YOUNG ATHLETES

GEMEINSAM GEGEN DOPING

Alles, was Ihr wissen müsst

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

Doping. Selbst wenn Du weißt, dass es unsportlich, gefährlich und verboten ist, bist Du nicht davor geschützt, vielleicht doch mal unbewusst oder sogar bewusst leistungssteigernde Mittel zu nehmen. Der Grund dafür ist ein Gedanke, den man uns bereits früh mitgibt: Dass es gegen jedes Problem ein Mittel gibt. Kopfschmerzen? Tablette. Ein bisschen müde? Vitaminpräparat. Ohne es zu merken, entsteht nach und nach der Eindruck, dass der Körper manche Dinge nicht aus eigener Kraft schafft. Dass man lieber etwas nehmen sollte, wenn es schwierig wird. Und genau diese Einstellung kann später negative Folgen haben.

Kann. Muss aber nicht. Wenn man informiert ist. Die folgenden Seiten werden ihr Bestes geben, um Dich zu informieren. Versprochen!

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

Immer hübsch SAUBER bleiben.

INHALT

6
Wie wichtig ist Dir fairer Sport?
Mach den Test.

11
Was ist denn nun Doping?
Besser, wenn Du gut Bescheid weißt.

13
Der Olympische Geist
...und warum er wichtig ist.

14
Tylers Tour de Chance
Vier Tipps von einem ehemaligen Profi und überführten Doper.

16
„Manchmal brauche ich Schokolade“
Interview mit der ehemaligen Leistungsschwimmerin Jessica Steiger.

20
Duale Karriere
Wieso Schule und Hobbies wichtig sind.

23
Die Verbotsliste
So entsteht die Liste verbotener Substanzen.

24
Riegel, Drinks und andere Risiken
Gut gemeint ist nicht immer gut für Dich.

27
Kontrolle ohne Panik
Ablauf, Rechte und Pflichten bei einer Dopingkontrolle.

WIE WICHTIG IST DIR FAIRER SPORT?

Mach den Test, indem Du Dich in verschiedene Situationen und Sportarten hineinversetzt. Lass dabei einfach Dein Bauchgefühl entscheiden und finde mit ein paar Fragen und Antworten Deine eigene Haltung heraus.

Frage 1

Hattest Du bei einem Mathetest mal einen Spickzettel im Einsatz?

A Ja, aber nur, weil ich mir diese eine Formel nicht merken konnte.

B Ja, aber ich habe mich kurz vor dem Test doch dazu entschlossen, ihn doch nicht zu nutzen.

C Zuhause habe ich den ein oder anderen Gedanken daran verschwendet, mich aber letztlich dagegen entschieden.

Frage 2

Der*die Kassierer*in in der Bäckerei gibt Dir anstatt 5€ ganze 20€ Rückgeld. Du bemerkst den Fehler sofort, was machst Du damit?

A Mal gewinnt man, mal verliert man. Das gleicht sich doch alles wieder aus.

B Ich nehme es von den Reichen und gebe es den Armen. Die*der Obdachlose vor der Tür freut sich über etwas Essensgeld.

C Ich weise den*die Kassierer*in darauf hin. Am Ende des Tages muss ja auch seine*ihre Kasse stimmen.

Frage 3

Wie wichtig ist es Dir, bei einem Wettkampf als Erste*r durchs Ziel zu laufen?

A Vom Gewinnen kann ich überhaupt nicht genug bekommen.

B Da Siege nicht selbstverständlich sind, freue ich mich über jeden Erfolg.

C Dabei sein ist alles, solange ich mein Bestes gegeben habe, bin ich zufrieden.

Frage 4

Du erhältst den Vorzug vor einem Teammitglied, obwohl Du in der vergangenen Woche nicht trainiert hast – wie verhältst Du Dich?

A Die Entscheidung des*der Trainer*in würde ich nicht anzweifeln.

B Ich rede mit dem Teammitglied, da ich seine*ihre Enttäuschung nachvollziehen kann.

C Ich suche das Gespräch mit dem*der Trainer*in und weise ihn*sie darauf hin, dass ich in der vergangenen Woche nicht trainiert habe.

weiter auf der nächsten Seite →

Frage 5

Bei einem Wettkampf siehst Du, wie ein*e Kontrahent*in unmittelbar vor Dir stürzt – was machst Du?

A Ist mir auch schon passiert. Die*der steht gleich wieder auf und macht weiter.

B Ich drossle mein Tempo, um ihr*ihm die Chance zu ermöglichen, wieder Anschluss an den Rest des Feldes zu bekommen.

C Der Sturz sah böse aus. Ich halte an und, helfe wieder auf die Beine und frage, ob alles in Ordnung ist.

Frage 6

Der*die Schiedsrichter*in entscheidet auf Punkt für Dich! Doch Du bist Dir zu 100% sicher, dass der Ball eigentlich Aus gegeben werden müsste und weist den*die Schiedsrichter*in darauf hin. Diese*r lässt sich jedoch nicht von ihrer*seiner Entscheidung abbringen. Wie machst Du weiter?

A Ich spiele weiter. Vorhin hat er meinem*meiner Gegner*in schon einen Punkt gegeben, der eigentlich mir hätte zugesprochen werden müssen.

B Ich versuche nochmals sachlich darauf hinzuweisen, dass es sich um eine Fehlentscheidung handelt und wir gerne nochmals den Punkt wiederholen können.

C Da ich als nächstes am Zug bin, schlage ich den Ball einfach ins Netz und der alte Punkteabstand zu meinem*meiner Gegner*in ist schnell wiederhergestellt – weiter geht's!

Frage 7

In einem wichtigen Handball-Meisterschaftsspiel geht es eng zu. Der Punkteabstand zwischen Deinem und dem gegnerischen Team ist knapp und der*die Torhüter*in des Gegners ist dazu noch in Topform. Nach einem Wurf prallt nicht nur der Ball, sondern auch der*die schier unbezwingbare Torhüter*in an den Pfosten. Sie*er bleibt am Boden liegen, der Ball rollt in Deine Richtung. Was machst Du?

A Ball aufnehmen und rein damit – Gelegenheiten muss man nutzen.

B Ich nehme den Ball auf und spiele ihn nach hinten, sodass der*die Torhüter*in Zeit hat, wieder auf die Beine zu kommen.

C Ich nehme den Abpraller auf, lege den Ball aber ab und verzichtete so auf ein sicheres Tor – Ich will nur faire Tore werfen!

Frage 8

Beim Massenstart im Biathlon trittst Du aus Versehen Deinem*Deiner Gegner*in auf den Stock, der sich dabei aus dem Griff löst und auf der Strecke liegen bleibt. Wie reagierst Du?

A Das ist ein Massenstart. Sowas kann im Eifer des Gefechts passieren.

B Ich halte an, entschuldige mich und hebe den Stock schnell wieder auf.

C Mein Fehler! Ich gebe einen meiner Stöcke, damit er*sie weiter unbehindert das Rennen bestreiten kann.

Frage 9

Bei einem Länderspiel Deiner Mannschaft bist Du im Stadion und freust Dich auf eine spannende Partie. Als die Nationalhymne der Gegner*innen gespielt wird, hörst Du Buh-Rufe auf den Rängen. Wie reagierst Du?

A Buh-Rufe gehören manchmal dazu, das muss man als Sportler*in schon aushalten können.

B Ich halte Ausschau nach diesen Personen und mache mit Gesten deutlich, dass ich dieses Verhalten unangebracht finde.

C Das kann ich nicht auf mir sitzen lassen. Ich suche Zuschauer*innen, die dieses Verhalten ebenfalls respektlos finden und stelle das gemeinsam mit ihnen gegenüber diesen Personen klar.

Frage 10

Du hast in den letzten Wochen sehr gut trainiert und fühlst Dich für den heutigen Wettkampf bestens vorbereitet. Nach kurzer Zeit merkst Du aber, dass Deinem*Deiner Gegner*in heute scheinbar alles gelingt. Bahnrekord und WM-Qualifikation! Läuft da alles mit rechten Dingen?

A Bestimmt nicht. In der Vergangenheit war er*sie im Ranking immer hinter mir.

B An der einen oder anderen Stelle war ich einfach nicht konzentriert genug. Ich hätte noch mehr investieren müssen.

C Er*Sie hat heute einfach einen Sahne-Tag erwischt. Das muss ich neidlos anerkennen!

Auswertung auf der nächsten Seite →

Auswertung

Fertig! Alles markiert oder gemerkt? Dann musst Du nur schauen, welche Antwort Du im Schnitt am häufigsten angekreuzt hast: A, B oder C? Dein Ergebnis findest Du unten.

TYP A NIMM'S-WIE'S-KOMMT-ATHLET*IN
Für Dich muss der Rahmen stimmen. Deine Meinung: Was im Eifer des Gefechts passiert, kann ich nicht beeinflussen. Hauptsache, es geht im Training und Wettkampf im Sinne des Regelwerks meiner Sportart zu.

TYP B SIEGEN-IST-NICHT-ALLES-ATHLET*IN
Fairplay ist für Dich nicht nur eine Phrase, sondern gelebter (Leistungs-) Sport. Deine Meinung: Nur ein ehrlich geführter Wettkampf kann ehrliche Siege hervorbringen.

TYP C FAIR-GEHT-VOR-ATHLET*IN
Du hast ein ausgeprägtes Gespür für Situationen, in denen Fairplay angebracht ist. Du hilfst Gegner*innen wieder auf die Beine, wenn sie im Wettkampf fallen, und hast die Courage, dem*der Schiedsrichter*in zu sagen, dass Du zuletzt am Ball warst, auch wenn das für Dich einen Nachteil bedeutet. Hut ab!

WAS IST DENN NUN DOPING?

Hier gilt wie bei jedem anderen wichtigen Thema auch: Es ist gut, zu wissen, wovon man spricht. Also sprechen wir drüber.

Eins ist klar: Es gibt so viele unterschiedliche Methoden des Betrugs, dass es schwer ist, genau festzulegen, was alles unter den Begriff Doping fällt. Im Leistungssport ist aber klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten – und was ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist. Die Welt Anti Doping Agentur (WADA) hat ein Regelwerk aufgestellt, den Welt Anti-Doping Code (WADC), welcher auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und fairen Sport garantieren soll. Die deutsche, hierzulande geltende Version nennt sich Nationaler Anti-Doping Code (NADC).

Wo fängt Doping an?

Du kennst es vielleicht aus eigener Erfahrung: Viele Erwachsene haben für unterschiedliche Situationen ein Mittel parat. Jeder Kopfschmerz, jede Nervosität und Unruhe sind mit Tabletten zu bekämpfen. Manche Erwachsene haben sogar gesund den Eindruck, dass noch mehr Leistung möglich sein muss: →

Vitaminpräparate für bessere Konzentration, Energieriegel und -drinks gegen Müdigkeit oder umgekehrt Tabletten zur Unterstützung beim Einschlafen.

Der Gedanke, den man als Kind oder Jugendliche*r dabei häufig mit auf den Weg bekommt, ist dabei immer derselbe: Es könnte mir immer noch etwas besser gehen, wenn ich nur das richtige Mittel nehme. Für jede Situation gibt es passende „kleine Helfer".

Es versteht sich von selbst, dass dieser Gedanke auch und vielleicht sogar gerade im Sport auftaucht, vor allem, wenn es um richtig viel geht. Und es ist erst recht klar, dass dieser Gedanke hier negative Folgen haben kann. Denn im Leistungssport, sind diese „kleinen Helfer" unerlaubte Leistungssteigerung und damit zurecht verbotenes Schummeln!

Überall nur Druck

Früher hieß es oftmals, nach der Schulzeit geht der Ernst des Lebens los. Doch heutzutage werden Leistung und Perfektion schon ganz früh gefordert. Kinder und Jugendliche bekommen das teilweise schon in der Kita und in der Schule zu spüren: „Mein Kind macht dies und das...", als wären die Eltern schon im Wettstreit um irgendeinen Pokal. Den hohen Erwartungen, die manchmal in der Schule oder auch zuhause gestellt werden, fühlen sich manche Kinder und Jugendliche aus eigener Kraft nicht gewachsen. Man ist nun mal kein Superheld und keine Superheldin! Selbstverständlich hat man die Hoffnung, die Belastungen aushalten zu können, sich immer gut zu konzentrieren und letztlich einfach mehr "draufzuhaben". Und schon denkt man vielleicht wieder „kleine Helfer".

DER OLYMPISCHE GEIST

Olympia - für viele Sportler*innen das Höchste, Beste, Tollste der Welt. Warum ist das seit der Antike bis heute so? Welcher wichtige Gedanke ist das Besondere hinter dem Ganzen?

Der olympische Geist verbindet den Willen, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen. Fairplay und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz: Das sind die Werte, die den Sport ausmachen. Um sie zu wahren, gibt der Sport sich freiwillige Regeln, an die sich jede*r Athlet*in halten muss. Anti-Doping-Regeln gehören dazu und jeder einzelne Verstoß verletzt den olympischen Geist. Publikum und Wettkampfteilnehmende werden gleichermaßen betrogen. Auch für Dich als junge*r Athlet*in sind die Werte des Sports wichtig. Denn wenn es nur noch darum geht, mit allen Mitteln zu siegen und dafür auch in Kauf zu nehmen, sich selbst zu schädigen, spielt der einzelne Mensch mit seinen Fähigkeiten eine immer geringere Rolle. Sport kann Menschen zusammenbringen, Doping aber trennt sie voneinander.

TYLERS TOUR DE CHANCE

Aus Erfolg kann man einiges lernen. Oft noch viel mehr aus dem Scheitern. Was man von jemandem lernen kann, der sich mit beidem auskennt? Lest selbst.

Der US-Amerikaner Tyler Hamilton ist ehemaliger Radprofi und gehörte unter anderem zu dem Team um Lance Armstrong. 2004 war er nach einer Goldmedaille bei den olympischen Spielen in Athen auf dem Höhepunkt seiner Karriere, als er positiv getestet wurde. 2009 folgte sein Karriereende nach erneuten Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. Seine langjährigen Beteuerungen, nicht gedopt zu haben, endeten schließlich im Mai 2011. In einem Interview im

amerikanischen Fernsehen gestand er, jahrelang wissentlich gedopt zu haben. Anschließend musste er seine olympische Medaille zurückgeben. Man kann also sagen, dass Hamilton die absoluten Höhen des Sportlerdaseins genauso kennt wie die absoluten Tiefen. Er hat für sich selbst Lehren aus all dem gezogen und hinterfragt, wie es für ihn so weit kommen konnte. Seine Erfahrungen fasst er nun in vier kurzen Tipps an Nachwuchsathlet*innen zusammen:

1. Hör auf Dein Bauchgefühl!
"Das Bauchgefühl täuscht nie. Es muss noch nicht einmal etwas Verbotenes sein. Vielleicht „nur" zwei oder drei Energydrinks vor dem Training. Wenn Dein Bauchgefühl Dir sagt, es könnte falsch sein, dann tue es nicht. Grundsätzlich gilt: Wann immer Du Zweifel hast, lass es besser sein!"

2. Sichere Dich mit einem Plan B ab!
"Stelle sicher, dass neben dem Sport immer auch andere Möglichkeiten offenbleiben. Gib also auch in der Schule Dein Bestes. Das Leben als Spitzensportler*in ist meist früher zu Ende als erwartet. Einen Plan B bereit zu haben, ist deshalb ganz wichtig. Es gibt ein Leben nach dem Leistungssport und der Plan B wird Dir dabei helfen, diesen Wechsel so angenehm wie möglich zu gestalten."

3. Umgib Dich mit Personen, denen Du vertrauen kannst!
"Personen in Deinem Umfeld, die Dir auch in schwierigen Zeiten helfen und denen Du Deine Gefühle anvertrauen kannst, sind sehr wichtig. Umgebe Dich mit Leuten, denen Du nacheifern möchtest."

4. Verschließe Deine Augen nie vor Ungerechtigkeiten!
"Wenn Du bei anderen Athlet*innen oder sogar bei den eigenen Teamkamerad*innen einen Dopingverdacht oder eine Dopingpraxis mitbekommen hast, habe keine Angst, mit Deinem*Deiner Trainer*in oder mit einem Familienmitglied darüber zu sprechen."

Hinweis: Du kannst Dich zusätzlich anonym über das Hinweisgebersystem „Sprich's an" bei der NADA melden.

Ganz allgemein
"Überlege jetzt schon einmal, wie Du in schwierigen Situationen reagieren und entscheiden willst. Sei ehrlich zu Deinem Sport und sei immer ehrlich zu Dir selbst!"

„MANCHMAL BRAUCHE ICH SCHOKOLADE“

Jessica Steiger war deutsche Leistungsschwimmerin. Nach wie vor ist sie Rekordhalterin über 4x100m und 4x50m Lagen in der DSV-Nationalstaffel. Im Interview aus ihrer aktiven Zeit erzählte sie uns 2020, wie sie sich motiviert und wie Socken ihr dabei helfen.

Skizziere uns einen gewöhnlichen Trainingstag in Deinem Leben:
Um 6:30 Uhr klingelt für gewöhnlich mein Wecker. Vor meiner ersten Trainingseinheit, die um 8 Uhr beginnt, brauche ich ein ausgewogenes Frühstück. Von 8 bis 10 Uhr trainiere ich zum ersten Mal am Tag. Im Anschluss geht es entweder direkt weiter zur Physiotherapie oder nach Hause zu meinem zweiten Frühstück. Bis zu meiner zweiten Trainingseinheit (Athletik/Kraft oder Yoga 15:30 bis 16:45 Uhr, Wassertraining 17 bis 19 Uhr) lerne ich für gewöhnlich für die Uni oder ruhe mich aus.

Abends bin ich meistens so geschafft, dass ich nach dem Abendessen nur noch auf der Couch liege. Um 22 Uhr geht bei mir für gewöhnlich das Licht aus.

Mal an die Trainings gedacht: Was fällt Dir denn am schwersten, wo musst du dich am meisten motivieren?
Am meisten muss ich mich für lange Ausdauertrainingseinheiten motivieren. Ich freue mich eher, wenn es im Wasser zur Sache geht und ich mich richtig quälen kann. „Nur" hin- und herschwimmen kann mal ganz schön sein, um abzuschalten, ist für mich aber meistens nicht so interessant.

Wie organisierst Du Dich und wie bekommst alle anstehenden Termine unter einen Hut?
Ich habe zum Glück einen Kalender, in dem ich alle Termine eintrage. Ich bin aber generell ein sehr strukturierter Mensch – seitdem ich denken kann, waren meine Tage durch den Sport immer sehr strukturiert und durchgeplant.

Welche Ziele möchtest Du während Deiner Leistungssportkarriere erreichen?
Vor ein paar Jahren war es immer mein Ziel, einmal bei einer internationalen Meisterschaft für

Deutschland an den Start zu gehen. Das habe ich geschafft und darauf bin ich stolz. Ein Highlight wäre für mich die Teilnahme an Olympischen Spielen. Das ist mein großes Ziel.

Wie gehst Du mit Niederlagen um?
Wenn mir etwas nicht gelingt oder ich mit mir unzufrieden bin, brauche ich immer einen Moment für mich. Ich ärgere mich meistens über mich selbst und grüble, was ich hätte besser machen können. Darüber philosophiere ich meistens beim *Cool Down*, dem Ausschwimmen. Danach steige ich aus dem Wasser und denke: Mund abwischen, weitermachen! Aus Niederlagen sollte man immer gestärkt wieder hervorkommen. →

Gibt es Rituale oder Marotten, die Du vor einem sportlichen Wettkampf pflegst?
Ich habe meistens Socken an, auf denen „rechts" und „links" steht. Diese zieh ich dann falsch herum an. Das ist mein ganz eigenes Ritual.

Wie gestaltest Du Deine Trainingspausen?
Ich versuche so gut wie möglich, mich zu regenerieren und Stress zu vermeiden. Das gelingt mir im Alltag natürlich nicht immer, aber ich gebe mein Bestes.

Welche Tipps kannst Du Nachwuchsportlern mit Ambitionen auf eine Karriere im Leistungssport mit auf den Weg geben?
Glaubt an euch und hört nicht auf alles, was andere euch sagen. Schafft euch euer eigenes Umfeld, mit Menschen, denen ihr vertraut und geht euren Weg. Und bleibt fleißig.

Bist Du in einem Testpool der NADA?
Ja, ich bin seit Beginn des neuen Jahres im RTP-Testpool. (Stand: 2020, inzwischen keine Testpoolzugehörigkeit mehr. Anm.d.R.)

Was bedeutet das für Dich, im Hinblick auf Deine Rechte und Pflichten?
Ich muss täglich meine Aufenthaltsorte angeben. Ich kann jederzeit unangekündigt kontrolliert werden. Die Kontrolleure müssen wissen, wo ich bin. Es gibt außerdem ein „60-minütiges Testzeitfenster": Jeden Tag muss es eine Stunde geben, an der ich auf jeden Fall am angegebenen Ort vorzufinden bin, ohne dass mich die Kontrolleurin anrufen und fragen muss, wo ich genau bin. Apropos Kontrolleurin – ich habe immer Anrecht auf eine Frau, die mich kontrolliert und mir bei der Urinprobe zuschaut. So wie ein Sportler immer das Recht auf einen Mann als Kontrolleur hat.

„Seitdem ich denken kann, waren meine Tage durch den Sport strukturiert und durchgeplant."

Schon mal eine Dopingkontrolle gehabt?
Mehr als einmal.

Hast Du Tipps für Athlet*innen, die ihre erste Dopingkontrolle noch vor sich haben?
Seid nicht nervös und schreibt euch am besten im Vorfeld auf, welche Medikamente ihr in den letzten 14 Tagen eingenommen habt. So müsst ihr nicht während der Kontrolle lang überlegen und vergesst auch nichts.

Wie gehst Du damit um, wenn Du Medikamente zu Dir nehmen musst?
Da bin ich sehr vorsichtig. Bevor ich etwas einnehme, schaue ich im Internet bei NADAmed vorbei und gebe den Wirkstoff ein, um zu sehen, ob dieser erlaubt ist oder vielleicht nur außerhalb eines Wettkampfes eingenommen werden darf. Wenn ich online keine konkrete Auskunft bekomme, rufe ich auch schon mal bei der NADA an und informiere mich.

„Ich rufe auch schon mal bei der NADA an und informiere mich."

Welchen Bezug hast Du zum Thema Nahrungsergänzung?
Man sollte immer äußerst vorsichtig sein und keine Mittel aus einem Drogeriemarkt zu sich nehmen. Denn hierbei kann nicht ausgeschlossen werden, dass diese verunreinigt sind.

Hast Du Ernährungsgrundregeln, an denen Du Dich orientierst?
Drei Wochen vor einem wichtigen Wettkampf versuche ich auf möglichst alle Süßigkeiten zu verzichten. In den Haupttrainingsphasen brauche ich aber auch ein wenig Schokolade.

Wenn Du mal nicht in oder für Deinen Sport unterwegs bist, wie gestaltest Du Deine freie Zeit? Hast Du noch andere Hobbys?
Ich gehe sehr gern mit Freunden essen oder ins Kino. Allerdings liebe ich es auch, Zeit mit der Familie zu verbringen oder auch einfach mal nur auf der Couch zu „gammeln". Abseits vom Schwimmen spiele ich aber auch gern Tennis oder mache Yoga.

DUALE KARRIERE

Es ist toll, wie sehr Du Dich für Sport begeisterst. Damit diese Begeisterung aber nicht alles andere Wichtige im Leben verdrängt, empfehlen wir, Dich mit der Idee der dualen Karriere zu beschäftigen.

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport heißt: Sport bestimmt den Großteil Deines Lebens. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringst Du die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Andere Interessen werden vernachlässigt oder ganz aufgegeben. Und die Menschen, mit denen Du Dich tagtäglich umgibst, haben irgendwann nur noch mit Sport zu tun. Das macht auch nichts – solange die Sportkarriere läuft. Doch nach deren Ende oder auch dann, wenn sich der ganz große Traum vom Profisport nicht erfüllt, steht die Frage im Raum: Was nun?

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Das Risiko, bewusst oder unbewusst zu Dopingmitteln zu greifen, steigt, je stärker alles auf eine Karte gesetzt wird. Denn solltest Du irgendwann den Punkt erreichen, wo es außer dem Sport nichts gibt, dass Dir Freude bereitet oder womit Du Dir auch vorstellen könntest, Geld zu verdienen, dann steht schnell alles auf dem Spiel, wenn Du keine sportlichen Erfolge mehr hast. Ein Satz, den man von Dopern kennt: „Ich habe doch nur den Sport!"

Die Versuchung, zu Dopingmitteln zu greifen, um drohende Gefahren abzuwehren, ist dann hoch. Deshalb ist es wichtig, das Leben nicht nur über sportliche Leistungen durchzuplanen und sich nicht nur über den Sport zu definieren.

Aktive Lebensplanung

Stichwort Planung: Einen Plan B zu haben ist super. Verliere nie aus den Augen, was Dir neben dem Sport ebenfalls Freude macht oder Dich beruflich interessieren könnte. Zunächst die Schule und später vielleicht eine Berufsausbildung nehmen die große Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere. Sie ermöglichen Erfolgserlebnisse außerhalb des Sports und bieten eine Alternative sowie 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.

Praktische Tipps zu Karriereaufbau und Lebensplanung:

- Die Wahl einer Schule, die es Dir ermöglicht, Deine sportliche und schulische Leistung zu verbinden, etwa eine Eliteschule des Sports.
- Gibt es für Dich berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport vereinbaren lassen?
- Suche Dir Unterstützung und lasse Dich beraten, z. B. durch die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte.
- Mache Dir bewusst, dass Sport nicht alles im Leben ist weder aktuell noch in Zukunft - auch wenn das vielleicht schwerfällt.
- Unternimm auch etwas mit Freunden außerhalb Deines Sports.

→

- Frage aktuelle oder ehemalige Leistungssportler*innen, wie sie sich mit dem Thema Karriere neben dem Sport auseinandersetzen. Sie haben sich höchstwahrscheinlich alle Deine Fragen auch schon stellen müssen und kennen Deine Lage genau.

Eliteschulen des Sports

Die Eliteschulen des Sports sind eine gute Möglichkeit, schulische Bildung und sportliche Ausbildung zu koordinieren. Sie sind funktionstüchtige Verbundsysteme von Schulen, Internaten sowie Vereinen und Verbänden. Hier erhalten sportlich talentierte Nachwuchsathlet*innen optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere. Ausführliche Informationen gibt es beim Deutschen Olympischen Sportbund unter: www.dosb.de

Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

Da nur wenige Athlet*innen von ihrem Sport allein leben können, wurde die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte intensiv ausgebaut. Sie bietet neben der Karriereplanung auch Hilfe bei schulischen Problemen. Zu den konkreten Unterstützungsangeboten und Beratungsfeldern gehören u. a.:

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

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte unter: www.duale-karriere.de/sport-karriere/laufbahnberatung

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe fördert duale Karrieren junger Leistungssportler*innen. Dies geschieht insbesondere durch:

- Hilfen jeder Art, um die sportliche Leistungsfähigkeit voll zu entfalten und zu erhalten.
- Unterstützung der beruflichen Aus- und Weiterbildung.

Weiterführende Informationen zur Stiftung Deutsche Sporthilfe unter: www.sporthilfe.de

DIE VERBOTSLISTE

Doping tritt in so unterschiedlichen und vielfältigen Arten in Erscheinung, dass es irgendwann nötig wurde, eine Liste der verbotenen Substanzen und Methoden anzulegen. Wie etwas auf diese Liste gelangt, erfährst Du hier.

Die Verbotsliste der WADA umfasst Substanzen und Methoden, die im Leistungssport verboten sind. Da immer neue Mittel entwickelt (und missbraucht) werden, wird die Verbotsliste mindestens einmal jährlich, in der Regel zum 1. Januar, aktualisiert. Neue Substanzen und Methoden kommen dann auf die Verbotsliste, wenn mindestens zwei der folgenden drei Kriterien erfüllt sind:

Die Substanz oder Methode
- kann die sportliche Leistungsfähigkeit steigern,
- stellt ein gesundheitliches Risiko für den*die Sportler*in dar oder
- widerspricht dem Geist des Sports – steht also im Widerspruch zu sportlichen Werten wie z.B. Fairplay und Respekt.

Die Substanzen auf der Verbotsliste unterteilen sich in Substanzen, die jederzeit verboten sind, jene, die nur im Wettkampf verboten sind, und solche, die nur in bestimmten Sportarten verboten sind. Ausführliche Informationen zur Verbotsliste findest Du auf der Homepage der NADA.

RIEGEL, DRINKS & ANDERE RISIKEN

Wer dopt, macht das mit Absicht. Das mag häufig stimmen. Doch es kann auch unwissentlich und aus Versehen passieren. Wie genau? Zum Beispiel durch sog. Dopingfallen. Eine dieser möglichen Fallen, wollen wir hier beleuchten.

Als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden Produkte bezeichnet, die - wie der Name vermuten lässt - dazu bestimmt sind, eine ausgewogene Ernährung zu ergänzen. Die Wirkung ist die gleiche, die Dosierung oft komplett anders. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, teilweise wird Dir auch zur Einnahme von NEM geraten.

Auf den ersten Blick scheint es auch nicht weiter schlimm, ein paar Vitamine oder Mineralien mehr einzunehmen, um z. B. das Immunsystem zu unterstützen.

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?
NEM ergänzen die „normale" Ernährung. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte. NEM sind kein „typisches" Essen, zumindest nicht nach der Form: Es gibt sie als Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegel oder Gel. Dennoch zählen sie zu den Lebensmitteln, nicht zu den Arzneimitteln. Das ist wichtig zu wissen, denn dadurch unterliegen sie keinen strengen Kontrollen wie Arzneimittel. NEM gibt es im Supermarkt, in der Drogerie, in der Apotheke und im Internet zu kaufen.

Gefahr der Verunreinigung

Leistungssportler*innen müssen gut über NEM Bescheid wissen. Denn was viele nicht ahnen: NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. In diesem Zusammenhang wird von Kontaminierung gesprochen. Diese verbotenen Substanzen stehen meistens nicht auf der Verpackung. Es ist auch gut möglich, dass die Herstellerfirma auch gar nicht weiß, 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 aber eben auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für die Athlet*innen kann genau das erhebliche Folgen haben, falls sie aufgrund eines verunreinigten Mittels positiv getestet werden.

Wenn es sein muss: Präparate aus der Apotheke

Ein Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei einer ausgewogenen Ernährung in der Regel nicht oft vor. Wenn dennoch ein ärztlich diagnostizierter Mangel vorliegt, gibt es NEM auch aus der Apotheke. Diese unterliegen wesentlich höheren Qualitätsstandards, als die im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäuflichen Präparate. Ein*e Apotheker*in berät auch bzgl. der Dosierung, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und informiert darüber, in welcher Kombination mit Lebensmitteln der Nährstoff besser aufgenommen werden kann.

Zuverlässige Auskunft über NEM: Die Kölner Liste®

Dich Deiner Sportart entsprechend zu ernähren, ist auch im Leistungssport in der Regel ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Es gibt aber Ausnahmen: Zum Beispiel in Sportarten mit sehr hohem Energieumsatz und langen Belastungszeiten in Training und Wettkampf.

Hier kann eine Versorgung mit energiereichen NEM (z. B. Riegel, Getränke, Gels) angebracht sein. Außerdem kann in bestimmten Situationen, z. B. bei Auslandsaufenthalten in Ländern mit geringen Hygienestandards oder bei einseitiger, kalorienreduzierter Ernährung, eine Versorgung mit ausgewählten NEM kurzzeitig erforderlich sein. Wenn Athlet*innen aus diesen Gründen zu NEM greifen, sollte dies stets in Absprache mit einem*einer Ernährungsberater*in oder Ärztin*Arzt erfolgen. Ein unkompliziertes Tool, das immer zu Rate gezogen werden kann, ist die sogenannte Kölner Liste®, die NEM und Sportnahrung mit minimiertem Dopingrisiko ausweist. Mit ihr können Hersteller direkt selbst Auskunft über ihre Produkte erteilen. Zudem nennt die Kölner Liste® Produkte, die mindestens einmal am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produktes auf dieser Seite bedeutet jedoch nicht, dass das Produkt grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Dopingrisiko minimiert ist. Daher sollte man sich eines immer bewusst machen: Die Verantwortung über die Einschätzung des eigenen Dopingrisikos liegt letztlich immer bei dem*der Sportler*in selbst.

KONTROLLE OHNE PANIK

Wenn man Leistungssport betreibt, wird man früher oder später mit ihnen konfrontiert: Dopingkontrollen. Doch wie laufen die eigentlich genau ab? Wir fassen mal kurz zusammen.

Eine Kernaufgabe der NADA ist die Planung und Koordination von Dopingkontrollen zum Schutz des Sports und der sauberen Sportler*innen. Der wichtige Unterschied: Es gibt Trainings- und Wettkampfkontrollen. Trainingskontrollen passieren außerhalb von Wettkämpfen. Der Begriff Trainingskontrollen bezieht sich dabei nicht nur auf Kontrollen während des Trainings, wie man meinen könnte. Vielmehr können sie jederzeit und an jedem Ort erfolgen, während des Trainings ebenso wie in der Freizeit, in der Schule oder zuhause und finden natürlich unangemeldet statt. Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen betreffen alle Athlet*innen, die Mitglied eines Testpools der NADA sind (die aktuelle Testpoolstruktur steht auf der Website der NADA zur Verfügung). Bei Wettkampfkontrollen sind Kontrollstationen eingerichtet, welche die Privatsphäre der Athlet*innen schützen und zu denen nur autorisierte Personen Zutritt haben. Von dem Moment der Benachrichtigung zur Dopingkontrolle bis zum Eintreffen in der Kontrollstation werden die Athlet*innen von der Kontrollperson oder sogenannten Chaperons beaufsichtigt, um Manipulationen auszuschließen. Erst wenn die gesamte Kontrolle abgeschlossen ist, endet auch die Beaufsichtigung. Die NADA ist für die Durchführung von Trainings- und Wettkampfkontrollen in Deutschland verantwortlich und hat die komplette Planung in der Hand. Eine Einflussnahme durch Sportfachverbände ist somit ausgeschlossen und eine unabhängige Durchführung der Kontrollen sichergestellt.

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.

VORZEIGE FAKTEN FÜR DEINE SPORTLICHE KARRIERE

1. Du umgibst Dich mit Menschen, die Dich richtig gut kennen und auf die Du Dich verlassen kannst.
2. Du freust Dich auch über kleine Trainingserfolge und misst Dich nicht nur im großen Wettkampf.
3. Du bist offen für Alternativen abseits Deiner Sportart und schaust auch mal über den sprichwörtlichen Tellerrand.

Die NADA wünscht Dir viel Erfolg und steht Dir bei sämtlichen Anti-Doping-Fragen 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. 80
6. Auflage, Dezember 2025
Auflagenhöhe 4000

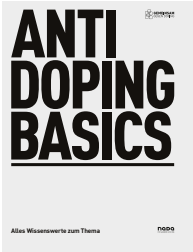
UNSERE BROSCHÜREN

Kinder 5–10 Jahre

Athlet*innen 18+ Jahre

Betreuer*innen

Lehrkräfte und Schulen



Anti Doping Basics

Eltern und Familie

Trainer*innen

Athlet*innen 11-17 Jahre

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.

Deutsche Sporthilfe

STADT. CITY. VILLE. BONN.

www.nada.de