

ANTI DOPING BASICS



Dafür, dass das Thema Doping im Grunde nur auf die schlichte Einstellung „Nichts nehmen“ zu reduzieren ist, stellt es sich bei genauerer Betrachtung als sehr komplex heraus. Man kann darüber sprechen, wie unsere Gesellschaft schon die Grundlagen für Betrug schafft. Es lässt sich endlos darüber debattieren, welche psychologischen Hindernisse Sportler*innen heutzutage überwinden müssen. Nicht zuletzt können Athlet*innen schon dadurch verunsichert werden, welche Substanzen angewendet und eingenommen werden dürfen und welche nicht.

Kurz gesagt:

Fakten und relevante Informationen sind extrem wichtig. Hier möchten wir mit dieser Broschüre ansetzen, die sich als Nachschlagewerk für alle übergeordneten Themen rund um Doping versteht. Alles Wichtige, kompakt auf einen Blick. Da hierbei die individuellen Perspektiven von Sportler*innen, Trainer*innen und Betreuer*innen nicht berücksichtigt werden können, werden diese in zielgruppengerechten Zusatzbroschüren behandelt.

Anmerkung: In dieser Broschüre kommt bei der Beschreibung von Tätigkeitsfeldern der Genderstern zum Einsatz. Dies mag vereinzelt grammatikalische Macken nach sich ziehen, die wir zu entschuldigen bitten: Rücksichtnahme vor Genitiv.

Sauber, fair und nicht mit Zweifeln behaftet – Sport, wie er sein sollte.

Dies zu gewährleisten, ist in Deutschland die Aufgabe der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA). Neben der Durchführung von Dopingkontrollen ist ihr zweiter, ebenso wichtiger Auftrag die Prävention von Doping durch Information, nachhaltige Aufklärung und die Vermittlung von Werten. Genau dafür wurde das Programm GEMEINSAM GEGEN DOPING ins Leben gerufen, das Athlet*innen und deren Umfeld mit Beratung und konkreten Hilfsangeboten unterstützt.

Der Name ist Programm: GEMEINSAM GEGEN DOPING lebt von der Mitarbeit aller Beteiligten – Trainer*innen, Betreuer*innen, Familie und natürlich der Athlet*innen selbst. Das Ressort Prävention der NADA ist dabei die Anlaufstelle für Sportler*innen und Organisations-teams, Verbände und Vereine in der Mitte der Sportlandschaft. Dabei ist vor allem eines wichtig: Augenhöhe. Denn nur durch gemeinsames Handeln bleibt der Sport, wie er sein sollte.

INHALT

6

WADA und NADA
stellen sich vor

8

Definition:
Was ist Doping?

10

Hintergründe
von Doping
Grundlagen, Gesellschaft
und olympischer Geist

11

Verbotene
Substanzen und
Methoden

14

Doping-Kontroll-
System (DKS)
Ablauf, Rechte und
(Melde-)Pflichten

16

Testpools und
Risikogruppen

18

Kontrollen,
Rechte und Pflichten

20

ADAMS
Das Anti-Doping
Administration and
Management System

22

Krankheit und
TUE-Verfahren

26

Nahrungs-
ergänzungsmittel (NEM)

30

Folgen von
Doping
Soziales Umfeld,
Sanktionen und Sperren

33

Recht
Gerichtsbarkeit,
Anfechtung,
Verstoßformen

IM EINSATZ GEGEN DOPING: WADA UND NADA

Anti-Doping-Arbeit ist in erster Linie eine nationale Aufgabe: Während weltweit die WADA die Ansprechpartnerin für Betrugsfälle im Sport ist, kümmert sich in Deutschland die NADA darum.

Die WADA

Die World Anti-Doping Agency (WADA) wurde 1999 gegründet, um sich international für dopingfreien Sport einzusetzen und um saubere Athlet*innen zu schützen. Das zentrale Instrument hierfür ist der 2004 eingeführte World Anti-Doping Code (WADC). Zu den Aufgaben der WADA gehören unter anderem:

- die stetige Weiterentwicklung des WADC
- die Erarbeitung einheitlicher Standards für die Doping-Analytik sowie die Anti-Doping-Arbeit
- die Akkreditierung von Anti-Doping-Laboren weltweit
- die Koordinierung und Unterstützung der Zusammenarbeit aller Anti-Doping-Organisationen

Die NADA

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) ist die zentrale Instanz für saubere Leistung im deutschen Sport. Zu den Aufgaben der NADA zählen:

- die Umsetzung eines einheitlichen Doping-Kontroll-Systems
- die Erteilung Medizinischer Ausnahmegenehmigungen
- die Beantwortung von Anfragen zu Medikamenten
- die umfangreiche Aufklärung und Präventionsarbeit
- die nationale Umsetzung des WADC in einen Nationalen Anti-Doping Code (NADC)

Die Ergebnisse der deutschen Anti-Doping-Arbeit werden regelmäßig veröffentlicht. Transparente Zahlen rund um die Dopingkontrollen und Testergebnisse in Deutschland befinden sich in den Jahresberichten der NADA. ■

UNSERE RESSORTS

Um der Komplexität der Materie gerecht zu werden, ist die NADA in unterschiedliche Kompetenzbereiche gegliedert. Ein kurzer Überblick.

Ressort Recht

Das Ressort Recht der NADA unterstützt die Verbände bei der Umsetzung des NADC in das Anti-Doping-Regelwerk des jeweiligen Verbands. Das Ressort ist auch für die Überprüfung von möglichen Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen und die Feststellung von Meldepflichtverstößen von Athlet*innen zuständig. Zusätzlich arbeitet es mit staatlichen Ermittlungsbehörden auf Basis des AD-Gesetzes zusammen. Die Abteilung „Intelligence & Investigations“ ist ebenfalls dort angesiedelt.

Ressort Medizin

Das Ressort Medizin der NADA hilft bei allen Fragen rund um die Medizinischen Ausnahmegenehmigungen (TUE) und steht ebenso für Medikamentenauskünfte zur Dopingrelevanz eines Präparats zur Verfügung.

Ressort Doping-Kontroll-System (DKS)

Das DKS beauftragt im Namen und Auftrag der NADA spezialisierte Unternehmen für die Durchführung der Kontrollen außerhalb und innerhalb von Wettkämpfen. Die deutschen von der WADA akkreditierten Labore, das Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln und das Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa, sind für die Analyse der Urin- und Blutproben zuständig.

Ressort Prävention

Die Prävention stellt neben dem Doping-Kontroll-System die zweite wichtige Säule der Anti-Doping-Arbeit der NADA dar. Information, nachhaltige Aufklärung und die Vermittlung von Werten des sauberen Sports sind die Hauptanliegen der NADA-Prävention. Dafür wurde das nationale Programm GEMEINSAM GEGEN DOPING aufgelegt, mit dem Athlet*innen und ihr sportliches Umfeld in ihrem Einsatz für saubere Leistung unterstützt werden. ■

WAS IST DOPING?

Eine einfache und knappe Definition für den Begriff Doping gibt es nicht. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs.

Im Leistungssport ist aber klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten – und was ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist. Das WADC-Regelwerk gilt auf der ganzen Welt verpflichtend und soll einen fairen und gerechten Sport garantieren. Die deutsche Version ist, wie bereits erwähnt, der

NADC. Dort wird Doping definiert als das Vorliegen eines oder mehrerer der nachfolgend in Artikel 2.1 bis Artikel 2.10 festgelegten Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen.



HINTERGRÜNDE VON DOPING

Warum wir alle Schuld an dieser Sache haben.

Wo fängt Doping an?

Die Bereitschaft, befehlungs- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln manche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfelds oder auch Ärzt*innen, dass gegen fast jedes Unwohlsein ein Mittel zur Verfügung steht. Gegen Kopfschmerzen helfen Tabletten, und auch gegen Nervosität oder Unruhe lässt sich etwas einnehmen. So lernen sie auch, dass sie durch „kleine Helfer“ aktiv etwas bewirken können – und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn etwa Eltern ihrem Kind Vitaminpräparate geben mit der Begründung, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, dann handelt es sich zwar um vermeintlich harmlose Mittel – entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen erbringen kann oder mehr Energie habe. Wenn Kinder auf diese Art und Weise lernen, Mittel zu nehmen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, kann sich das später negativ auswirken.

Gefahren, wohin man blickt

Doping ist immer mit erheblichen Risiken verbunden – nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die persönliche Karriere- und Lebensplanung. Dennoch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingstoffen zu steigern, um körperliche und moralische Grenzen zu überschreiten. Dazu sollte man sich klarmachen, dass der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen oder Methoden in der Regel nicht aus heiterem Himmel kommt. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen vom Erfolgsdruck im Hochleistungssport bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die das Entstehen einer Dopingmentalität begünstigen.

Leistungsdruck in der Gesellschaft

In unserer Gesellschaft werden zunehmend Leistung und Perfektion gefordert. Kinder und Jugendliche bekommen das schon sehr früh im Kindergarten und in der Schule zu spüren. Den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus gestellt werden, fühlen sich manche Kinder und Jugendliche aus eigener Kraft nicht gewachsen. In der Hoffnung, die Konzentration zu steigern, Belastungen und Druck zu dämpfen, Energie zu tanken oder die Leistungsgrenzen zu erweitern, kann der Griff zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“ verlockend erscheinen.

In Art. 2 des NADC sind verschiedene Arten von Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen aufgeführt:

- Positives Analyseergebnis – Adverse Analytical Finding/von der Norm abweichendes Analyseergebnis (AAF) (Art. 2.1)
- Gebrauch oder Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz (Art. 2.2). Dieser Verstoß kann sich z. B. daraus ergeben, dass ein*e Athlet*in eine verbotene Substanz oder eine verbotene Methode auf dem Doping-Kontrollformular angibt.
- „Verweigerung“ des*der Athlet*in (Art. 2.3). Dazu zählen die Umgehung der Probenahme (Beispiel: Verstecken vor dem*der Kontrolleur*in oder falsche Angaben gegenüber einer Anti-Doping-Organisation), die Weigerung (Beispiel: Athlet*in weigert sich, die Kontrolle durchzuführen) oder das Unterlassen (Beispiel: Athlet*in verlässt den Ort vor Durchführung der Dopingkontrolle) ohne zwingenden Grund.
- Nichterfüllung der Meldepflichten (Art. 2.4)
- Unzulässige Einflussnahme wie Manipulation (Art. 2.5)
- Besitz oder Inverkehrbringen verbotener Substanzen oder Methoden (Art. 2.6/2.7)
- Verabreichung verbotener Substanzen oder Methoden, z. B. durch eine*n Ärztin*Arzt (Art. 2.8)
- Tatbeteiligung (Art. 2.9)
- Verbotener Umgang mit gesperrten Betreuer*innen von Athlet*innen, z. B. einer*einem gesperrten Trainer*in (Art. 2.10)

Die Idee des olympischen Geistes

Der olympische Geist verbindet den Willen, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen. Fair Play 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 – die Anti-Doping-Regel gehört dazu. Jeder Verstoß dagegen untergräbt den olympischen Geist: Publikum und Wettkampfteilnehmer*innen werden gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athlet*innen 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. ■

VERBOTENE SUBSTANZEN

Eine gegliederte Übersicht.¹

ZU JEDER ZEIT VERBOTENE SUBSTANZEN

S0 Nicht zugelassene Substanzen

Dies sind pharmakologisch wirksame Substanzen, die zurzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (z. B. Tiermedikamente).

S1 Anabole Substanzen

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone (kurz: Steroide), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln. Auch die Anwendung selektiver Androgen-Rezeptor-Modulatoren (SARMs) ist verboten.

S2 Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika

Die bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe sind Erythropoetin (EPO) und das Wachstumshormon (HGH). Auch HIF-Aktivatoren wie Cobalt und Xenon zählen zu dieser Substanzklasse.

S3 Beta-2-Agonisten

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Drei häufig angewandte Beta-2-Agonisten (Formoterol, Salbutamol, Salmeterol) sind bis zu bestimmten, festgelegten Dosierungen erlaubt, wenn sie inhaliert werden.

S4 Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

Beispiele aus dieser Substanzklasse sind Selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (SERMs) wie Tamoxifen und andere Antiöstrogene wie Clomifen. Einer der bekanntesten Vertreter in der Substanzklasse S4 ist Insulin, das bei Diabetes mellitus eingesetzt wird.

S5 Diuretika und Maskierungsmittel

In diese Gruppe fallen alle Diuretika wie z. B. Hydrochlorothiazid und Maskierungsmittel wie z. B. Probenecid. Diuretika und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher biologischer Wirkung sind nicht aufgrund einer leistungssteigernden Wirkung auf der Verbotensliste. Ihre Anwendung führt aber einerseits zur Verdünnung des Urins und andererseits, aufgrund einer verstärkten Urinausscheidung, zur kurzfristigen Reduzierung des Körpergewichts. Dies kann als Manipulationsmethode in Sportarten mit Gewichtsklassen genutzt werden.

NUR IM WETTKAMPF VERBOTEN

S6 Stimulanzien

Stimulanzien sind z. B. Amfetamin, Cocain oder Methylphenidat, aber auch z. B. die in einigen Erkältungsmitteln vorkommenden Substanzen Ephedrin und Pseudoephedrin.

S7 Narkotika

Zu den Narkotika gehören Betäubungsmittel wie z. B. Heroin, Morphin und Methadon.

S8 Cannabinoide

Alle natürlichen und synthetischen Cannabinoide sind verboten, z. B. Cannabis, Haschisch, Marihuana und THC. Die Anwendung von Cannabinoiden ist zwar nur im Wettkampf verboten, ist aber z. T. noch Wochen später nachweisbar. So können Kontrollen während eines Wettkampfs auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Konsum von Cannabinoiden schon eine Weile zurückliegt. Für Athlet*innen empfiehlt sich daher ein genereller Verzicht.

S9 Glucocorticoide

Alle Glucocorticoide sind innerhalb von Wettkämpfen verboten, wenn sie oral, intravenös, intramuskulär oder rektal (also systemisch) verabreicht werden. Eine Anwendung dieser Substanzen außerhalb von Wettkämpfen ist erlaubt. Damit die Substanz bei einer Wettkampfkontrolle nicht nachgewiesen wird, sollte zwischen der letzten systemischen Anwendung von Glucocorticoiden und dem nächsten Wettkampf ein ausreichender zeitlicher Abstand von mehreren Tagen liegen.

BEI BESTIMMTEN SPORTARTEN VERBOTEN

P1 Betablocker

Neben den genannten Substanzklassen gibt es noch Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind. Betablocker sind in Medikamenten gegen Bluthochdruck, Migräne und Herzkrankheiten enthalten. Verboten sind Betablocker aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung vor allem in Sportarten, bei denen eine innere Ruhe sowie eine hohe Konzentration erforderlich sind. Im Schießsport sind Betablocker sogar außerhalb von Wettkämpfen verboten. ■

¹ Aus der regelmäßig aktualisierten Verbotensliste, genauer: Die aus der WADA-Verbotensliste.

VERBOTENE METHODEN

Pillen schlucken oder sich etwas spritzen lassen – die Möglichkeiten des Dopings sind damit nicht erschöpft. Drei weitere Arten der Manipulation:

M1

Manipulation von Blut und Blutbestandteilen

Jede Verabreichung oder Wiederzufuhr, selbst kleinster Mengen, von eigenem oder fremdem Blut oder Produkten aus roten Blutkörperchen in den Blutkreislauf ist verboten. Ebenso gilt die künstliche Erhöhung der Sauerstoffaufnahme, des Sauerstofftransports oder der Abgabe von Sauerstoff im Blut als Manipulation und somit als verbotene Methode. Die Anwendung von chemischen und physikalischen Mitteln, um Blut oder Blutbestandteile in den Gefäßen zu verändern, ist ebenfalls verboten.

M2

Chemische und physikalische Manipulation

Jedwede (auch versuchte) Manipulation der Urin- oder Blutprobe, die während einer Dopingkontrolle genommen wird, gilt als eine verbotene Methode. Hierunter fallen unter anderem der Austausch und/oder die Verfälschung (z. B. mit Proteasen) von Urin. Immer wieder wirft die medizinische Anwendung von Infusionen bei Ärzt*innen Fragen auf. Die Verabreichung von intravenösen Infusionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb eines Zeitraums von zwölf Stunden ist nur legitim, wenn sie im Rahmen einer

Krankenhausbehandlung, eines chirurgischen Eingriffs oder einer klinischen diagnostischen Untersuchung erfolgt und wenn die enthaltenen Substanzen erlaubt sind. Der Begriff klinische diagnostische Untersuchungen kann in der Medizin sehr weit gefasst sein. In diesem Zusammenhang sind Untersuchungen von Ärzt*innen gemeint, die in einem unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit einer stationären oder ambulanten Behandlung oder Diagnostik in einem Krankenhaus oder einem radiologischen Zentrum erfolgen.

M3

Gen- und Zelldoping

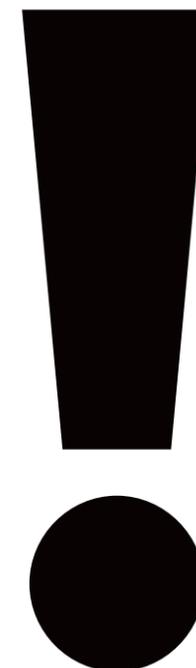
Die Verwendung von Nukleinsäuren oder Nukleinsäure-Analoga, mit denen Genomsequenzen und/oder die Genexpression durch jegliche Mechanismen verändert werden können, ist zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung verboten. Die Anwendung normaler oder genetisch veränderter Zellen zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung ist ebenfalls verboten. ■

Spezifische und nicht-spezifische Substanzen

Die Substanzen der Verbotsliste sind in spezifische und nicht-spezifische Substanzen unterteilt. Dies hat vor allem Folgen für die Bemessung einer möglichen Sanktion im Rahmen eines Disziplinarverfahrens aufgrund eines Verstoßes

gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, z. B. durch den Nachweis einer verbotenen Substanz in einer Dopingprobe. Informationen zu den Spezifikationen der jeweiligen Substanzklassen sind dem Artikel 4.2.2. NADC zu entnehmen.

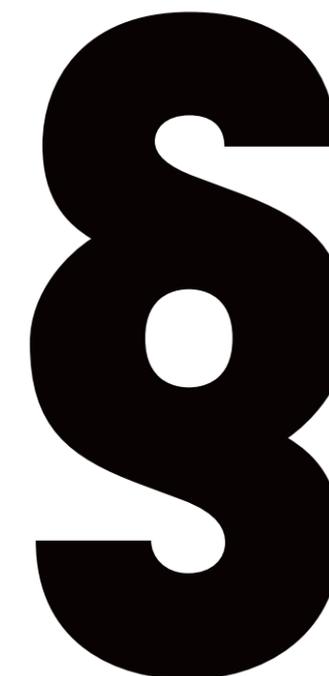
Spezifische Substanzen



S0, S3, S4.1 bis S4.3,
S5, S6.b bis S9, P1

Vorsicht:
Möglichkeit einer
unbeabsichtigten
Anwendung vorhanden

Nicht-spezifische Substanzen und Methoden



S1, S2, S4.4, S4.5,
S6.a, M1 bis M3

Absichtlicher Gebrauch
wahrscheinlich

DOPING KONTROLL SYSTEM (DKS)

Trainings- und Wettkampfkontrollen

Eine der Kernaufgaben der NADA ist die Planung und Koordination von Dopingkontrollen zum Schutz sauberer Sportler*innen. Bei den Kontrollen wird grundsätzlich zwischen Trainings- und Wettkampfkontrollen unterschieden. Trainingskontrollen sind Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Sie können jederzeit und an jedem Ort erfolgen, während des Trainings ebenso wie in der Freizeit. Die Trainingskontrollen finden ausschließlich unangemeldet 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 zentraler 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, die die Privatsphäre der Athlet*innen während der Kontrollen 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 einem sogenannten Chaperon begleitet und beaufsichtigt, um Manipulationen auszuschließen. Erst wenn die Kontrolle endgültig abgeschlossen ist, endet auch die Beaufsichtigung durch das Kontrollpersonal. ■

TESTPOOLS

Um diejenigen Athlet*innen zu kontrollieren, die national oder international Topleistungen erbringen oder auf sehr hohem Niveau ihrer Disziplin nachgehen, hat die NADA drei sogenannte Testpools etabliert, in die die entsprechenden Athlet*innen eingeteilt werden.

In Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband und auf Grundlage des sog. Risk-Assessments der NADA wird festgelegt, welche Athlet*innen in welchen Testpool eingeordnet werden und somit Trainingskontrollen unterliegen. Bei der Zuordnung zu einem Testpool spielen vor allem der Kaderstatus und die Risikogruppe der jeweiligen Sportart eine Rolle. Die meisten Leistungssportler*innen beginnen ihre leistungssportliche Karriere im Allgemeinen Testpool (ATP). Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA die*den Athlet*in persönlich. Insgesamt befinden sich ca. 7.100 Athlet*innen in den Testpools der NADA und unterliegen somit Trainings- und Wettkampfkontrollen. Wettkampfkontrollen können allerdings auch bei Athlet*innen durchgeführt werden, die keinem Testpool der NADA angehören.

≈ 600 Athlet*innen

Registered Testpool (RTP)

Olympiakader-Athlet*innen aus den Sportarten der Risikogruppe A, paralympische Athlet*innen sowie Athlet*innen des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (iRTP).

≈ 1.500 Athlet*innen

Nationaler Testpool (NTP)

Perspektivkader-Athlet*innen aus den Sportarten der Risikogruppe A und Olympiakader-Athlet*innen aus den Sportarten der Risikogruppen B und C sowie paralympische Athlet*innen.

≈ 5.000 Athlet*innen

Allgemeiner Testpool (ATP)

Alle weiteren Kaderathlet*innen d. h. alle Nachwuchskader-Athlet*innen, alle Ergänzungskader-Athlet*innen sowie Perspektivkader-Athlet*innen aus den Sportarten der Risikogruppen B und C sowie paralympische Athlet*innen.

RISIKOGRUPPEN

Die NADA teilt Sportarten in drei Risikokategorien ein. Welche Sportart welcher Kategorie zugeordnet wird, hängt von vier Kriterien ab, welche in einem regelmäßigen Rhythmus disziplinspezifisch neu bewertet werden:

Physiologische Faktoren, d. h. die physiologischen Anforderungen einer Sportart

Empirische Daten, d. h. die Berücksichtigung der Anzahl von Kontrollen und kontrollierten Athlet*innen, sowie innerhalb der Disziplinen, aber auch positive Proben (sog. Adverse Analytical Findings (AAFs)) und weitere Anti-Doping Rule Violations auf nationaler sowie internationaler Ebene innerhalb der einzelnen Disziplinen

Politische und kulturelle Faktoren, d. h. beispielsweise das öffentliche Interesse an einer Sportart oder auch die nationalen Förderstrukturen

Finanzielle Faktoren, d. h. beispielsweise die Preisgeldstruktur einer Sportart

A

Eisschnelllauf und Shorttrack, Gewichtheben, Kanusport (Rennsport, Slalom), Leichtathletik, Radsport (Mountainbike, Straße, Bahn, Cross), Rudern, Schwimmsport (Schwimmen, Freiwasser), Skisport (Alpin, Biathlon, Langlauf, nordische Kombination), Triathlon

B

Base- und Softball, Basketball, Bergsport (Skibergsteigen), Bob- und Schlittensport, Boxen, Eishockey, Fußball, Handball, Feldhockey, Kraftdreikampf, Rugby, Skisport (Skispringen), Tennis, Turnen (Geräteturnen), Volleyball

C

American Football, Badminton, Behindertensport, Bergsport (Sportklettern), Billard, Boccia, Boulesport und Pétanque, Curling, Dartsport, Eiskunslauf, Eisstocksport, Fechten, Gehörlosensport, Golf, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Kegel- und Bowlingssport, Luftsport, Minigolf, moderner Fünfkampf, Motorsport, Motoryachtsport, Radsport (BMX, Kunstrad, Radball), Rasenkraftsport und Tauziehen, Reitsport, Rettungsschwimmen/Rettungssport, Ringen, Rollsport, Schach, Schieß- und Bogensport, Schwimmsport (Springen, Synchronschwimmen, Wasserball), Segeln, Skibob, Skisport (Freestyle), Snowboarden, Sportakrobatik, Unterwassersport, Squash, Taekwondo, Tanzsport, Tischtennis, Turnen (Trampolin, rhythmische Sportgymnastik), Wasserski und Wakeboard, ADH (Hochschulsport)

DIE KONTROLLE: ABLAUF UND ABWEICHUNGEN

Regelung bei Minderjährigen

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, es können also auch minderjährige Athlet*innen kontrolliert werden. Kader- und Testpoolathlet*innen sind an das Anti-Doping-Regelwerk ihres Verbands gebunden, z. B. durch eine Athlet*innenvereinbarung. Als gesetzliche Vertreter*innen stimmen die Eltern dieser Vereinbarung für ihr Kind zu. Dopingkontrollen dienen nicht zuletzt dem Schutz der Sportler*innen, etwa vor gesundheitlichen Schäden, die durch den Missbrauch von Arzneimitteln entstehen können. Minderjährige Athlet*innen genießen aufgrund ihres Alters jedoch besonderen Schutz, insbesondere bei der Sichtkontrolle. Über die Rechte und Pflichten sollten Trainer*innen, Eltern und Athlet*innen Bescheid wissen.

Durchführung der Dopingkontrolle

Bei Kontrollen von minderjährigen Athlet*innen muss die Kontrollperson eine zusätzliche Person als Zeug*in hinzuziehen. Dies ist entweder eine ausgewählte Vertrauensperson der*des Athlet*in oder eine durch die Kontrollperson benannte weitere Person.

Vertrauensperson

Auch volljährige Athlet*innen haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Erfahrene Athlet*innen verzichten zum Teil darauf, jedoch sollten gerade unerfahrene Athlet*innen von diesem Recht Gebrauch machen. Es dient ihrer eigenen

Sicherheit. Die volljährige Vertrauensperson kann die*der Athlet*in frei auswählen. Es kann sich z. B. um die*den Trainer*in, die*den Betreuer*in oder auch ein Elternteil handeln. Sollte die gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese benachrichtigt werden. Der Anfahrtsweg der Vertrauensperson sollte allerdings in einem vertretbaren Rahmen liegen. Die Vertrauensperson kann den Kontrollvorgang bezeugen und der*dem Athlet*in zur Seite stehen, wenn sie*er sich unsicher fühlt und Fragen hat.

Besondere Regelungen für Athlet*innen im Alter von 16 und 17 Jahren

Auch bei Athlet*innen, die 16 bzw. 17 Jahre alt sind, findet eine Sichtkontrolle statt. Die Vertrauensperson muss aber die Kontrollperson beobachten, während diese die Sichtkontrolle bei der*dem Athlet*in durchführt. Diese Maßnahme dient dem Schutz der*des minderjährigen Athlet*in, aber auch dem der Kontrollperson.

Besondere Regelungen für Athlet*innen unter 16 Jahren

Bei Athlet*innen unter 16 Jahren findet keine Sichtkontrolle statt. Die Kontrollperson darf eine*n unter 16-Jährige*n auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern. ■

Was ist eine Sichtkontrolle? Eine Kontrollperson gleichen Geschlechts begleitet die*den Athlet*in in das WC und beobachtet die Urinabgabe. Dabei muss sich die*der Athlet*in von der Brust bis zu den Knien frei machen.

RECHTE UND PFLICHTEN

Klare Ansagen – das wird nicht nur im Training, sondern auch beim Thema Doping gefordert.

Athlet*innen haben das Recht:

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen.
- bei Urinproben auf eine Kontrollperson des gleichen Geschlechts zu bestehen (bei Kontrollen durch die NADA).
- sich den Ausweis der Kontrollperson 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.
- dass keine Sichtkontrolle durchgeführt wird, wenn sie unter 16 Jahre alt sind.
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle zu notieren.
- bei unangemeldetem Eintreffen der Kontrollperson das Training oder eine bereits begonnene Tätigkeit 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.

Athlet*innen haben die Pflicht:

- die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von vier Jahren vor.
- sich gegenüber der Dopingkontrollperson auszuweisen.
- die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben.
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, falls z. B. bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder die*der Kontrolleur*in aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.
- bei der medizinisch notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen sowie medizinisch notwendigen Anwendung von verbotenen Methoden rechtzeitig eine Medizinische Ausnahmegenehmigung zu beantragen.

- die Meldepflichten des jeweiligen Testpools einzuhalten.
- 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.

Welche Meldepflichten bestehen?

Alle Trainingskontrollen der NADA finden unangekündigt statt, daher ist die Kenntnis des aktuellen und präzisen Aufenthaltsorts der Testpoolathlet*innen für die intelligente Kontrollplanung der NADA essenziell. Die Angaben zu den Aufenthaltsorten werden als „Meldepflichten“ bezeichnet. Je nachdem, welchem NADA Testpool ein*e Athlet*in angehört, bestehen unterschiedliche Meldepflichten, für deren Richtigkeit und Aktualität die*der Athlet*in eigenständig verantwortlich ist. Für Athlet*innen des RTP und NTP besteht die Pflicht, ihre Aufenthaltsorte im Onlinesystem Anti-Doping Administration and Management System (ADAMS) der WADA einzugeben. Für Athlet*innen des ATP besteht eine Meldepflicht ohne die Nutzung von ADAMS.

Meldepflichten für Athlet*innen des ATP

Nach Erhalt der Testpoolbenachrichtigung sind Athlet*innen des ATP verpflichtet, folgende Informationen über das Athleten-Meldeformular für den ATP bei der NADA einzureichen:

- Persönliche Kontaktdaten
- Anschrift der Orte, an denen sich die*der Athlet*in gewöhnlich aufhält. Die oben genannten Informationen müssen bis zum Beginn des neuen Testpooljahres des jeweiligen Verbands eingereicht werden. Sollten sich während des laufenden Jahres Änderungen der Informationen ergeben (Änderung der Telefonnummer, der Anschrift o. Ä.), müssen diese der NADA unverzüglich übermittelt werden. Änderungen müssen auf dem Formblatt „Athleten-Meldeformular für den ATP“ eingereicht werden. Athlet*innen des ATP müssen somit keine Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS hinterlegen. Weitere Infos zu den Meldepflichten von Athlet*innen des Allgemeinen Testpools (ATP) befinden sich im FAQ Athleten-Meldeformular für den ATP oder im Standard für Meldepflichten. ■

ADAMS

Das Anti-Doping Administration and Management System

Für alle Athlet*innen des Registered Testing Pool (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) ist ADAMS verpflichtend, was den täglichen Umgang der genannten Athlet*innen mit diesem System bedeutet. Zur korrekten Anwendung von ADAMS stellt die NADA auf ihrer Homepage Videos und Erklärfilme zur Verfügung. Damit erhalten alle Athlet*innen, die mit ADAMS in Kontakt kommen, einen umfassenden Überblick.

Meldepflichten erfüllen über ADAMS

Jede*r Athlet*in ist für die Pflege ihrer*seiner Daten in ADAMS grundsätzlich selbst verantwortlich. Änderungen der Aufenthaltsorte („Whereabouts“) der Kontaktdaten etc. werden ausschließlich online oder über die „Athlete Central“-App vorgenommen.

Meldepflichten für Athlet*innen des NTP

Athlet*innen des NTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe des Übernachtungsorts, regelmäßiger Tätigkeiten und von Wettkämpfen.

Die Stichtage sind:

- Quartal 1: bis 25. Dezember des Vorjahres
- Quartal 2: bis 25. März
- Quartal 3: bis 25. Juni
- Quartal 4: bis 25. September

Die Angaben können jederzeit verändert bzw. aktualisiert werden. Sie sollten so ausführlich sein, dass die Kontrollperson die*den Athlet*in finden kann. Es muss kein 60-minütiges Zeitfenster in ADAMS hinterlegt werden.

Meldepflichten für Athlet*innen des RTP

Athlet*innen des RTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe eines 60-minütigen Zeitfensters, des Übernachtungsorts, regelmäßiger Tätigkeiten und von Wettkämpfen.

Die Stichtage sind:

- Quartal 1: bis 25. Dezember des Vorjahres
- Quartal 2: bis 25. März
- Quartal 3: bis 25. Juni
- Quartal 4: bis 25. September

Die Angaben müssen für jeden Tag des folgenden Quartals ein bestimmtes 60-minütiges Zeitfenster zwischen 6 und 23 Uhr enthalten, zu dem die*der Athlet*in an dem angegebenen Ort für Dopingkontrollen erreichbar ist. Diese „Ein-Stunden-Regelung“ steht nicht in Verbindung mit der Uhrzeit, zu der Dopingkontrollen durchgeführt werden können – Dopingkontrollen können jederzeit stattfinden. Die angegebene Stunde muss, wie alle Angaben, für das gesamte Quartal im Voraus eingetragen werden, kann aber jederzeit verändert bzw. aktualisiert werden. Dies gilt ebenfalls für alle weiteren Angaben, die in ADAMS zu den Aufenthaltsorten hinterlegt sind. Die Angaben müssen so ausführlich sein, dass die Kontrollperson die*den Athlet*in ohne telefonische Kontaktaufnahme finden kann. ■

FALLBEISPIEL

Testpools, Meldepflichten, Versäumnisse ... es gibt etliches zu beachten. Wir spielen anhand eines Beispiels kurz mal durch, was konkret auf Athlet*innen zukommen kann.

Die Situation

Ein*e Athlet*in wendet sich an die*den Trainer*in, da sie*er eine Meldung über ein Meldepflichtversäumnis von der NADA erhalten hat. Zu Unrecht, wie sie*er meint, schließlich sei sie*er aufgrund einer Verletzung nicht mehr im Olympia-Kader und habe somit auch keine Meldepflicht gegenüber der NADA.

Das sagt der Standard für Meldepflichten:

Die Beteiligten vermischen in diesem Fallbeispiel zwei Umstände, die zunächst nicht zwangsläufig miteinander zu tun haben: den verbandsinternen Kaderstatus und die NADA Testpoolzugehörigkeit. Wenn ein*e Athlet*in wegen einer Verletzung oder eines Leistungsabfalls aus dem Olympia-Kader herausfällt, gilt diese Kaderänderung nur innerhalb des Verbands. Auf die Testpoolzugehörigkeit der NADA hat diese Herabstufung keinen Einfluss: Die NADA Testpoolzugehörigkeit gilt bis zum Ablauf des Testpooljahres, und die*der Athlet*in muss bis dahin ihren*seinen Meldepflichten nachkommen. Das Meldepflichtversäumnis wurde somit zu Recht ausgesprochen.

Es bestehen grundsätzlich diese drei Möglichkeiten:

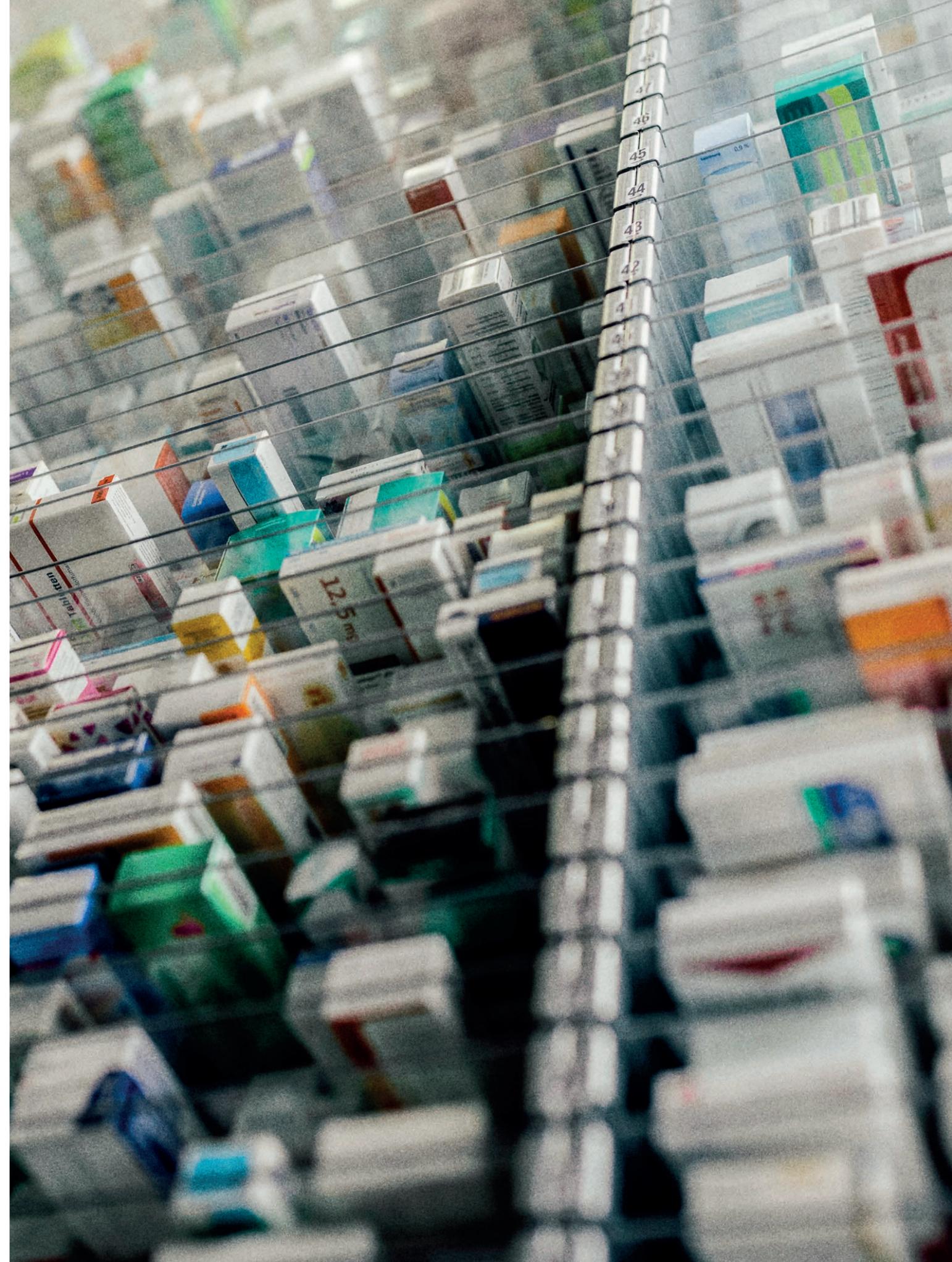
- Wird die*der Athlet*in nach Beendigung des Testpooljahres nicht mehr vom Verband für einen NADA Testpool gemeldet, weil sie*er dem Olympia-Kader dauerhaft nicht mehr angehört, erlischt auch ihre*seine Meldepflicht.
- Möchte die*der Athlet*in ihre*seine Karriere nach der verbandsinternen Rückstufung während des laufenden Testpooljahres beenden, muss sie*er eine Rücktrittserklärung mit Bestätigung des Verbands bei der NADA einreichen – damit scheidet sie*er direkt aus dem NADA Testpool aus.
- Schafft die*der Athlet*in verbandsintern den Weg zurück in einen (Bundes-)Kader, wird sie*er vom Verband wieder für einen Testpool der NADA gemeldet – und muss weiter ihre*seine Meldepflicht erfüllen. In jedem Fall gilt: Bleibt es bei diesem einen irrtümlichen Meldepflichtversäumnis, hat die*der Athlet*in nichts zu befürchten, denn ein zu ahndender Verstoß liegt erst mit drei Versäumnissen innerhalb von 12 Monaten vor. ■

KRANKHEIT UND TUE- VERFAHREN

Was tun bei Krankheit?

Einige Medikamente sind für Sportler*innen verboten. Aber natürlich können auch Sportler*innen krank werden und müssen dann Medikamente nehmen. Was diverse Fragen zur Folge hat: Was ist im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie sind Dopingfallen 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 Medikamenten-Datenbank NADAMED kann sich jede*r direkt und selbstständig über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren. Wer schnelle und geprüfte Aufklärung benötigt, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist, wird in unserer Datenbank www.nadamed.de oder in der NADA-App fündig.



THERAPEUTIC USE EXEMPTION (TUE)

Wenn man weiß, was zu tun ist, wer was tut und was man selbst tun kann, ist es gar nicht so kompliziert.

Selbstverständlich werden auch Athlet*innen krank oder leiden gar an chronischen Krankheiten

Bei Erkrankungen wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die erlaubt sind. Informieren Sie sich in der Medikamenten-Datenbank NADAMED, ob das von der*dem Ärztin*Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit der*dem Ärztin*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 oder im Downloadbereich von www.nada.de abgerufen werden.

Wenn es keine erlaubte Alternative gibt

Im Falle dauerhafter Behandlungen bei Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. Muss eine Erkrankung mit einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode behandelt werden, für die es keine erlaubte Alternative gibt, ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Athlet*innen, die in einem Testpool der NADA gemeldet sind, müssen vor der Anwendung einer verbotenen Substanz oder Methode eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) beantragen. Bei einer Notfallbehandlung oder der Behandlung einer akuten Erkrankung kann der TUE-Antrag auch rückwirkend innerhalb von sieben Tagen nach der Behandlung eingereicht werden.

TUE-Beantragung

Athlet*in und Ärztin*Arzt füllen gemeinsam das TUE-Antragsformular der NADA aus und schicken es per Post an die NADA. Zudem muss ein aktueller fachärztlicher Bericht eingereicht werden, 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.

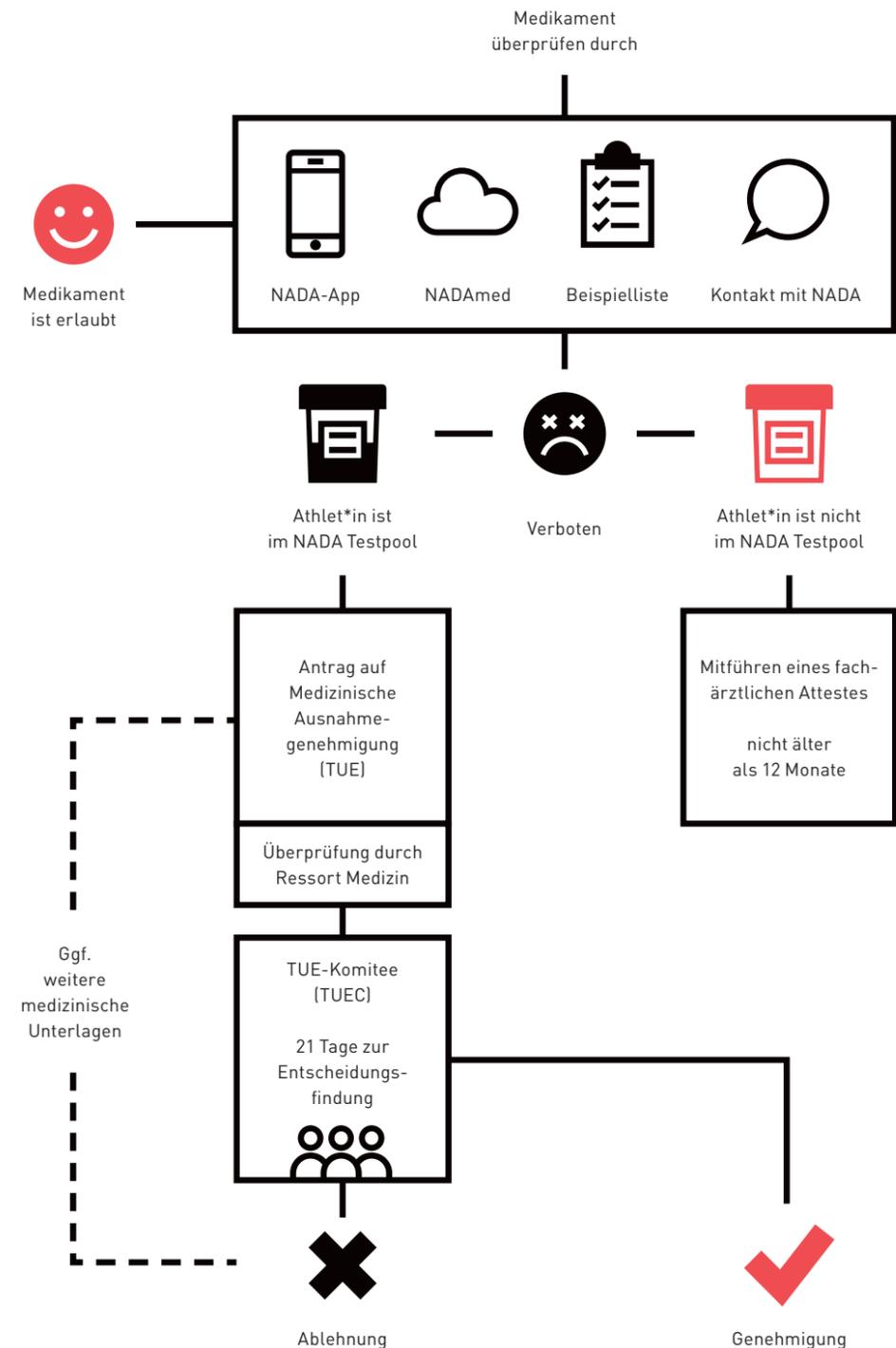
Ablauf nach Einreichung

Der vollständig eingereichte Antrag wird durch das Komitee für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (Therapeutic Use Exemption Committee – TUEC) der NADA begutachtet. Das TUEC entscheidet, ob eine Medizinische Ausnahmegenehmigung erteilt wird oder nicht. Stimmt das TUEC dem Antrag zu, erhält die*der Athlet*in eine Genehmigungsurkunde, die sie*er für den Fall von Dopingkontrollen in Kopie mit sich führen sollte. Die zeitliche Gültigkeit einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung ist begrenzt. Nach Ablauf des Genehmigungszeitraums muss die*der Athlet*in frühzeitig einen Neuantrag stellen.

Kosten für medizinische Gutachten oder gegebenenfalls weitere laborchemische Untersuchungen bzw. medizinische Unterlagen, die das TUEC zur Begutachtung benötigt, trägt die*der Athlet*in.

Attestregelung für Athlet*innen, die keinem Testpool angehören

Athlet*innen, die keinem NADA-Testpool angehören, benötigen für die Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden bei nationalen Wettkämpfen in Deutschland vorab keine Medizinische Ausnahmegenehmigung, sondern müssen ein aktuelles fachärztliches Attest zur Abgabe bei einer Dopingkontrolle mitführen. Das fachärztliche Attest soll den Namen des Medikaments, die Dosierung, die Verabreichungsart und -häufigkeit sowie Therapiebeginn und -ende beinhalten und darf nicht älter als 12 Monate sein. Bei nicht-spezifischen Substanzen und verbotenen Methoden muss



nach einer Dopingkontrolle zusätzlich auch von Athlet*innen, die keinem Testpool angehören, eine TUE beantragt werden. Nimmt ein*e Athlet*in, die*der keinem NADA-Testpool angehört, an einem internationalen Wettkampf teil oder gehört sie*er einem Testpool eines internationalen Sportfachverbands an, so ist der jeweilige internationale Sportfachverband zuständig und sollte unbedingt kontaktiert werden. Eventuell muss beim internationalen Verband eine TUE beantragt werden.

Informationen zu medizinischen Fragen

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht das Ressort Medizin der NADA gern zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das TUE-Antragsformular, eine Attestvorlage und die Beispielliste zulässiger Medikamente sind auf unserer Homepage www.nada.de im Bereich Medizin und im Downloadbereich zu finden.



NEM

Risiken und Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln

Als **Nahrungsergänzungsmittel** bezeichnet man Lebensmittel, die, wie der Name verrät, dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen und eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung haben. Meist werden sie als völlig unbedenk-

lich eingeschätzt, teilweise wird sogar 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.

NEM IM DETAIL

Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

- NEM ergänzen die „normale“ Ernährung.
- Zu NEM gehören Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Ballaststoffe, Pflanzen- und Kräuterextrakte.
- Die Darreichungsform als Tabletten, Kapseln, Pulver, Riegel oder Gel ist nahrungstypisch. NEM zählen zu den Lebensmitteln, nicht zu den Arzneimitteln. Sie unterliegen keinen strengen Kontrollen wie Arzneimittel.
- NEM gibt es im Supermarkt, in der Drogerie, Apotheke und im Internet zu kaufen.

Gefahr der Verunreinigung

Als Leistungssportler*in muss die Einnahme von NEM reflektiert erfolgen. Denn was viele nicht wissen: NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. In diesem Zusammenhang wird von Kontaminierung gesprochen. Diese verbotenen Substanzen stehen natürlich nicht auf der Verpackung, vielleicht weiß die Herstellfirma auch gar nicht, dass ihr Produkt nicht sauber ist. So kann auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für die Athlet*innen kann es jedoch erhebliche Folgen haben, falls sie aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet werden.

Wenn es sein muss: Präparate aus der Apotheke

Ein Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nicht oft vor. Wenn dennoch ein ärztlich diagnostizierter Mangel vorliegt, sollten Präparate mit Arzneimittelzulassung aus der Apotheke eingesetzt werden. Diese unterliegen wesentlich höheren Qualitätsstandards als die im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäuflichen NEM. 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®

Eine wichtige Informationsquelle für alle Athlet*innen. Die Kölner Liste® bietet herstellenden Unternehmen die Möglichkeit zur Selbstauskunft über ihre Produkte. Sie nennt auch Produkte, die mindestens einmal am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produkts auf dieser Seite bedeutet jedoch nicht, dass das Produkt grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Dopingrisiko minimiert ist. Die Einschätzung des Dopingrisikos bleibt bei der*dem Sportler*in selbst. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter: www.koelnerliste.com und in der NADA-App.

Warum ein reflektierter Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln wichtig ist

- NEM enthalten teilweise absichtlich oder unabsichtlich beigemengte verbotene Substanzen – und können zu einem positiven Dopingbefund führen.
- Die Inhaltsstoffe sind manchmal unzureichend deklariert.
- Die positiven Wirkungen sind nicht belegt.
- Nicht alle Inhaltsstoffe werden auf der Verpackung aufgeführt.
- Die Inhaltsstoffe von NEM sind häufig hochdosiert.
- Die „Gütesiegel“ von NEM sind fragwürdig.
- Es existieren falsche Aussagen zur Wirkung.
- Es gibt nur unzureichende Warnhinweise zu Präparaten.

Besondere Vorsicht ist geboten bei Produkten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern, insbesondere USA, China, Russland, Mexiko. Generell sollte man bei Produkten, die mit enormen Wirkversprechen wie Muskelwachstum oder Gewichtsverlust werben, hellhörig sein und sie hinterfragen.

Ausnahmen für den gezielten Einsatz von NEM:

Eine sportartgerechte Ernährung ist auch für Leistungssportler*innen in der Regel ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Ausnahmen können sein:

- Sportarten mit sehr hohem Energieumsatz und langen Belastungszeiten in Training und Wettkampf: Hier kann eine gezielte Versorgung mit energiereichen NEM (z. B. Riegel, Getränke, Gels) angebracht sein.
- Bei Auslandsaufenthalten in Ländern mit geringen Hygienestandards oder bei einseitiger, kalorienreduzierter Ernährung: Hier kann eine gezielte Versorgung mit ausgewählten NEM kurzzeitig erforderlich sein. Wenn Athlet*innen aus diesen Gründen zu NEM greifen, sollte dies immer in Absprache mit einer*inem Ernährungsberater*in oder Ärztin*Arzt erfolgen. Weitere Infos und Tipps zu Ernährung und NEM unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de

WEITERE DOPINGFALLEN

Hustensaft & Co.

Es gibt einige Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Erkältungen, Übelkeit oder Allergien eingenommen und für harmlos gehalten werden. Trotzdem können auch diese Medikamente verbotene Substanzen enthalten. Darunter fallen auch einige homöopathische Arzneimittel. Teilweise haben Medikamente ähnliche Namen, aber ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe. Auch bei frei verkäuflichen

Medikamenten sollte immer geprüft werden, ob nicht vielleicht eine verbotene Substanz enthalten ist. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADAmед. Wenn ein*e Athlet*in aufgrund der Einnahme eines Medikaments oder von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer verbotenen Substanz positiv getestet wird, liegt das in ihrer*seiner eigenen Verantwortung – auch wenn ihre*seine Eltern oder ihr*sein*e Ärztin*Arzt ihr*ihm dieses Präparat gegeben haben.

Bei einigen Medikamenten ist Vorsicht geboten (Auswahl)

- Spasmo-Mucosolvan® (verschreibungspflichtiger Hustensaft): zu jeder Zeit verboten, enthält die verbotene Substanz Clenbuterol. Nicht zu verwechseln mit dem frei verkäuflichen Hustensaft Mucosolvan®, dieser ist erlaubt.
- BoxaGrippal® (Erkältungspräparat): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Pseudoephedrin.
- Wick MediNait® Erkältungssirup für die Nacht (Erkältungspräparat): im Wettkampf verboten, enthält die verbotene Substanz Ephedrin.

Dopingfallen in Lebensmitteln?

Manchmal sind es ganz normale Nahrungsmittel, in denen verbotene Substanzen versteckt sein können. Fleisch, das aus Mexiko oder China stammt, kann die verbotene Substanz Clenbuterol enthalten, die in diesen Ländern in der Viehzucht missbräuchlich als Wachstumsbeschleuniger genutzt wird. Deshalb rät die NADA bei Reisen nach Mexiko und China zu besonderer Wachsamkeit bei der Ernährung. Weitestmöglich sollte hier auf den Verzehr von Fleischprodukten verzichtet werden. Um den Eiweißbedarf zu decken, stellen in diesen zwei Ländern beispielsweise Hülsenfrüchte sichere Proteinquellen dar. Bei Reisen in diese Länder ist entsprechend die vorangehende Konsultation von Ernährungsberater*innen empfohlen. Ein Beispiel für Dopingfallen können asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die darin verwendet wird, enthält das verbotene Stimulanz Ephedrin. Vorsicht ist auch bei chinesischen Schlankheitstees geboten, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methylhexanamin, die auf der Dopingliste stehen. ■

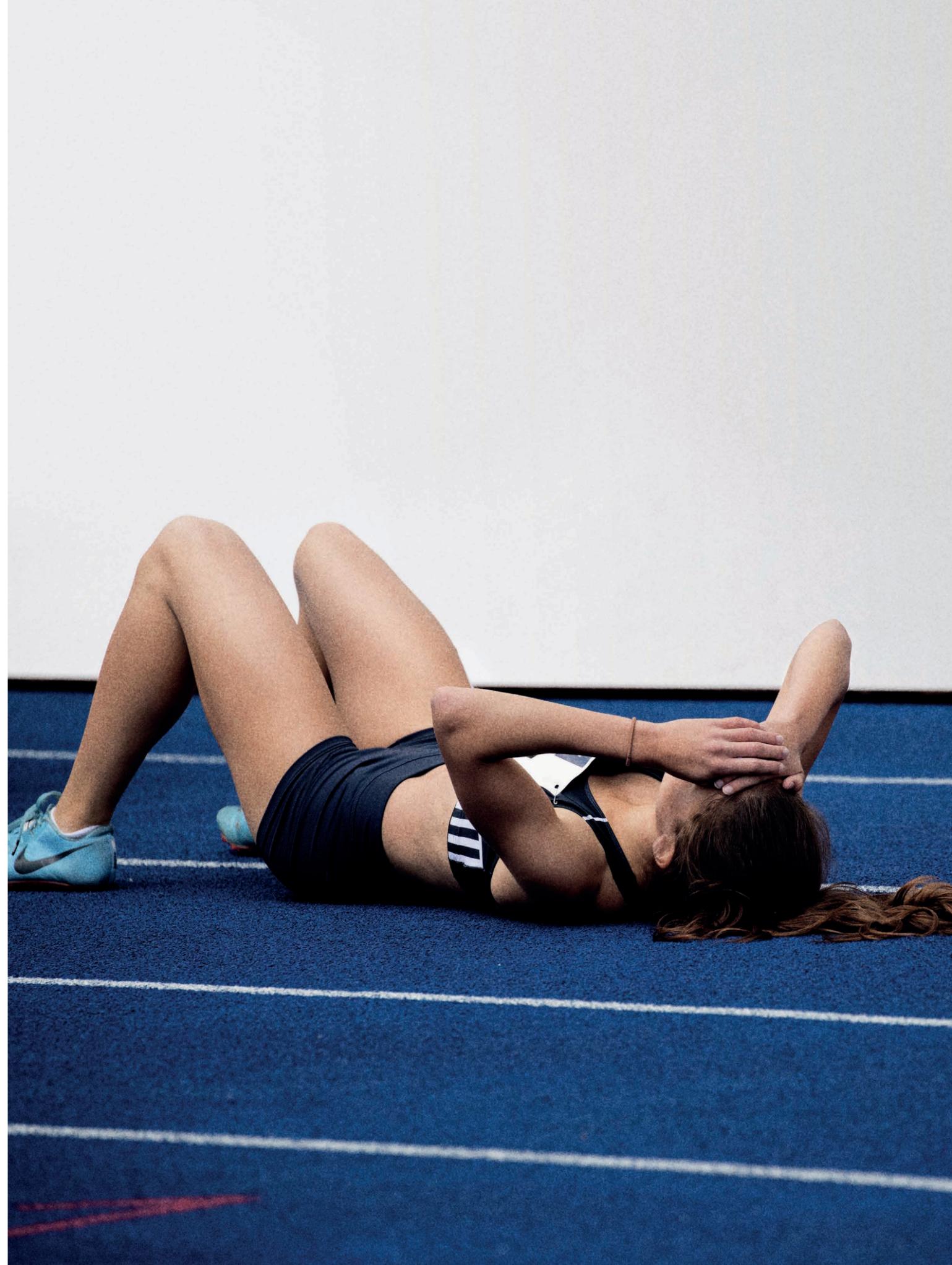
Tipp: Hausapotheke durchforsten. Es ist ratsam, in der Medikamenten-Datenbank NADAmед einmal alle Medikamente, die man im Haushalt hat, darauf zu prüfen, ob sie erlaubt oder verboten sind. Möglicherweise sind darunter auch verbotene Präparate – diese sollten dann auf jeden Fall gemieden werden!

FOLGEN VON DOPING

**Positiv getestet zu werden
hat diverse negative Folgen.**

Eine **positive Dopingprobe** stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen und das Ansehen der*des Athlet*in ist ruiniert. Ganz abgesehen davon, dass die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen

kann. In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athlet*innen unterschiedlichster Sportarten.



FOLGEN IM DETAIL

„Eine Welt bricht zusammen“ ist eine dramatische Formulierung. Für Dopingsünder*innen ist sie wahr. Weil gleich vier Grundpfeiler der Existenz bröckeln.

GESUNDHEITLICHE FOLGEN

Gesundheitsgefährdende Auswirkungen auf Körper und Psyche.

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen gezielt ärztlich verordnet werden. Wenn man als 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 sogar zum frühzeitigen Tod führen. Dopingsubstanzen wie Anabolika erhöhen Herzinfarkt- und Krebsrisiko. Bei Frauen kann der Gebrauch von Anabolika zu einer Vermännlichung führen: Die Körperbehaarung nimmt zu und die Stimme wird tiefer. Bei Männern kann der umgekehrte Effekt eintreten: Die Brust nimmt weibliche Formen an und die Hoden schrumpfen. All diese Veränderungen bilden sich nicht mehr zurück, was eine schwere psychische Belastung für die*den Athlet*in bedeutet. 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.

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, Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und vor der Person selbst gehen verloren. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht ausschließlich sportlicher Leistung. Darunter leidet auch 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 schnell den Anschluss an die Elite. Errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathlet*innen ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.

RECHTLICHE FOLGEN

Sanktionierung und Sperre.

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände 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 wesentlich 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 Doping reichen. Auch 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 Sponsorenverträgen, Rückzahlung von Preis- und Fördergeldern.

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, auch die finanziellen Förderungen, etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände, müssen zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus, im schlimmsten Fall türmen sich auch Schulden auf. ■

DAS GESETZ

„Wir sehen uns vor Gericht“? Besser nicht. Falls doch, greifen folgende Gesetze und Zuständigkeiten.

Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz – AntiDopG)

Seit dem 18. Dezember 2015 gibt es neben den Anti-Doping-Bestimmungen auch das Anti-Doping-Gesetz. Es umfasst sämtliche strafrechtliche Dopingtatbestände, die bislang im Arzneimittelgesetz erfasst waren. Zudem regelt das Gesetz, dass das Selbstdoping, also ein Dopingmittel oder eine Dopingmethode ohne medizinische Indikation bei sich in der Absicht, sich in einem Wettbewerb des organisierten Sports einen Vorteil zu verschaffen, anzuwenden oder anwenden zu lassen, strafbar ist.

Sportgerichtsbarkeit

Der Begriff „Sportgerichtsbarkeit“ umfasst zwei zunächst voneinander unabhängige Verfahrenswege:

- die verbandsinterne Gerichtsbarkeit, in der Organe des Verbands auf Grundlage des Verbandsregelwerks und einer ggf. vorhandenen Verfahrensordnung eine sportrechtliche Streitigkeit entscheiden.
- die Schiedsgerichtsbarkeit, die als gleichwertiger Ersatz der staatlichen Gerichtsbarkeit auf nationaler oder ggf. auch internationaler Ebene eine sportrechtliche Streitigkeit abschließend beurteilt. Sie nimmt als unabhängige Instanz eine immer wichtigere Stellung ein.

Verbandsinterne Gerichtsbarkeit

Die verbandsinterne Gerichtsbarkeit stellt in der Regel die erste Verfahrensstufe dar, bei der sich die*der Athlet*in (oder auch ein*e Dritte*r) vor einem Verbandsorgan für einen Verstoß gegen Sportregeln, wie z. B. Anti-Doping-Bestimmungen, zu verantworten hat. Diese Verbandsorgane tragen die oft irreführende Bezeichnung „Schiedsgericht“, sind jedoch in der Regel nicht als „echtes“ Schiedsgericht im Sinne der Zivilprozessordnung anzusehen.

Anfechtung der Disziplinarentscheidung eines Verbands

Die Entscheidung eines Disziplinarorgans eines Verbands ist anfechtbar. Wird Berufung gegen die Entscheidung des Verbandsorgans eingereicht, wird der Fall auf der nächsthöheren Instanz neu verhandelt, im Normalfall beim Deutschen Sportschiedsgericht. Gegen dessen Urteile und Schiedssprüche kann ebenfalls Berufung eingelegt werden, sodass letztinstanzlich der Court of Arbitration for Sport (CAS) ein Urteil fällt. Die Entscheidung des CAS ist endgültig.

Deutsches Sportschiedsgericht

Ihrem entsprechenden Stiftungsauftrag nachkommend, hat die NADA ein unabhängiges Sportschiedsgericht etabliert, das bei der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit (DIS) in Köln angesiedelt ist. Das Deutsche Sportschiedsgericht nahm am 1. Januar 2008 seine Arbeit auf. Es sichert zum einen die von vielen Seiten geforderte Unabhängigkeit in sport- und dopingrechtlichen Verfahren als höchstes Gut. Zum anderen gewährleistet es gerechte und einheitliche Sanktionierungen. Fachliche Kompetenz ist durch eine entsprechende Auswahl von Schiedsrichter*innen mit ausgeprägter Erfahrung im Sportrecht gesichert. Das Deutsche Sportschiedsgericht stellt die nationale Entsprechung zum CAS dar. Es kann die Verbände bei der Behandlung der komplexen Sachverhalte im Zusammenhang mit Dopingfragen und anderen sportrechtlichen Streitfällen wirkungsvoll entlasten.

Court of Arbitration for Sport

Mit der Gründung des Court of Arbitration for Sport (CAS) in Lausanne im Jahr 1984 wurde eine Institution geschaffen, die ohne Einschaltung der staatlichen Gerichtsbarkeit Streitigkeiten in Zusammenhang mit dem Sport abschließend entscheiden kann. Die Einrichtung des CAS führte nicht nur zu einem fortschreitenden Verzicht auf die staatliche Gerichtsbarkeit, sondern war zugleich auch Initialzündung für die Entstehung weiterer Schiedsgerichte auf nationaler Ebene. ■

Diese Veröffentlichung stellt eine Sammlung von allgemeingültigem Infomaterial rund um Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Programm GEMEINSAM GEGEN DOPING dar.

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/mediacenter/bestellformular 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
Buch- und Offsetdruckerei
Häuser KG
NADA-Materialnr. 78
1. Auflage, Mai 2020
Auflagenhöhe 5000

Bildnachweise
S. 2 Douglas Sacha / Getty Images
S. 9 electravk / Getty Images
S. 14 Rodolfo Parulan Jr. / Getty Images
S. 23 Westend61 / Getty Images
S. 26 iambasic_Studio / Shutterstock
S. 30 Stephen Korytko / BIG SUN

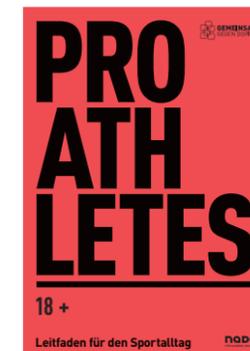
UNSERE BROSCHÜREN



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
ausüben und eine Vorbildfunktion haben



Trainer*in
über die Herausforderung, Werte an
verschiedenste Altersklassen zu vermitteln



Betreuer*in
für alle Helfer*innen rund um den Sport
wie Pädagog*innen, Physiolog*innen etc.



Eltern und Familie
mit Erfahrungs-
berichten und Tipps

Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport



www.nada.de