

Krankheit und Sport

Hinweise für Athleten/-innen und Betreuer/-innen

Die kranke Sportlerin/ der kranke Sportler

Natürlich sind Athletinnen und Athleten vor Erkrankungen nicht gefeit. Das gilt für alle Leistungsklassen, Nachwuchs-, Spitzen-, Profi-, Freizeit- oder Seniorensportlerinnen und -sportler. Alle Sportlerinnen und Sportler, ob sie einem so genannten Testpool angehören oder nur an einem Turnier oder einer Meisterschaft mit Wettkampf-Dopingkontrollen teilnehmen, unterliegen den Anti-Doping-Bestimmungen. Was zu beachten ist, wenn eine Sportlerin oder ein Sportler erkrankt ist und Medikamente anwenden muss, erläutern wir Ihnen hier.

Therapie oder Doping? – Das klärt die Verbotsliste der WADA

Im kanadischen Montreal ist die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) beheimatet. Sie gibt jedes Jahr mit Gültigkeit ab dem 1. Januar eine Liste mit verbotenen Substanzen und Methoden heraus, die sogenannte „Prohibited List“ (**Verbotsliste**). Diese ist auf der Homepage der WADA unter <http://www.wada-ama.org> zu finden, auf der Webseite der NADA unter www.nada.de gibt es die englische Fassung und unsere deutsche Übersetzung.



Die Verbotsliste gilt weltweit. Sie ist in verschiedene Substanzklassen gegliedert und enthält hauptsächlich die chemischen Namen von verbotenen Substanzen. Viele dieser Substanzen sind als Wirkstoffe in Medikamenten enthalten und werden zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Wenn Gesunde solche Präparate zur Leistungssteigerung einsetzen, sprechen wir von Medikamentenmissbrauch. Bei Sportlerinnen und Sportlern, die dem Anti-Doping-Regelwerk unterliegen, ist dies Doping.

Als Athletin/Athlet oder Betreuerin/Betreuer sollten Sie wissen, dass es Substanzen und Methoden gibt, die jederzeit verboten sind,

andere wiederum dürfen nur bei einer Wettkampf-Dopingkontrolle nicht nachgewiesen werden. Darüber hinaus gibt es noch eine weitere Gruppe von Substanzen, die nur in bestimmten Sportarten verboten sind. Vor allem Verbands- und Mannschaftsärztinnen und -ärzte, aber auch niedergelassene (Sport-)Ärztinnen oder -Ärzte sollten die Verbotsliste und ihre Struktur kennen.

! In der Verbotsliste nachschlagen
www.wada-ama.org
oder www.nada.de

Gibt es erlaubte Medikamente?

Eine Vielzahl von gängigen Präparaten ist erlaubt und hat keine Dopingrelevanz. Sie als Sportlerin/Sportler oder die behandelnde Ärztin/ der behandelnde Arzt können auf unterschiedliche Weise zur Behandlung vorgesehene Arzneimittel überprüfen: Dazu dient die „**Beispielliste zulässiger Medikamente**“ mit ihren rund 540 Präparaten. Unsere **Online-Datenbank NADAméd** (www.nadamed.de) enthält einen Großteil der in Deutschland erhältlichen Medikamente und Wirkstoffe, die Sie jederzeit kostenfrei abfragen können. NADAméd ist auch über die kostenlose **NADA-App** für das iPhone und Android-Smartphones abrufbar. Prüfen Sie bitte immer, ob es **erlaubte Alternativen** für Ihre Behandlung gibt. Das ist häufig möglich, so dass Sie nicht zu Substanzen greifen müssen, die auf der Verbotsliste stehen.



! Konsultieren Sie die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ oder schlagen Sie online und per App nach: NADAméd www.nadamed.de

Wenn es keine erlaubte Alternative gibt

Leistungssportlerinnen und -sportler, die dem Doping-Kontroll-System angehören, werden je nach Leistungsklasse und möglichem Doping-Risiko in so genannte Testpools eingeteilt. Dies betrifft vor allem Spitzensportlerinnen und -sportler in Einzeldisziplinen, aber auch Angehörige von Mannschaftssportarten in bestimmten Ligen. Für diese Athletinnen und Athleten gelten die Anti-Doping-Bestimmungen, die neben den Kontrollen auch strenge Vorgaben für den Einsatz von Medikamenten machen. Daher sollte sich die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt vor der Verabreichung von Arzneimitteln nach einer Testpoolzugehörigkeit erkundigen. Davon hängt es ab, ob ein Attest für den Einsatz einer verbotenen Substanz oder Methode notwendig ist oder eine so genannte **Medizinische Ausnahmegenehmigung**, englisch Therapeutic Use Exemption, kurz **TUE**.

Möchte eine **Testpool-Athletin oder ein Testpool-Athlet** zur Behandlung einer Erkrankung eine verbotene Substanz oder Methode anwenden, **muss sie/er eine TUE beantragen**. Dazu gehört ein dreiseitiges **Antragsformular**, das Athletin oder Athlet und Ärztin oder Arzt gemeinsam ausfüllen und der NADA per Post im Original zukommen lassen. Sie finden es auf der Homepage der NADA. Unabdingbar für die Beurteilung eines Antrags ist zudem ein aktueller **Arztbrief**, der die Vor- und Krankengeschichte ausführlich und nachvollziehbar beschreibt und sorgfältig begründet, warum erlaubte Alternativen nicht eingesetzt werden können. Weitere diagnostische Befunde, z.B. zur Erstdiagnose, Laborergebnisse, Tests und Berichte vervollständigen den Antrag.

Wer in Deutschland **keinem Testpool angehört**, aber an Wettkämpfen mit Dopingkontrollen teilnimmt, benötigt für die Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden ein **aktuelles Attest der/des behandelnden Fachärztin/Facharztes** zur Abgabe bei Dopingkontrollen. Bei bestimmten Substanzen muss nach einer positiven Dopingprobe zusätzlich noch eine rückwirkende TUE beantragt werden.

- ! Status prüfen: Gehört die Sportlerin oder der Sportler einem Testpool an

oder ist sie Freizeit-Athletin bzw. er Freizeit-Athlet?

- ! Beim Einsatz verbotener Substanzen **Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen** oder **Attest** vorlegen.

Doping-Fallen – Weisen Sie Ärztinnen/ Ärzte und Apothekerinnen/Apotheker auf die Anti-Doping-Bestimmungen hin

Verbands- und Mannschaftsärztinnen und -ärzte sind in der Regel gut über die Anti-Doping-Bestimmungen informiert. Der Einsatz von Medikamenten, die für Sportlerinnen und Sportler zu den Dopingmitteln zählen, ist jedoch nicht auf bestimmte medizinische Fachgebiete beschränkt. Bei einigen Beschwerden ist die/der Hausärztin/-arzt, ein/e Gynäkologe/in, Zahn-, Augen- oder HNO-Ärztin/-Arzt Ihr/e Ansprechpartner/in. Diese/r möchte Ihre Erkrankung fachgerecht behandeln, aber weiß möglicherweise nicht, dass bestimmte Präparate für eine Sportlerin oder einen Sportler dopingrelevant sind und ernste Konsequenzen haben können. Auch in einigen Grippemitteln und frei verkäuflichen Medikamenten ohne Rezeptpflicht können Substanzen enthalten sein, die für Sportlerinnen und Sportler verboten sind. Hier sollte die Athletin/der Athlet seine Apotheker/-innen und Ärzte/-innen aktiv auf ihren/seinen Status als Leistungssportler/in sowie die Anti-Doping-Bestimmungen hinweisen und die Informationsangebote der NADA nutzen. Auch die Ärztin oder der Arzt kann sich auf der Homepage der NADA unter www.nada.de/de/medizin oder in der telefonischen Sprechstunde informieren.

- ! Arzneimittel mit Dopingrelevanz sind nicht auf bestimmte medizinische Fachrichtungen beschränkt.
- ! Auch frei verkäufliche Medikamente (ohne Rezept) können dopingrelevant sein.
- ! Fragen Sie auch Ihre Apothekerin oder Ihren Apotheker. Sie/Er kann nach Warnhinweisen auf Doping schauen.

Was ist mit Nahrungsergänzungsmitteln?

Über unsere Nahrung nehmen wir Aminosäuren, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Daher sind diese grundsätzlich mit dem Dopingreglement der WADA vereinbar. So genannte Nahrungsergänzungsmittel (NEM) unterliegen jedoch nicht den strengen Herstellungs- und Zulassungskriterien wie Arzneimittel. Daher kommt es immer wieder zu Fälschungen oder Kontaminationen mit für Sportlerinnen und Sportler verbotenen Substanzen. Wir raten deshalb zu besonderer Vorsicht und einem besonnenen Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln. In Kapitel 19 der [Beispielliste](#) sind Vitamin- und andere Präparate mit Medikamentenzulassung enthalten. Auskunft über NEM bietet in Deutschland auch die so genannte „**Kölner Liste**“ des Olympiastützpunktes Rheinland unter www.koelnerliste.com. Ggf. bietet sich eine **Ernährungsberatung** an Ihrem Olympiastützpunkt an. Diese ist für Bundeskader-Athletinnen und -Athleten übrigens kostenlos.

- ! Nahrungsergänzungsmittel sind keine Medikamente. Sie können mit verbotenen Substanzen durchmischt sein.

Krank im Ausland und auf Wettkampfreisen- Was muss beachtet werden?

Einige Medikamente im Ausland haben den gleichen Namen wie deutsche Medikamente, jedoch sind die Wirkstoffe manchmal unterschiedlich, was zu Verwechslungen führen kann. In einigen Ländern (z.B. Frankreich) sind Medikamente mit Dopingrelevanz entsprechend gekennzeichnet. Sollte die behandelnde Ärztin/ der behandelnde Arzt oder die Apothekerin/ der Apotheker im Reiseland nicht in der Lage sein, eine entsprechende Auskunft zu erteilen, sollte ein anderes Medikament eingesetzt werden. Ausländische Präparate können Sie bei den Anti-Doping-Agenturen anderer Länder abfragen:

Österreich: www.nada.at

Schweiz: www.antidoping.ch

International: www.globaldro.com

Infusionen sind verboten

Die Anwendung von intravenösen Infusionen steht auf der Verbotsliste und ist klar geregelt: Intravenöse Infusionen und intravenöse Injektionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb eines Zeitraums von 12 Stunden zählen zu den **Verbotenen Methoden**. Sie dürfen nur im Zuge von Krankenhausbehandlungen, chirurgischen Eingriffen oder klinischen diagnostischen Untersuchungen verabreicht werden, wenn die darin enthaltene/n Substanz/en erlaubt ist/sind. Testpool-Athletinnen und -Athleten können für eine geplante Infusion im Vorfeld eine TUE beantragen, bei einer Notfallbehandlung müssen umgehend entsprechende Unterlagen eingereicht werden. Athletinnen und Athleten ohne Testpool-Zugehörigkeit müssen ein [Attest](#) mit sich führen und ggf. einen [Antrag auf rückwirkende TUE](#) einreichen.

- ! Infusionen sind verboten, weil sie die Anwendung von anderen dopingrelevanten Substanzen verschleiern können.
- ! Infusionen über 100 ml sind nur unter bestimmten Bedingungen mit erlaubten Substanzen erlaubt. Sonst sind [TUE](#) oder [Attest](#) notwendig.

Blutspende, -transfusion und Dialyse

Wegen der möglichen Gefahr des Blut-Dopings ist auch dieser Bereich streng geregelt: Eine einfache Blutspende ist für die Spenderin/ den Spender erlaubt. Allerdings sollten sich Spenderinnen und Spender von Plasma, Thrombozyten und Stammzellen, sowie Empfängerinnen und Empfänger jeglicher Blut- und Zellpräparate sehr genau und sorgfältig bei der NADA über die entsprechenden Vorgaben erkundigen. Für die intravenöse Rückführung von Blut und anderen Flüssigkeiten ist für Testpool-Athletinnen und -Athleten eine TUE notwendig. Athletinnen und Athleten, die keinem Testpool angehören, sollten die intravenöse Rückführung von Blut und anderen Flüssigkeiten in einem Abstand von mehr als 7 Tagen zu ihrem nächsten Wettkampf planen und ein [Attest](#) mit sich führen. Kann ein ausreichender zeitlicher Abstand zum nächsten Wettkampf nicht eingehalten werden, muss

von Nicht-Testpool-Athletinnen und Athleten eine [rückwirkende TUE beantragt werden](#).

Häufig eingesetzte Medikamente

Glukokortikoide

Zu den häufig eingesetzten Medikamenten, vor allem im orthopädischen Bereich, gehören die **Glukokortikoide**, auch Kortison genannt. Hier ist das Anti-Doping-Regelwerk besonders komplex, denn es wird nach Verabreichungsart und Verabreichungszeitraum unterschieden. Nicht-systemisch verabreichte Glukokortikoide sind seit einigen Jahren weltweit nicht mehr verboten. Hierzu zählen z.B. Nasen-, Augen- und Ohrentropfen mit Kortison, Cremes und Salben, Sprays zur Inhalation, aber auch Injektionen in Gelenke oder an Sehnenansätze. Im Wettkampf bzw. bei einer Wettkampfkontrolle verboten ist die orale, intravenöse, intramuskuläre und rektale Anwendung von Kortison; dies wird als systemische Verabreichung bezeichnet. Ohne TUE (für Testpool-Athletinnen und -Athleten) bzw. [Attest](#) (für Nicht-Testpool-Athletinnen und -Athleten) sollte zum Schutz der Athletin/des Athleten zwischen der letzten systemischen Kortisonbehandlung und dem nächsten Wettkampf ausreichend Zeit liegen.

- ! Achtung bei Glukokortikoiden/ Kortison.

Asthma-Sprays

Viele Jahre waren die Mehrzahl der **Asthma-Mittel** mit so genannten Beta-2-Agonisten verboten. Mittlerweile sind die gängigsten zur Inhalation freigegeben, auch in Kombination mit inhalativen Kortison-Sprays. Erlaubte Medikamente zum Einsatz gegen Asthma finden Sie in Kapitel 3 der [Beispielliste](#). Achten Sie beim Einsatz von **Salbutamol, Salmeterol** oder **Formoterol** jedoch bitte auf die jeweiligen **maximal erlaubten Dosierungen**.

- ! Viele Asthma-Sprays sind mittlerweile erlaubt.
- ! Für Salbutamol, Salmeterol und Formoterol sind erlaubte Tageshöchst Dosen festgelegt.

Diuretika

Wenig bekannt ist die Dopingrelevanz von **Diuretika**. Sie werden vor allem in der Bluthochdruck-Therapie eingesetzt, oft in Kombination mit erlaubten Wirkstoffen, erkennbar durch Namenszusätze wie „HCT“, „co.“, „comp.“, oder „plus“ in der Präparatebezeichnung. Diuretika haben keine leistungssteigernde Wirkung, können aber als Maskierungsmittel die Anwendung anderer verbotener Substanzen verschleiern. Vielen Ärztinnen/Ärzten und Athletinnen/ Athleten ist das Doping-Verbot von Diuretika nicht bewusst. In der Bluthochdruck-Therapie gibt es zudem erlaubte Alternativen. Soll ein Diuretikum eingesetzt werden, müssen Testpool-Athletinnen und -Athleten eine [TUE beantragen](#). Nicht-Testpool-Athletinnen und -Athleten müssen bei der Einnahme von Diuretika ein gültiges fachärztliches [Attest](#) mit sich führen.

- ! Diuretika sind jederzeit verboten. Achten Sie auch auf Kombinationspräparate, die zusätzlich zu einem erlaubten Wirkstoff ein Diuretikum enthalten.

Stimulanzien

Auch Medikamente, die bei Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung (AD(H)S) eingesetzt werden, sind dopingrelevant. So ist zum Beispiel die Anwendung von **Methylphenidat** im Wettkampf verboten. Kann ein ausreichender Abstand zwischen der letzten Einnahme von Methylphenidat und dem nächsten Wettkampf nicht eingehalten werden, müssen Testpool-Athletinnen und -Athleten dazu eine [TUE beantragen](#). Nicht-Testpool-Athletinnen und -Athleten müssen bei der Einnahme von Methylphenidat im Wettkampf ein gültiges fachärztliches [Attest](#) mit sich führen.

Insulin

Bei einer Erkrankung an Diabetes Mellitus ist die Anwendung von **Insulin** lebensnotwendig. Das Medikament wird allerdings auch missbräuchlich zu Dopingzwecken angewendet. Deshalb ist der Gebrauch von Insulin jederzeit verboten, und Testpool-Athletinnen und -Athleten müssen dazu eine [TUE beantragen](#). Bei Athleten, die keinem Testpool

angehören genügt für den Gebrauch von Insulin zunächst das Mitführen eines gültigen Attestes des/ der behandelnden Diabetologen/-in. Im Falle einer positiven Dopingkontrolle müssen Nicht-Testpool Athletinnen und -Athleten einen Antrag auf rückwirkende TUE einreichen.

Wenn noch Fragen offen sind

Weiterführende Informationen zum Regelwerk und dem Vorgehen bei Erkrankungen finden Sie auf der Internetseite der NADA unter www.nada.de in der Rubrik Medizin, vor allem für das Vorgehen bei chronischen Erkrankungen. Sie können die NADA auch direkt kontaktieren, per Fax (0228 - 812 92-239) und E-Mail (medizin@nada.de) oder in den telefonischen Sprechzeiten.

Links zu wichtigen Informationen

Homepage der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland: www.nada.de

Homepage der Welt Anti Doping Agentur WADA: www.wada.ama.org

[Verbotsliste 2018 \(Informatorische Übersetzung\)](#)

Medikamentenabfrage:

[Beispielliste zulässiger Medikamente 2018](#)

[NADAMED Medikamentendatenbank](#)

Medikamentenabfrage ausländischer Präparate:

Österreich: www.nada.at

Schweiz: www.antidoping.ch

International: www.globaldro.com

Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln:

[Informationsbroschüre „Nahrungsergänzungsmittel“ des Deutschen Olympischen Sportbundes DOSB](#)

www.koelnerliste.com

www.informed-sport.com

www.informed-choice.org

www.nsf-sport.com

www.usada.org/supplement411

Formular „Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE)“ (für Testpool-Athletinnen und -Athleten, die aus medizinischen Gründen verbotene Substanzen oder Methoden anwenden müssen)

https://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Downloads/Formulare/171218_Antrag_auf_Medizinische_Ausnahmegenehmigung_TUE_2018.pdf

Attestvorlage (für Athletinnen und Athleten, die keinem Testpool angehören und aus medizinischen Gründen verbotene Substanzen oder Methoden anwenden müssen)

https://www.nada.de/fileadmin/user_upload/nada/Downloads/Dokumente/2018_Fach_aerztliches_Attest.pdf

Gültig vom 01.01.2018 bis 31.12.2018