PRO ATHLETES

GEMEINSAM GEGEN DOPING

Leitfaden für den Sportalltag

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

8725
MARATHON

Herzlichen Glückwunsch! Als Athlet*in hast Du bereits viele 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 voraus hast, ist die Erfahrung. Nachwuchssportler*innen, vor allem innerhalb Deiner Sportart, schauen schon jetzt zu Dir auf. Sie orientieren sich an Dir. Sie vergleichen sich mit Dir. Um irgendwann da zu sein, wo Du schon heute bist.

Wir verstehen Dich ganz klar als Multiplikator*in 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 ändert sich dabei gelegentlich die Geschlechterreihenfolge. Wir hoffen auf Euer grammatikalisches Fairplay.

Die Welt verändert sich durch Dein Vorbild. Nicht durch Deine Meinung.

INHALT

6
Mach den Test
Wie stehst Du zum Thema Doping?

8
Das große Vorbild
Andere schauen zu Dir auf und fragen sich: Nachahmen erlaubt?

10
Du kriegst das hin!
Über Aufwand, Zeit und Träume.

12
Duale Karriere
Damit's nicht erst losgeht, wenn's vorbei ist.

14
Die reine Wahrheit
Ein Erfahrungsbericht eines überführten Dopers.

16
Das TUE-Verfahren
Auch Athlet*innen sind mal krank.

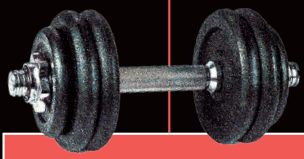
19
Über NEM
...und scheinbar harmlose Helfer.

20
Dopingkontrolle
Ablauf, Rechte, Pflichten und keine Panik.

22
Folgen von Doping
Nein, danke, ich verzichte!

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 gut im Tricksen und Verheimlichen, 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.

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.

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

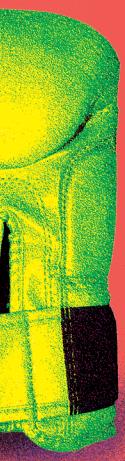
Medien & Gesellschaft
Hmm, die mit ihrem „höher, schneller, weiter“ und einer häufig unrealistischen Erwartungshaltung, aber wieviel Ahnung haben die denn tatsächlich von Deinem Sport? Zumindest genug, um zu wissen, dass man nicht betrügt. Also lass Dich nicht stressen und mach Dein eigenes Ding. Plus: Weder in den Medien noch in der Gesellschaft genießen überführte Doper*innen einen besonders guten Ruf; noch ein Argument mehr dagegen. Versuch´s nochmal.

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

DAS GROSSE VORBILD

Eben noch selbst Nachwuchsathlet*in, 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, ihre Beliebtheit zu steigern und Glaubwürdigkeit zu sichern. 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 anfing, sich Vorbilder zu suchen: Nämlich ältere Sportler*innen. Die coolen Großen.



Inzwischen gehörst Du selbst dazu. Jüngere schauen buchstäblich zu Dir auf und lernen dabei vielleicht auch den einen oder anderen sportlich wertvollen Trick. Und schon ist sie da, die Verantwortung. Nun soll das hier keine Moralpredigt werden. Stattdessen möchten wir daran erinnern, dass alles, was man als ältere*r Sportler*in in Gegenwart vom Nachwuchs sagt und tut, auf sehr aufmerksame Augen und Ohren stößt. Was von einem selbst vielleicht nur als Witz gemeint war, 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 sollte man dabei nicht vergessen: Man lebt seinen Sport nicht nur, man lebt ihn auch vor.

Die eigene Vorbildfunktion zu erfüllen ist echter Erfolg! ■

DU KRIEGST DAS HIN!

Schweiß, Aufopferung, Wille, Intensität, Fokus, Konzentration, Trainingslager, Wettkampf, Investition, Leistung, Mittelpunkt, Ernährung, Schlaf- und Ruhepausen. Findest Du 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 im Sportalltag investieren muss: Zeit und Träume.

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?

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 auch noch außersportliche Aktivitäten wie beispielsweise Autogrammstunden, Interviews, Sponsorengewinnung und -pflege an und werden zeitaufwändiger Teil der leistungssportlichen Realität.

Träume

Bei so viel Aufwand ist eines klar: Es soll auch laufen und sich lohnen! Schließlich hat jeder so seine Ziele. Während für den*die Breitensportler*in mit der Teilnahme an einem Marathon ein Traum in Erfüllung geht, knüpfen Spitzenathlet*innen andere Anforderungen und Erwartungen 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, mit dem eigenen Sport erfolgreich zu sein, 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.

Sei es ein Olympiasieg oder der WM-Titel als Hauptmotivation und dem Erfolg der Begierde. Egal, ob Medaille oder Teilnahme an einem Endlauf bei Welt-, Europameisterschaften oder den Olympischen Spielen – all das sind riesige Träume, die sich nur sehr wenige erfüllen können.

DUALE KARRIERE

Gerade in der Blüte der Sportkarriere möchte man nicht an die Zeit danach denken. Aber genau das zu tun, ist ein wichtiger Teil der 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 wird möglicherweise versäumt, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere steht für jede*n dann 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 als eine vermeintliche Hilfe wahrgenommen wird. Denn wenn es außer dem Sport nichts für Dich gibt, das emotionalen Halt und eine finanzielle Absicherung bietet, kann schnell einmal alles auf dem Spiel stehen. Die Versuchung, zu Dopingmitteln zu greifen, um drohende Risiken abzuwehren, kann dann groß sein. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Dein Lebensplan nicht nur auf der Grundlage Deiner Leistungen im Spitzensport aufgebaut ist. Du solltest Dir rechtzeitig Gedanken über ein mögliches zweites Standbein neben dem Sport machen, wie z.B. eine Ausbildung oder ein Studium.

Aktive Lebensplanung

Alternative und ergänzende Lebensperspektiven sollten immer eine Rolle spielen. Eine Berufsausbildung kann Dir beispielsweise den Druck und die mögliche Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere nehmen. Ein zweites Standbein macht Dich unabhängiger von sportlichem Erfolg, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet 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 und überführten Dopers 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 voranzugehen, berichtet Tyler Hamilton von seiner Zeit als Athlet und dem belastenden 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 jedermann 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."

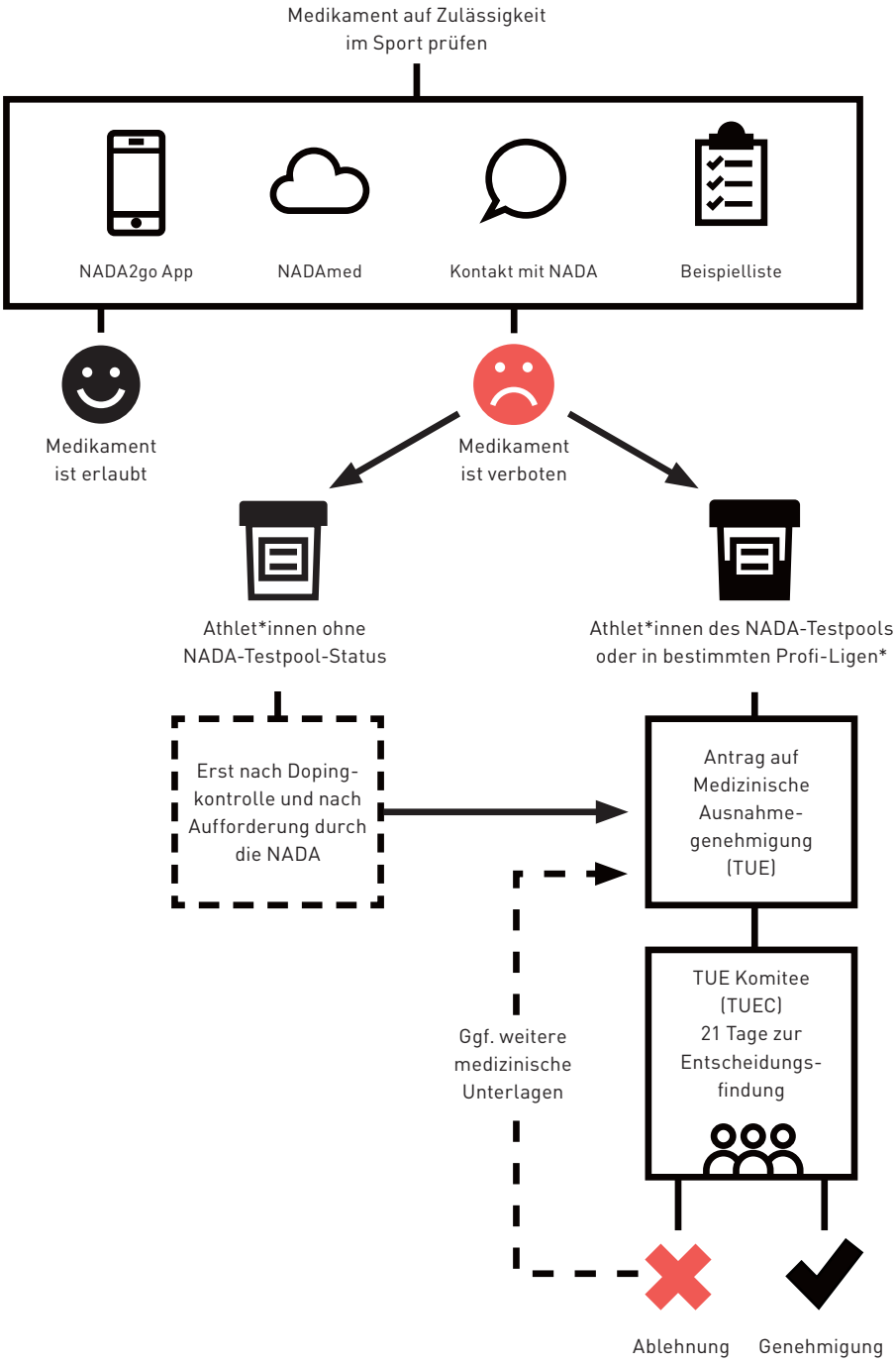
Realisierte Träume und ihre Nebenwirkungen

„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 auffraß. 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."

„Wenn Dein Bauchgefühl Dir sagt, es könnte falsch sein, dann tue es nicht."



*Bundesligen im Basketball, Eishockey, Fußball, Handball und Volleyball. Vollständige Liste unter www.nada.de.

DAS TUE-VERFAHREN

Manchmal müssen Athlet*innen Medikamente nehmen, deren Verwendung mit den Anti-Doping-Regeln kollidieren. Dann kommt die sog. Therapeutic Use Exemption (TUE) 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 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 jederzeit schnelle und geprüfte Aufklärung darüber, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – direkt in der 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 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" der NADA 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 Medika- →

mente 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 in einem Testpool der NADA (RTP, NTP, ATP, TTP) gemeldet sind oder einer TUE-pflichtigen Profiliga 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 Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) beantragen und sich die Einnahme der betreffenden Substanz von der NADA genehmigen lassen. Anders als Testpool-Athlet*innen, müssen Athlet*innen, die keinem Testpool und keiner TUE-pflichtigen Profiliga angehören erst nach einer Kontrolle sowie nach Aufforderung durch die NADA eine sog. retroaktive TUE beantragen.

Für Testpool-Athlet*innen, die einer TUE-pflichtigen Profiliga 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 Profiliga 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 TUE-Beantragung oder die 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, 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, eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung zu haben. Häufig werden NEM als unbedenklich eingeschätzt, teilweise wird 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 meistens nicht auf der Verpackung, und vielleicht weiß die Herstellerfirma auch gar nicht, dass ihr Produkt nicht sauber ist. Oder hast Du schon mal eine Verpackung gesehen mit dem Hinweis „Kann Spuren von Nüssen, Ei und verbotenen Substanzen enthalten?" 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 verunreinigten Mittels positiv getestet wirst. Denn letztlich bist Du verantwortlich dafür, welche Substanzen in Deinem Körper sind. Wie bei Medikamenten ist es hier also wichtig, aufmerksam und gut informiert zu sein.

Die Kölner Liste®, mittels derer NEM-Hersteller über die Zusammensetzung ihrer Produkte informieren, ist direkt unter www.koelnerliste.com abrufbar. Sie ist nicht als Liste generell unbedenklicher NEM zu verstehen, hilft aber enorm dabei, Risiken abschätzen zu können und mögliche Dopingfallen zu vermeiden.

Mehr Informationen findest Du außerdem in der 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. Der Begriff Trainingskontrolle ist dabei etwas missverständlich, denn er beschreibt nicht nur Kontrollen, die während des Trainings durchgeführt werden, sondern grundsätzlich alle Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Trainingskontrollen können jederzeit und an jedem Ort erfolgen, während des Trainings ebenso wie in der Freizeit, in der Uni oder zu Hause. Alle Kontrollen finden grundsätzlich unangekündigt 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 sichergestellt, 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 Athlet*innen von der Kontrollperson oder sogenannten Chaperons 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 der Beobachtung der Abgabe von Urin auf Kontrollpersonal des gleichen Geschlechts zu bestehen.
- sich den Ausweis des Kontrollpersonals 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.
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung oder dem Ablauf der Kontrolle sowie gegenüber dem Kontrollpersonal auf dem Protokoll der Dopingkontrolle zu notieren.
- bei unangemeldetem Eintreffen des Kontrollpersonals 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 Vertrauensperson 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 Sperre von vier Jahren vor.
- sich gegenüber dem Kontrollpersonal auszuweisen.
- bzw. sind dazu angehalten, die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (NEM) auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben.
- weitere Proben abzugeben, falls z.B. bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder das Kontrollpersonal aus anderen Gründen eine weitere Probe anordnet.
- bei der medizinisch notwendigen Anwendung von Medikamenten mit verbotenen Wirkstoffen zur Behandlung rechtzeitig eine Medizinische Ausnahmegenehmigung zu beantragen.
- die Meldepflichten des jeweiligen Testpools einzuhalten (die aktuelle Testpoolstruktur steht auf der Website der NADA zur Verfügung).
- 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 Auswirkungen. Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Die gesundheitlichen Konsequenzen können jedoch 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. Wichtig: Gesundheitliche Folgen sind dabei gänzlich unabhängig davon, ob ein*e Athlet*in überhaupt positiv getestet und somit des Dopens überführt wird.

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 und Erfolge gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht auf ehrliche sportliche Leistung zurück. Darunter leidet 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 häufig den Anschluss und selbst bereits errungene Siege bei Wettkämpfen werden rückwirkend aberkannt. Entsprechend ist ein positives Testergebnis auch für das soziale Netz eines*einer Athlet*in ein schwerer Schlag.

RECHTLICHE FOLGEN

Sanktionierung und Sperre.

Doping wird von der NADA, dem jeweils zuständigen Disziplinarorgan der Sportfachverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert - nicht selten das Ende der Leistungssportkarriere. 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 Verstoß reichen. 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 mögliche finanzielle Förderungen etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände müssen zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsoringverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur laufende 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.

Die NADA wünscht Dir viel Erfolg dabei und steht bei sämtlichen Fragen zum Thema Anti-Doping gerne zur Verfügung!

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 Verwandten, Trainer*innen und Betreuer*innen sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.

Sämtliche Broschüren können jederzeit unter 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

Gestaltung
Rocket & Wink

Druck
MKL Druck GmbH & Co. KG
NADA-Materialnr. 79
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 „Heranwachsende und ihr Umfeld"

Trainer*innen

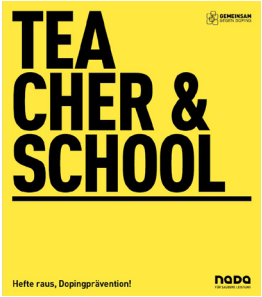
Über die Herausforderung, Werte an verschiedenste Altersklassen zu vermitteln

Betreuer*innen

Für alle Helfer*innen rund um den Sport

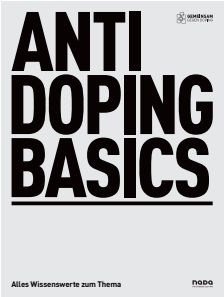
Eltern und Familie

Mit Erfahrungsberichten und Tipps



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 EHRENAMT

Gefördert durch:

Bundeskanzleramt

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DOSB

SPORT MINISTER KONFERENZ

Immer in Bewegung.

Sporthilfe

STADT. CITY. VILLE. BONN.

www.nada.de