Sportliche hinausgeht.

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig, auch beim genauen Gegenteil kann dies der Fall sein. Wenn Eltern nämlich zu wenig oder gar kein Interesse am eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar ablehnen, weil dieser nicht den eigenen Vorstellungen entspricht, kann das eine Belastung für den Nachwuchs bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung vonseiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – egal ob innerhalb oder außerhalb des Sports. ■



GO!



GO!

# ROLLENSPIEL

**Sich in das eigene Kind hineinversetzen zu können, ist wesentliche Aufgabe der Eltern. Auch im Sport ist es essenziell. Wir nähern uns dem Thema spielerisch.**

**Stand heute:** Welche Rolle könnten Sie beim Thema Dopingprävention einnehmen? Sind Sie das Zentrum des Wissens bei Ernährung und im Krankheitsfall sowie Dreh- und Angelpunkt bei Fragen zum Thema Doping? Fühlen Sie sich mit diesen Themen überfordert oder resignieren Sie vielleicht sogar schon? Oder haben Sie bereits Ideen, wie mit diesen Inhalten sensibel umzugehen ist?

Finden Sie es mit Hilfe von ein paar kurzen Fragen und Aussagen heraus. Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Rolle in der Dopingprävention zu definieren.

## **FRAGE 1**

**Ihr Kind klagt einen Tag vor einem Wettkampf über Halsschmerzen – wie reagieren Sie?**

- A** Genau für solche Momente gibt es die NADAMED oder auch die Beispielliste zulässiger Medikamente der NADA. Dort kann ich einsehen, welches Medikament ich in diesem Fall besorgen kann.
- B** Abwarten – das legt sich bestimmt wieder.
- C** Die\*der betreuende Ärztin\*Arzt weiß, was zu tun ist.

## **FRAGE 2**

**Nach einer Niederlage ist Ihr Kind niedergeschmettert – was machen Sie?**

- A** Wir arbeiten gemeinsam die Niederlage auf und begeben uns auf Ursachenforschung.
- B** Ich lasse mein Kind in Ruhe und beobachte sein Verhalten in den kommenden Stunden.
- C** Reaktionen und Strategien zur Verarbeitung von Sieg oder Niederlage obliegen Trainer\*innen und Betreuer\*innen.

## **FRAGE 3**

**Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind ein viel besprochenes Thema – wie gehen Sie damit um, wenn Ihr Kind mit Fragen auf Sie zukommt?**

- A** Zunächst nehme ich Kontakt zu einem\*einer Ernährungsberater\*in auf, der\*die einen tatsächlichen Bedarf oder Mangel an Mineralien, Vitaminen etc. diagnostizieren kann.
- B** Die Kölner Liste® bietet zahlreiche getestete NEM an. Ich informiere mich und entscheide dann, ob die Einnahme sinnvoll ist oder nicht.
- C** Für diese Fragen gibt es Anlaufstellen im Verein und Verband – Ratschläge zu NEM zu erteilen, liegt nicht in meiner Verantwortung.

#### **FRAGE 4**

**Ein\*e Trainer\*in bittet Sie, in Sachen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (NEM), ihr\*ihm die Entscheidung zu überlassen – wie reagieren Sie?**

- A** Medikamente und NEM sind ein sensibles Thema und ich entscheide mithilfe der NADAMED bzw. der Kölner Liste®, was mein Kind bei Krankheit oder Mangelerscheinungen zu sich nehmen sollte.
- B** Der\*die Trainer\*in hat bestimmt gute Gründe und ich einige mich mit ihm\*ihr darauf, seinen\*ihren Ratschlag in Betracht zu ziehen.
- C** Hier fehlen mir Fachwissen und Hintergrundinformationen. Da sind Trainer\*innen und Betreuer\*innen die besseren Ansprechpartner\*innen.

#### **FRAGE 5**

**Andere Eltern in Ihrem Umfeld sind unzufrieden mit der Leistung des eigenen Kindes. Angenommen Sie werden danach gefragt, welchen Ratschlag hätten Sie?**

- A** „Wichtig ist, nun keinen Druck auf das Kind auszuüben. Eine sinkende Leistungskurve kann ganz unterschiedliche Ursachen haben.“
- B** „Das ist nur eine Entwicklungsstufe – gerade in Wachstumsphasen schwanken ab und an die Leistungen der Kinder.“
- C** „Vielleicht mag das Kind lieber eine andere Sportart oder hat andere Interessen.“

#### **FRAGE 6**

**Bei einem Wettkampf beobachten Sie, wie eine verdächtige Medikamentenpackung in der Tasche eines Teammitglieds Ihres Kindes verschwindet – wie reagieren Sie?**

- A** Zunächst frage ich bei den jeweiligen Eltern nach und konfrontiere ggf. direkt das Teammitglied.
- B** Ich weise den\*die Trainer\*in auf meine Beobachtung hin – vielleicht weiß er\*sie mehr.
- C** Jede\*r ist mal krank. Ich entscheide mich, das zu ignorieren und mische mich nicht ein.

**Haben Sie für sich bereits eine passende Rolle gefunden, wie aktiv Sie mit dem Thema Dopingprävention umgehen möchten?**

### FRAGE 7

**Ihr Kind interessiert sich auf einmal verstärkt auch für andere Sportarten – welcher Gedanke überkommt Sie?**

- A Eine neue Sportart hilft nicht nur Interessen zu fördern, sondern auch weitere Bewegungen zu erlernen. Meine Unterstützung ist sicher.
- B Ich vereinbare einen Schnupperkurs und dann sehen wir weiter.
- C Alle anderen Sportarten außer der Sportart meines Kindes interessieren mich nicht – das Kind soll sich ausschließlich darauf konzentrieren.

### FRAGE 8

**Ihr Kind lehnt eine ausgewogene Ernährung ab. Salat und Fisch schmecken einfach nicht. Ihre Haltung?**

- A Ich informiere mich an geeigneter Stelle wie z. B. bei Ernährungsberater\*innen, welche Lebensmittel für den Sport meines Kindes wichtig sind, damit ich Alternativen aufzeigen kann.
- B Neben Salat und Fisch gibt es noch genügend andere Lebensmittel, die mein Kind mag.
- C Kein Problem, dann gibt es eben nur das, was ihm schmeckt und zur Not gibt es NEM.



# Auswertung

**Und so errechnen Sie Ihre Punktzahl:** Jede Antwort, die Sie mit **A** beantwortet haben, gibt fünf Punkte, jede Antwort mit **B** drei Punkte, und jede Antwort mit **C** einen Punkt.

Einfach addieren und beim entsprechenden Profil nachschauen, auf welcher Position Sie spielen.

## **PROFIL A – LIBERA\*LIBERO** **(31 bis 40 Punkte)**

Sie sind nicht nur gut informiert, sondern mindestens genauso gut sensibilisiert für die speziellen Anforderungen in der leistungssportlichen Lebenswirklichkeit Ihres Kindes. Die grundlegenden Informationen für Sie als Eltern haben Sie bereits auf dem sprachwörtlichen Schirm, sodass Sie notfalls als kompetente Libera\*Libero fungieren und mit Ihrem Wissen Ihr Kind bei tiefgreifenden Fragen vor einem Gegentreffer bewahren können. Sollten Sie weiteres Interesse an der Vermeidung von ungewollten Hürden haben, eignen Sie sich doch Hintergrundwissen und Information zum Thema Dopingprävention an. Dafür empfehlen wir Ihnen unsere ANTI DOPING BASIC Broschüre. Dort haben wir alle Informationen ausführlich zusammengetragen und bieten bequem alles auf einen Blick an.

## **PROFIL B – VORSTOPPER\*IN** **(16 bis 30 Punkte)**

Als Vorstopper\*in können Sie Gefahren und Spielzüge bereits vor ihrer Entstehung antizipieren, jedoch nicht immer verhindern. Sie haben bereits ein grundlegendes Verständnis für die Belange und Hintergrundwissen im Bereich der Dopingprävention. Jetzt gilt es, am Ball und in der Spur zu bleiben! Halten Sie sich mit unseren Broschüren und den online Angeboten auf dem Laufenden und informieren Sie sich regelmäßig über aktuelle Entwicklungen und mögliche Änderungen z. B. auf unserer Website: [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de).

## **PROFIL C – STÜRMER\*IN** **(8 bis 15 Punkte)**

Die Vermeidung von Gegentreffern liegt außerhalb Ihres Interessen- und Kompetenzbereichs? Aber auch als Stürmer\*in tragen Sie maßgeblich zum Erfolg Ihres Kindes bei. Wichtig ist, dass Sie sensibel auf die Thematik reagieren und rechtzeitig erkennen können, wenn sich eine Krise anbahnt und wie Sie diese bereits im Vorfeld vermeiden. Die vorliegende Broschüre ist bereits der ideale Einstieg. Lesen Sie hier über mögliche Hintergründe von Doping und erfahren Sie, wie Sie mit praktischen Ratschlägen und Tipps Ihrem Kind bei diesem wichtigen Thema unter die Arme greifen können.

### **Positionswechsel gefällig?**

Alles Wissen, das aus Stürmer\*innen Liberos\*Liberas macht, finden Sie in unserer ANTI DOPING BASIC Broschüre und unter: [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de). ■



# WIE ALLES BEGINNT

**Manchmal liegt der Griff zu Doping-  
substanzen im Sport selbst begründet,  
z.B. in Krisen oder großen Drucksituationen.  
In anderen Fällen sind die Auslöser privater  
Natur. Ein Überblick.**

## **Sportliche Krisen**

entstehen, wenn Athlet\*innen trotz großer Anstrengung keine Fortschritte oder Erfolge bei sich verzeichnen und daraus Ängste entwickeln. Zum einen die Angst, den Anschluss zu verlieren und die Sportkarriere aufgeben zu müssen, zum anderen die Angst, sowohl die eigenen als auch die Erwartungen Anderer nicht erfüllen zu können. Weil neben Fami-

lie und Freund\*innen vor allem Trainer\*in, Verein, Verband und evtl. Teamkolleg\*innen das soziale Umfeld bilden, ist die Furcht vor einem umfanglichen Wegbrechen dieses Umfelds im Falle des Ausbleibens der sportlichen Leistung natürlich nach-



vollziehbar. Hinzu kommt, dass das Ausscheiden aus Trainingskadern auch häufig den Verlust persönlicher und möglicher finanzieller Zuwendungen bedeutet und entsprechend einen wesentlichen Einschnitt im Leben der Athlet\*innen darstellt.

Doch selbst wenn es sportlich gut läuft, können die oben genannten Situationen eintreten. Schwerere Verletzungen und erzwungene Trainingspausen können Ängste aufkommen lassen, den Anschluss zu verlieren. Dies kann wiederum eine offenere Einstellung gegenüber leistungssteigernden Mitteln begünstigen. Sprich: Besonders wenn es sportlich mal nicht gut läuft, gilt es Aufmerksam zu sein.

### **Private Krisen**

mögen zunächst als vom Sport trennbar wahrgenommen werden (Stichworte: sich abreagieren, den Kopf freikriegen), greifen aber - vor allem im zeitintensiven Leistungsbereich - häufig auf die eine oder andere Weise in den Sport über. Das können schwächelnde Leistungen in der Schule oder Stress mit Lehrkräften sein, häusliche Schwierigkeiten wie Auseinandersetzungen mit den Eltern, oder schlimmer, Krankheit/Verlust eines Elternteils und unmittelbare Probleme wie Liebeskummer oder Trennungen. Der trügerische Reiz, mittels Dopings wenigstens im Sport Stärke demonstrieren zu können, kann in solchen Momenten groß sein.

### **Psychische Herausforderungen**

und Erkrankungen wie Angst- und Essstörungen oder Depressionen sind in erster Linie ein Grund sich professionelle, ärztliche Hilfe zu suchen, stellen aber auch im Dopingkontext ein mögliches Risiko dar. Auch Drogenmissbrauch fällt in diese Kategorie und ist dem Thema Doping nicht ganz wesensfremd.

So individuell die Krisen in ihrer Ausprägung und Wirkung auf die jeweilige Person aber auch sein mögen, ihnen ist gemein, dass sie die Basis für eine Mentalität im Sport sein können, die Doping verharmlost und die den Griff zu verbotenen Substanzen als mögliche „Problemlösung“ betrachtet. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern etwaige Risiken frühzeitig ausmachen und den Nachwuchs im wahrsten Sinne des Wortes bestärken. ■

# UMGANG MIT LEISTUNGS- DRUCK

Es liegt in der Natur des Sports, Rekorde zu brechen und Grenzen zu überwinden. Manchmal wird dabei ignoriert, welche gesundheitlichen Folgen das haben kann.



# Praktische Tipps

## zum Umgang mit Anforderungen und Erwartungen:

- Fördern Sie Erfolge Ihres Kindes auch in anderen Lebensbereichen als dem Sport.
- 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 Teilerfolge an.
- Spornen Sie durch Lob, Vertrauen und Zuspruch an.
- Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihres Kindes aus.
- Achten Sie darauf, dass schulische Leistungen nicht unter Trainings- und Wettkampfumfang leiden.
- Respektieren Sie, wenn offensichtlich Leistungsgrenzen erreicht werden und entwickeln Sie gemeinsam alternative Wege, gegebenenfalls auch außerhalb des Sports.

### Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athlet\*innen zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen doch verschoben werden können. Genau das inspiriert viele Nachwuchssportler\*innen an ihren Idolen und kann sogar der Anlass für den Einstieg in den Leistungssport sein. Und sicher sind auch Sie stolz, wenn Ihr Kind sportliche Erfolge erzielt. Doch die Fixierung auf Erfolg und Leistung hat auch Kehrseiten.

### Damit Herausforderungen nicht zur Überforderung werden

Während manche Athlet\*innen ungesund viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere dem

hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen. Sie bekommen Angst vor dem Scheitern. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn dann nach Misserfolgen vonseiten der Trainer\*innen oder der Eltern nur Kritik zu hören ist, kann der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit gänzlich verloren gehen. Junge Athlet\*innen sollten deshalb schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen zufrieden sein zu dürfen. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie Anerkennung für das Geleistete vermitteln, auch oder sogar gerade dann, wenn es vielleicht nicht bis an die Spitze oder für einen Platz auf dem Podium gereicht hat.

### Wenn die Leistungsgrenze erreicht ist

Sollte Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagnieren oder zurückfallen, kann das auch daran liegen, dass es an einer individuellen Leistungsgrenze angelangt ist. Wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache infrage kommen, sollten Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen und gemeinsam mit dem\*der Trainer\*in Lösungsstrategien entwickeln. Das kann z. B. sein, das Training umzustellen oder eine andere Sportart auszuprobieren, auch wenn dies bedeutet, dass sich sportliche Perspektiven ändern. ■

# STRESS- REGULATION

**Sport ist schon anstrengend genug. Deshalb ist es gut, wenn alle umgebenden Faktoren soweit im Griff sind, dass Ihr Kind sich auf den Sport konzentrieren kann.**

## **Steigerung des Wohlbefindens: Die einfachste Form des Stressabbaus**

Stress entsteht unter Wettkampfbedingungen ganz von allein. Tritt er allerdings auch schon im Alltag gehäuft in Erscheinung, hat das erheblichen Einfluss auf die Leistungen und die Psyche des Kindes.

Die Kultur menschlichen Umgangs im Sportverein und das direkte Umfeld, in dem sich Ihr Kind die meiste Zeit während seiner leistungssportlichen Karriere aufhält, haben großen Einfluss auf die Entwicklung persönlicher Normen und Werte. Deshalb sollten Eltern genau darauf achten in welchem Sportumfeld sich ihr Kind bewegt und aufwächst und mit welchen Erwartungen, Ansprachen und Vorstellungen es konfrontiert wird.

## **Der Eltern-Check: Das Umfeld meines Kindes**

- Prüfen Sie, ob das Sportumfeld Respekt, Gerechtigkeit und die persönliche Entwicklung Ihres Kindes fördert.
- Achten Sie auf die Rolle und das Verhalten der Trainer\*innen. Sind diese daran interessiert, Ihr Kind sowohl sportlich als auch charakterlich weiterzuentwickeln?
- Ist das Umfeld tolerant gegenüber Fehlern und sieht diese als Chancen und nicht als Niederlagen an?
- Beurteilen Sie selbst, ob das Umfeld Ihr Kind auf gesunde Weise dazu anregt, selbstständig und motiviert nach Verbesserung zu streben.
- Achten Sie auf das Stresslevel Ihres Kindes. Priorisieren Sie Termine und fördern Sie aktive Erholungs- und Ruhepausen.

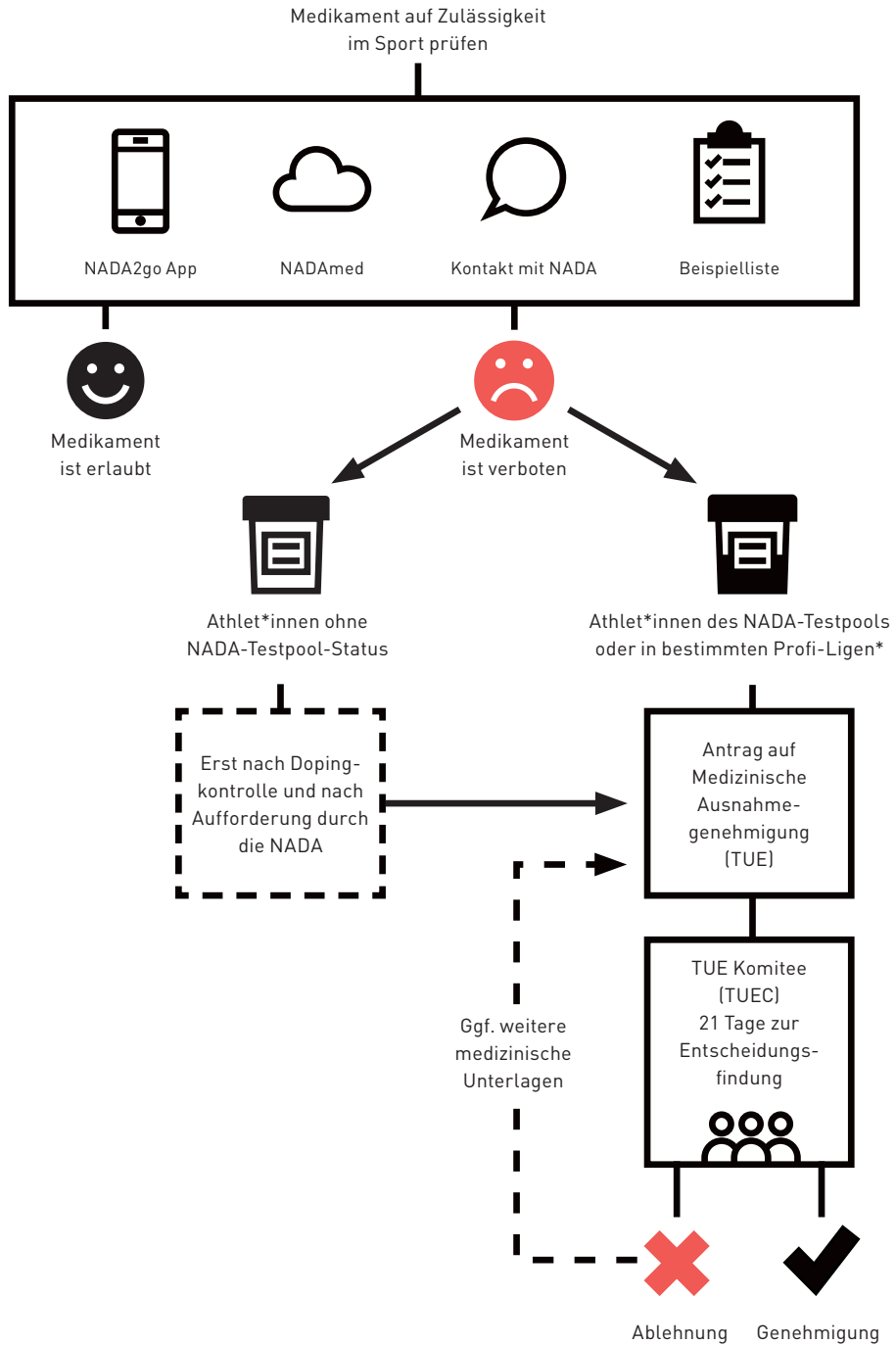


### **Die Balance finden**

Um die richtige Balance zwischen Trainingszeiten, Hausaufgaben sowie Zeit mit dem Freundeskreis und der Familie zu finden, benötigen vor allem junge Nachwuchssportler\*innen Unterstützung.

- Sie können aktiv Hilfe leisten, indem Sie bei der Organisation von Stundenplänen, Kalendern und der Erstellung von realistischen To-Do-Listen unterstützen.
- Ermutigen Sie Ihr Kind, nach Hilfe zu suchen und nach Unterstützung zu fragen, wenn es sich überfordert fühlt.
- Sorgen Sie für die richtige Priorisierung bei Fragen der Gesundheit sowie beim Thema Ernährung und bei der Einteilung von Ruhe- und Schlafzeiten. ■

**Sie als Eltern können am besten beurteilen, ob das Umfeld gewinnbringenden Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes hat. Nutzen Sie Ihre Einschätzung zum Wohle Ihres Kindes.**



\*Bundesligen im Basketball, Eishockey, Fußball, Handball und Volleyball. Vollständige Liste unter [www.nada.de](http://www.nada.de).

# KRANKHEIT UND DAS TUE- VERFAHREN

**Manchmal muss ein Kind Medikamente nehmen, die im Konflikt mit Dopingrichtlinien stehen. Je nach Kaderstatus ist das ein Fall für die sog. Therapeutic Use Exemption (TUE), die Medizinische Ausnahmegenehmigung.**

## **Was tun bei Krankheit?**

Einige Medikamente bergen aufgrund der darin enthaltenen verbotenen Substanzen ein hohes Dopingrisiko für Sportler\*innen. Aber natürlich können auch sie krank werden und müssen gelegentlich Medikamente nehmen. Was ist im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie sind Fehler zu vermeiden? Welche Arzneimittel sind unbedenklich? Und was ist bei der Beantragung einer Ausnahmegenehmigung zu beachten? Die NADA bietet für alle Fälle verlässliche Informationen. Mit Hilfe der Medikamentendatenbank NADAMED kann sich jeder direkt und selbstständig über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren – am Computer oder mobil per App.

Die NADAMED Datenbank hilft, schnelle und geprüfte Aufklärung zu erhalten, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – und das überall und zu jeder Zeit. Zur Datenbank geht's mit diesem Link: [www.nadamed.de](http://www.nadamed.de).

## **Das TUE-Verfahren**

Wenn Athlet\*innen krank sind, muss zwischen chronischen und akuten Krankheiten unterschieden werden. Bei akuten Erkrankungen, wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit, gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die mit der Verbotsliste in Einklang stehen und entsprechend erlaubt sind. Informieren Sie sich in der Medikamentendatenbank NADAMED, ob das von der Ärztin\*dem Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit der Ärztin\*dem Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Zudem bietet Ihnen die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ eine Übersicht gängiger Medikamente, die erlaubt sind: Sie kann als Printversion bei der NADA bestellt werden oder lässt sich abrufen unter: [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de).

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 die in einem Testpool der NADA (RTP,

NTP, ATP, TTP) gemeldet sind oder einer TUE-pflichtigen Profiligen angehören (welche Profiligen als TUE-pflichtige Ligen definiert sind, kann über die Homepage der NADA eingesehen werden), müssen vor der Anwendung einer verbotenen Substanz oder Methode eine TUE beantragen und sich die Einnahme des betreffenden Medikaments von der NADA genehmigen lassen. Anders als Testpool-Athlet\*innen, müssen Athlet\*innen, die keinem Testpool und keiner TUE-pflichtigen Profiligen angehören erst nach einer Kontrolle sowie nach Aufforderung durch die NADA eine sog. retroaktive TUE beantragen.

Für Testpool-Athlet\*innen und Athlet\*innen, die einer TUE-pflichtigen Profiligen angehören, hingegen muss der TUE-Antrag vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bzw. der Anwendung der Methode bei der NADA vorliegen – generell 30 Tage vor Anwendung. Bei einer Notfallbehandlung oder der Behandlung einer akuten Erkrankung kann der TUE-Antrag auch rückwirkend innerhalb von sieben Tagen nach einer Behandlung 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 Fachärzt\*innen besteht, innerhalb von 21 Tagen begutachtet.

Je nach Krankheitsbild und Kontext erhalten die Athlet\*innen bei einer positiven Begutachtung durch das TUEC Ausnahmegenehmigungen von einigen Wochen oder Monaten, bis hin zu Genehmigungen über mehrere Jahre bei z.B. Insulin bei Typ-1-

Diabetiker\*innen. Bei fortlaufender Behandlung muss der\*die Athlet\*in nach Ablauf des Genehmigungszeitraums 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 oder einer TUE-pflichtigen Profiligen angehören. 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 NADA Testpool angehören, benötigen für die medizinisch notwendige Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden bei nationalen Wettkämpfen in Deutschland vorab keine Medizinische Ausnahmegenehmigung. Diese Athlet\*innen müssen nach einer erfolgten Dopingkontrolle und nach Aufforderung durch die NADA eine retroaktive TUE beantragen.

Um weitere Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen, Methoden und Ausnahmegenehmigungen zu erhalten sowie bei anderen dopingrelevanten medizinischen Fragen, steht das Ressort Medizin der NADA gerne zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung oder die Beispielliste zulässiger Medikamente finden Sie unter: [www.nada.de](http://www.nada.de). ■

## TUE-Navigator

**Bei Unsicherheiten darüber, ob eine TUE beantragt werden muss oder nicht, hilft der praktische TUE-Navigator der NADA. Das Online-Tool unterstützt dabei, unkompliziert einzuschätzen, ob im Krankheitsfall eine TUE erforderlich ist und erleichtert den Entscheidungsprozess bei der Anwendung potenziell verbotener, aber medizinisch notwendiger Substanzen und Methoden.**

**Den TUE-Navigator finden Sie unter: [www.nada.de](http://www.nada.de).**



# FOLGEN VON DOPING

**Athlet\*innen und Eltern müssen sich darüber im Klaren sein: Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf.**

**Die hoffnungsvolle Karriere** findet ein abruptes Ende, mögliche finanzielle Einnahmequellen fallen weg und das Ansehen ist ruiniert. Ganz abgesehen davon, dass die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen kann. In den drastischsten Fällen der Dopingge-

schichte im Sport können sogar einige Todesfälle auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Dabei waren z.B Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Stimulanzien, Anabolika oder EPO. Im Folgenden illustrieren wir die weitreichenden Konsequenzen, die Doping auf verschiedene Lebensbereiche haben kann und mit denen überführte Athlet\*innen real konfrontiert werden. ■



## 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. Wenn ein gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmt, kann das gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können drastisch sein und unter Umständen sogar bis hin zum frühzeitigen Tod führen. Auch die kurzfristigen Folgen sind teilweise erheblich, und dies nicht nur bei Anabolika, sondern auch bei der Einnahme aller anderen Substanzen, wenn sie missbräuchlich zu Dopingzwecken genommen werden. Zudem muss klar sein, dass gesundheitliche Folgen nicht einmal davon abhängig sind, ob jemand überhaupt des Dopings überführt wird oder nicht.

## Soziale Folgen

### Verlust von Ansehen und Respekt bei Freund\*innen sowie der Familie, Schaden für die gesamte Sportart.

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart, massiv Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und vor der Person selbst gehen verloren. Denn errungene Siege und Erfolge, gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht auf wahre sportliche Leistung zurück. Darunter leidet der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, welches nicht nur für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat. Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und macht häufig die gesamte Lebensplanung hinfällig. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den sportlichen Anschluss. Auch werden errungene Siege bei Wettkämpfen rückwirkend aberkannt. Somit ist klar: Für Nachwuchsathlet\*innen ist ein positives Testergebnis ein 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, ob sie bewusst genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern und ob es sich vielleicht sogar um einen Wiederholungsfall handelt. Je nach Beantwortung dieser Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Anti-Dopingverstoß reichen. Ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und wird entsprechend sanktioniert.

## Finanzielle Folgen

### Kündigung von Sponsoringverträgen, Rückzahlung von Preis- und Fördergeldern.

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, auch eine mögliche finanzielle Förderung etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände, muss zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsoringverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus, möglicherweise türmen sich sogar auch noch Schulden auf. ■



# VON ELTERN FÜR ELTERN

**Auf dieser Doppelseite haben wir hilfreiche Ratschläge gebündelt, die sich aus Gesprächen mit Eltern von Leistungssportler\*innen ergeben haben.**

## **Der Sport im Mittelpunkt**

Ein Kind, das Leistungssport betreibt, stellt häufig den Mittelpunkt der Familie dar. Alle Zeiten richten sich nach ihm\*ihr, was es unter Umständen schwierig macht, etwa auch Geschwisterkindern gerecht zu werden. Man sollte sich immer bewusst machen, dass mit der Entscheidung für den Sport einiges auf die Familie zukommt.

## **Gemeinsam mit den Aufgaben wachsen**

Der Name sagt es: Die Zeit des Aufwachsens ist eine Zeit der Wachstumsschübe. Für viele Kinder kein größeres Problem, bedeutet es im Sport jedoch ständigen Anpassungsbedarf. Wer sich frühzeitig darauf einstellt, dass damit schwierige Phasen einhergehen können, kann seinem Kind eine gute Stütze sein.

## **Das Eltern-Taxi**

Man sollte nie unterschätzen, wie wertvoll der gute alte Fahrdienst ist: Das Kind, wenn möglich, zum Training oder zu Wettkämpfen zu fahren und wieder abzuholen, ist immer eine große Hilfe. Auch wenn manchmal wenig Zeit mit dem Kind bleibt, kann hier die Fahrtzeit gut genutzt werden, um auch mal über andere Dinge zu sprechen (Freund\*innen, Schule, der nächste Urlaub, Essenswünsche für den Abend etc.).

## **Gepflegt sauber bleiben**

Die Pflege und Instandhaltung von Sportausrüstung und -kleidung ist eine zeitintensive Tätigkeit. Hierbei variiert der Aufwand natürlich von Sportart zu Sportart, ist aber in jedem Fall eine große Unterstützung.

## **Man ist, was man isst**

Eine gute Ernährung ist selbstredend Teil des Trainingsplans. Gerade hier bietet sich Ihnen die Gelegenheit, aktiv eine der Grundlagen erfolgreichen Sports mitzugestalten und ein waches Auge auf NEM zu haben.

## **Zusätzlicher Eifer fehl am Platz**

Der Wettkampfgedanke wird auch außerhalb des Sports gelebt, nicht zuletzt durch Sie, die Eltern. Dass auf den Zuschauertribünen manchmal Spannungen unter ihnen zu spüren sind, ist normal: Alle haben ähnliche Hoffnungen und Ängste. Hier hilft es, sich immer zu vergegenwärtigen, dass es das Kind ist, das die Leistungen erbringt. Man ist gut beraten sich nicht mit



dessen Erfolg zu brüsten, sondern kann sich stattdessen darauf beschränken, sich zu freuen und stolz zu sein. Das mag selbstverständlich klingen, ist aber „im Eifer des Gefechts“ oft schwerer als gedacht.

#### **Vertrauen können**

Grenzen kennen heißt, die Kompetenzen von Trainer\*innen, Vereinen und Verbänden anzuerkennen. Dazu gehört insbesondere die mentale Einstellung des Kindes auf Wettkämpfe, aber auch die Entscheidungen der Trainer\*innen. Hier kann manchmal auch Zurücknahme sinnvoll sein.

#### **Weniger Druck, mehr Zeit**

Verletzungen und Krankheit passieren. Wenn das Kind in solchen Momenten das Gefühl vermittelt bekommt, dass daraus kein Druck

entsteht, ist das sehr wertvoll. Auf keinen Fall sollte der Anschein erweckt werden, dass ein selbstgestecktes Ziel nun in weite Ferne gerückt ist und die Verletzung unbedingt möglichst schnell wieder verheilt sein muss, weil man sonst sportlich zu weit zurückfällt. Im Idealfall, und auch ganz allgemein gesprochen, besteht die Überzeugung, seinen Sport bis ins Alter ausüben zu können. Dabei kann es helfen, sich und seinem Kind keinen unnötigen Druck aufzubauen. Heilung und Regeneration brauchen Zeit.

#### **Erster Platz für Spaß**

Kein Kind nimmt an einem Wettkampf teil, um schlecht abzuschneiden. Entscheidend ist der Umgang mit Sieg und Niederlage. Der sportliche Erfolg kann nur glücklich machen, wenn er aus freien Stücken kommt, weil Sport genau das ist, was das Kind ausfüllt und Freude bereitet. Dann kann auch mit Rückschlägen umgegangen werden, ohne gleich alles infrage zu stellen. Denn auch Niederlagen gehören zu jeder erfolgreichen Karriere dazu. Für diese positive Haltung wird der Trainingsaufwand in Kauf genommen, und genau das ist die Einstellung, die letztlich erfolgreich verhindert, dass möglicherweise irgendwann zu leistungssteigernden Mitteln gegriffen wird.

#### **Einfach bedingungslos da sein**

Unterstützung seitens der Eltern ist immer willkommen, aber natürlich am wichtigsten, wenn es mal nicht läuft. Weder Ihr Kind noch Sie sollten sich ausschließlich über den Sport und die Leistung definieren. Ausgefeiltes Krisenmanagement ist in solchen Momenten nicht gefragt. Letztlich läuft es auf die schlichte Wahrheit hinaus: Der beste Halt für ein Kind sind ein offenes Ohr und eine Schulter zum Anlehnen. Weil Sie ihr Kind unabhängig vom sportlichen Erfolg lieben. ■

**Einfach immer für ihr Kind da zu sein, egal wie gut oder schlecht es gerade sportlich läuft - das ist die größte Leistung für Eltern.**

**Diese Veröffentlichung ist Teil einer Sammlung von Infomaterial rund um das Thema Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING.**

**Für spezifische Einblicke in die Thematik aus der Sicht von Athlet\*innen, deren Eltern, Trainer\*innen und Betreuer\*innen 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. 83  
10. Auflage, Dezember 2025  
Auflagenhöhe 5000

# 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“



## Athlet\*innen 18+ Jahre

Für Athlet\*innen, die Leistungssport aus-  
üben und eine Vorbildfunktion haben



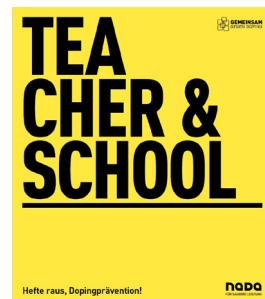
## Betreuer\*in

Für alle Helfer\*innen  
rund um den Sport



## Trainer\*in

Über die Herausforderung,  
Werte an verschiedenste  
Altersklassen zu vermitteln



## Lehrkräfte, Schulen & Internate

Für alle Personen im Verbundsystem  
Schule-Leistungssport

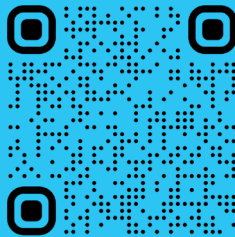


## Anti Doping Basics

Der grundlegende Informationsleitfaden  
für alle am Sport Beteiligten

### Deine Meinung zu dieser Broschüre?

Hier geht's zum Feedbackbogen:



Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport

**SPORT  
EHREN<sup>♥</sup>MT**

Gefördert durch:



Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



SPORT  
MINISTER  
KONFERENZ  
*Immer in Bewegung.*



Sporthilfe

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

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