



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

ELTERN- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Eltern junger
Athletinnen und Athleten

In Deutschland ist die **Nationale Anti Doping Agentur (NADA)** für sauberen Sport verantwortlich. Neben der Durchführung von Dopingkontrollen ist unser zweiter, ebenso wichtiger Auftrag die Prävention von Doping durch Information und nachhaltige Aufklärung. Dazu wurde das Programm **GEMEINSAM GEGEN DOPING** ins Leben gerufen, das Athleten und deren Umfeld mit Beratung und konkreten Hilfsangeboten bei der Ausübung von fairem Sport und sauberer Leistung unterstützt.

Der Name ist Programm: GEMEINSAM GEGEN DOPING lebt von der Mitarbeit aller Akteure. Das Ressort Prävention der NADA ist dabei die Anlaufstelle für Sportler und Organisatoren, Verbände und Vereine in der Mitte der Sportlandschaft. Dabei unterstützen wir mit Ressourcen und Knowhow auf Augenhöhe – denn für die Verwirklichung von sauberem Sport sind wir alle gemeinsam verantwortlich.

GEMEINSAM GEGEN DOPING



Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird in der gesamten Trainerbroschüre die männliche Form gewählt. Sie bezieht sich auf Männer und Frauen in gleichem Maße.

INHALT

Mein Kind im Leistungssport – Eltern erzählen.....	04
Was ist Doping?.....	06
Doping hat meistens eine Geschichte.....	07
Noch Therapie oder schon Doping?	10
Doping und die Folgen.....	20
Doping-Kontroll-System.....	22
Es geht auch ohne – Doping vorbeugen.....	26
Ist Doping im Spiel?	32
Angebote und Informationen	34



In dieser Broschüre werden an einigen Stellen sogenannte QR-Codes genutzt. QR steht für „Quick Response“ –
und so funktioniert es:

Sie können die QR-Codes mit Hilfe eines dazu passenden Readers nutzen.
Einen QR-Reader erhalten Sie in Ihrem App-Store. Die Nutzung setzt eine Internetverbindung voraus.

• • •

Alle interaktiven Elemente (Links und Videos) funktionieren ausschließlich in der
elektronischen Fassung der Elternbroschüre (E-Paper).

MEIN KIND IM LEISTUNGSSPORT

Eltern erzählen von Ihren persönlichen Erfahrungen

Alltag und Lebenswirklichkeit mit Kindern im Leistungssport I

Birgit Möller

War lange Zeit als Pressewartin für den Schwimmbereich Mittelrhein tätig. Ihre Tochter Denise zählte in jungen Jahren zur Schwimmlite Deutschlands.

Für GEMEINSAM GEGEN DOPING hat sie ganz private Einblicke in ihren ehemaligen Alltag als Mutter einer Nachwuchssportlerin gewährt.

Mit 4 Jahren wollte Denise nicht mehr mit Schwimmflügeln schwimmen. Auf ihre Bitte hin, habe ich ihr die Schwimmflügel ausgezogen und nur wenige Tage später hat sie das Seepferdchen-Abzeichen absolviert.

Die Entscheidung, sich ausschließlich auf das Schwimmen zu konzentrieren, hat Denise dann ganz alleine für sich getroffen. Natürlich haben wir noch andere Sportarten wie Ballett oder Tennis ausprobiert. Doch nachdem sie mit 6 Jahren alle Abzeichen im Schwimmen erfolgreich bestand, hat sich schnell herausgestellt, dass sie im Schwimmsport zu Hause ist.

Das zeigte sich auch daran, dass sie immer die Erste im Training sein und nie zu spät kommen wollte. Sie hat auf alles verzichtet, ohne aber das Gefühl zu haben, zu verzichten. Kindergeburtstage oder Spielen mit Freunden hatten bei ihr keine Priorität. Ihr Tag bestand neben dem Sport ausschließlich aus Schule und Hausaufgaben.

Meine Unterstützung bestand vor allem darin, sie zum Training oder Wettkampf zu fahren und wieder abzuholen. Bei meiner Tätigkeit als Pressewartin habe ich sie dann auch so gut wie möglich unterstützt. Es gab bei uns zum Glück nie die Situation, dass sie mich bei Wettkämpfen oder Trainings nicht dabeihaben wollte. So oder so stellt eine Leistungssportlerin den Mittelpunkt der Familie dar. Alle Zeiten richten sich nach ihr und da ist es schwer den Geschwisterkindern gerecht zu werden. Es kommt einiges auf die Familie zu und darüber muss man sich im Klaren sein.

Schwierige Situationen entstanden vor allem dann, wenn Denise krank war oder Wachstumsschübe hatte. Nach einem Wachstumsschub muss jede Bewegung im Wasser neu erlernt werden. In solchen Zeiten habe ich dann versucht, sie psychisch aufzubauen und ihr gut zugeredet. Trotzdem sind solche Phasen nicht immer einfach gewesen.

Um solche Phasen zu überstehen oder Ausfälle zu kompensieren, haben wir nie über Hilfsmittel zur Leistungssteigerung nachgedacht. Das war für uns kein Thema und ich halte davon auch nichts. Solche Mittel haben unabwägbare Nebenwirkungen und davor wäre meine Angst viel zu groß. Ich denke, eine gute Ernährung und die Feinabstimmung des Trainings, gerade in oder nach solchen Phasen, sind wichtig.



Der Wettkampfgedanke wird nicht nur im Wasser gelebt. Auch auf der Tribüne unter den Eltern sind manchmal Spannungen zu spüren. Von meiner Seite aus kann ich sagen, dass das schwieriger ist, als man denkt. Wichtig ist jedoch, sich nicht mit dem Erfolg des eigenen Kindes zu brüsten. Denn letztlich hat das Kind die Leistung erbracht und nicht ich. Ich kann mich mit ihm freuen und stolz sein. Alles andere ist das Ergebnis seiner Arbeit. Kein Kind steigt auf den Startblock und schwimmt den Wettkampf, um es schlecht zu machen.

Ich bin fest davon überzeugt, dass im tiefsten Inneren ein Erfolg nur glücklich machen kann, wenn er aus freien Stücken kommt, wenn er ohne leistungssteigernde Hilfsmittel und letztlich durch harte Arbeit im Training und auch im sozialen Umfeld des Athleten, herbeigeführt wird.

Eltern von Leistungssportlern gebe ich mit auf den Weg, dass sie ihr Kind unterstützen, vor allem dann wenn es manchmal nicht so gut läuft. Genau dann braucht das Kind die Schultern der Eltern, an die es sich anlehnen kann.

Alltag und Lebenswirklichkeit mit Kindern im Leistungssport II

Christian Brausse

Ist ein passionierter Radfahrer und Papa von Franziska Brausse, die als Bundeskaderathletin aktiv Radsport betreibt.

Für GEMEINSAM GEGEN DOPING hat Christian ganz private Einblicke in seinen Alltag als Vater einer Nachwuchssportlerin gewährt.

Bei einer Radausfahrt sind wir damals von einem Trainer angesprochen und zum Probetraining eingeladen worden. So nahm die Geschichte ihren Lauf. Denn Franziska wurde recht schnell erfolgreich. Bereits 2012 wurde sie als „Nobody“ Deutsche Meisterin. Somit war ihr Weg vorgezeichnet. Das ist auch der Grund, warum sie dem Radsport die Treue hält bzw. ihn so erfolgreich ausübt. Die Entscheidungen in ihrem Sport trifft sie alleine. Darauf nehme und habe ich keinen Einfluss.

Unterstützt habe ich sie, indem ich ihre Räder auf Vordermann gebracht habe. Ich habe immer ein offenes Ohr für den Kummer meiner Tochter gehabt. Bei Niederlagen oder Krisen habe ich versucht, Trost zu spenden und die richtigen Worte zu finden. Das macht der Papa in mir. Den Rest, die Organisation und Einstellung auf den Wettkampf, das macht der Trainer oder der Verband.



Beim Radsport ist der ein oder andere Sturz vorprogrammiert. Dass es dann auch mal zu Verletzung oder Krankheit kommt, ist der normale Lauf der Dinge. Wichtig ist in solchen Phasen, dem Kind Zeit und positives Vertrauen in seine Leistungsfähigkeit zu geben. Falsche Ambitionen wecken, die dann zerschellen, führen meistens zu einem Scherbenhaufen.

Ich kann mir vorstellen, dass manch ein Sportler oder auch Eltern Teile in sportlichen Krisenzeiten mit dem Gedanken spielen, mit dem ein oder anderen Hilfsmittel nachzuhelfen. Ich bin der Überzeugung, dass viel Einfluss auf die Gesundheit durch Ernährung und Ernährungsbestandteile sowie durch die Trainingssteuerung genommen werden kann. Den Druck zu erhöhen oder eine falsche Zielsetzung, halte ich für nicht geeignet, um einen Sportler aus einer Krise herauszuholen. Mittel, die vielleicht 2% Leistungssteigerung versprechen, sind keine Option.

Sport, egal ob im Breiten- oder Leistungssport, sollte so betrieben werden, dass er ein Leben lang bis ins hohe Alter ausgeübt werden kann. Ich bin davon überzeugt, dass ein sportlicher Erfolg nur dann erfüllend ist, wenn ich ihn durch mein Training und meine Einstellung errungen habe – ohne einen faden Beigeschmack.



Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)

Die WADA wurde 1999 gegründet und hat ihren Hauptsitz in Montreal, Kanada. Aufgabe der WADA ist die Förderung und Koordination des Anti-Doping-Kampfes auf internationaler Ebene.

www.wada-ama.org

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

Die NADA wurde 2002 gegründet und sitzt in Bonn. Sie ist für die Dopingbekämpfung in Deutschland zuständig und setzt sich aus den Ressorts Recht, Medizin, Prävention und Doping-Kontroll-System zusammen.

www.nada.de

WAS IST DOPING?

Eine einfache, kurze und knappe Definition für den Begriff Doping gibt es nicht. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Im Leistungssport ist aber klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten – und was ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist. Die WADA hat ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll. In Deutschland ist der NADA-Code als deutsche Version verbindlich. Als Eltern eines Sporttalents sollten Sie Ihr Kind für dieses wichtige Thema früh sensibilisieren. So können Sie von Anfang an zu einer klaren Haltung gegen Doping beitragen.

Was sind klare Fälle von Doping?

Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen. Im NADA-Code ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping im Sport festgehalten. Insgesamt zehn Tatbestände sind aufgelistet, die als Doping gewertet und geahndet werden. Darunter fallen neben der Einnahme verbotener Substanzen auch der Gebrauch bestimmter Methoden, wie die Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut oder das Verweigern oder Unterlassen einer Dopingkontrolle. Doping ist verboten und kann das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten.

Woher kommt der Begriff Doping?

Ursprünglich stammt der Begriff aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung haben. Mit dem Sport in Verbindung gebracht wurde der Begriff erstmals im Jahr 1889 in einem englischsprachigen Lexikon.

Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?

Einige verbotene Substanzen wie z.B. Narkotika, Cannabis oder Stimulanzien wie Kokain können süchtig machen. Auch der Sport selbst hat Suchtpotenzial. Die körperliche Verausgabung oder auch Siege und Erfolge können wie ein Rausch erlebt werden und regelrecht süchtig machen. Das Verlangen, solche Erlebnisse häufiger und intensiver zu haben, kann den Weg zum Doping verkürzen.

NADA-Code: Spielregeln für den fairen Sport

Der NADA-Code als deutsche Version des WADA-Codes ist für alle nationalen Sportverbände und Landessportbünde, die eine vertragliche Vereinbarung mit der NADA geschlossen haben, verbindlich. Er wird regelmäßig aktualisiert. Deshalb sind die Athleten verpflichtet, sich laufend über neue Regelungen zu informieren.

Die aktuelle Fassung des gültigen NADA-Codes mit einer ausführlichen Definition von Doping und den einzelnen Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen finden Sie im Onlineangebot der NADA: www.nada.de.



 **NADA-Code 2015**

NICHT AUS DEM NICHTS: DOPING HAT MEISTENS EINE GESCHICHTE

Doping ist immer mit erheblichen Risiken verbunden – sowohl für die eigene Gesundheit als auch für Karriere- und Lebensplanung. Und doch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingsubstanzen zu steigern und damit die eigenen körperlichen Grenzen zu überschreiten. Der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen oder Methoden kommt aber in der Regel nicht aus heiterem Himmel. 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.

Selbstvertrauen schützt vor Doping

Es kommen oft viele verschiedene Faktoren zusammen, die zu einer bewussten Entscheidung für Doping führen. Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind auf sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit vertraut – ohne auf verbotene Substanzen zurückzugreifen: Unterstützen Sie Ihr Kind darin, mit Leistungsdruck, Niederlagen und Krisen richtig umzugehen, konstruktive Wege zur Problemlösung zu finden und sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln.

Schlechte Berater meiden!

Oftmals sind es nicht die Athleten selbst, die aktiv eine Dopingstrategie verfolgen. In vielen Fällen wird ihnen die Anwendung der verbotenen Substanzen und Methoden von schlechten Beratern, falschen Freunden und leider auch von Trainern nahegelegt. Dabei wird das Angebot des Dopings meist verharmlosend als „Optimierung der Ernährung“ oder „unterstützende Maßnahme“ dargestellt. Die Hemmschwelle zum Doping wird auf diese Weise herabgesetzt.



Wo fängt Doping an?

Die Bereitschaft, befähigende- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln manche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfeldes oder auch Ärzten, 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 bringen 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. So kann die Bereitschaft steigen, in persönlichen oder sportlichen Krisensituationen auf Problemlöser wie Medikamente, Drogen oder Dopingmittel zurückzugreifen. Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere der von Vitaminen und Mineralstoffen ohne nachgewiesenen Mangel, den Weg in eine Dopingkarriere bereiten kann.

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, greifen sie dann selbst zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“.

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 jeder Athlet halten muss – die Anti-Doping-Regel gehört dazu. Jeder Verstoß dagegen untergräbt den olympischen Geist: Publikum und Wettkampfteilnehmer werden gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athleten 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.

Mögliche Auslöser für Doping

Sportliche Krisen

- Ausbleibende Erfolge trotz großer Anstrengung.
- Angst, nicht mehr mithalten zu können und eine Karriere als Sportler aufgeben zu müssen.
- Das Gefühl, die Anforderungen und Erwartungen von Trainern, Verein und Verband oder auch der Eltern nicht mehr erfüllen zu können.
- Gehäuft auftretende sportliche Misserfolge.
- Erzwungene Trainingspause infolge von Verletzungen.
- (Drohendes) Ausscheiden aus dem Kader und die Angst, finanzielle und persönliche Zuwendung zu verlieren.
- Der Kontakt mit dopenden Athleten auf nationaler und internationaler Ebene in kritischen Momenten der eigenen Karriere.
- Der Umgang mit „falschen Freunden“, die Doping in solchen Krisenzeiten verharmlosen.

Private Krisen

- Probleme mit den Eltern, Verlust eines Elternteils.
- Schulische Schwierigkeiten, Leistungsabfall, Auseinandersetzungen mit Lehrkräften.
- Liebeskummer, Trennung.
- Psychische Probleme wie Angststörungen oder Depressionen.
- Drogenmissbrauch, Essstörungen.

Einer, der selber gedopt hat und berichten kann, wie es sich anfühlt, im Dopingsumpf zu stecken, ist Tyler Hamilton (*1971). Der US-Amerikaner ist ehemaliger Radprofi und gehörte unter anderem zum Team von Lance Armstrong. Lernen Sie mehr über seine Geschichte und die Hintergründe seines Handelns.



▶ Tyler Hamilton



Verschiedene Sportarten – verschiedene Dopingrisiken

Doping kann es in jeder Sportart geben. Aber das Risiko für die Anwendung verbotener Substanzen und Methoden ist nicht in allen Sportarten gleich hoch. Doping dient in erster Linie dazu, die Kraft- und Ausdauerleistung zu verbessern. Deshalb ist das Risiko für Doping vor allem in solchen Sportarten sehr hoch, in denen es auf genau das ankommt. Generell werden Mannschaftssportarten als weniger gefährdet eingeschätzt als Individualsportarten, denn Teamfähigkeit und Taktik sind dort ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Dennoch besteht ein Dopingrisiko, etwa durch Gruppenzwang oder Konkurrenzdruck innerhalb des Teams, aber auch dadurch, dass die Mannschaftssportarten heute generell schneller und athletischer sind als früher.

Karrierestart in jungen Jahren

Das Risiko für Doping hängt auch damit zusammen, wie und vor allem wann der Karriereaufbau in einer bestimmten Sportart begonnen wird. So ist es in manchen Sportarten notwendig, schon in frühester Jugend ein zeitintensives Trainingspensum zu absolvieren, das mit großem Leistungsdruck verbunden ist. Gleichzeitig müssen auch noch die Anforderungen in der Schule erfüllt werden. Manche junge Athleten können den Schonraum der Jugendphase dann nicht in gleichem Maße für ihre persönliche und soziale Entwicklung nutzen wie andere Heranwachsende. In Krisensituationen laufen sie dann eher Gefahr, zu Dopingmitteln zu greifen – denn sie haben noch nicht ausreichend gelernt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.

Erwartungsdruck im privaten Umfeld

Die meisten Eltern möchten ihre Kinder während des Aufbaus der sportlichen Karriere bestmöglich darin unterstützen, ihre Potenziale zu entwickeln, gute Leistungen zu bringen und ihren Weg erfolgreich zu gehen. Für die jungen Athleten ist es sehr wichtig, in den Eltern, aber auch in der Verwandtschaft oder im Freundeskreis, Partner zu finden, die die eigenen Bemühungen und Leistungen anerkennen und immer wieder Zuspruch geben. Doch so manches Mal kann die positive Absicht, den jungen Athleten anzuspornen und zu fördern, genau ins Gegenteil umschlagen und als zusätzlicher Erwartungs- und Erfolgsdruck empfunden werden. Manche Eltern legen zu hohe Maßstäbe an die Leistungen des Kindes. Wenn ein Sporttalent über längere Zeit in dem Gefühl lebt, die Erwartungen der Eltern und des privaten Umfeldes (noch) nicht erfüllen zu können, kann das zum Verlust von Mut und Selbstvertrauen führen. Zusammen mit dem ohnehin schon hohen Leistungsdruck, der z. B. vom Verein ausgeübt wird, wird daraus schnell eine sportliche Krise.

Doch nicht nur überhöhter Erwartungsdruck macht krisenanfällig. Auch wenn Eltern zu wenig bis gar kein Interesse am eingeschlagenen sportlichen Weg zeigen oder ihn sogar ablehnen, weil er nicht den eigenen Vorstellungen entspricht, kann das eine große Belastung für die Kinder bedeuten. Denn Anerkennung und Wertschätzung von Seiten der Eltern sind der feste Boden, auf dem jedes Kind seinen weiteren Lebensweg aufbaut – ob innerhalb oder außerhalb des Sports.

NOCH THERAPIE ODER SCHON DOPING?

Die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist lang. Zehn Substanzklassen und drei Klassen von verbotenen Methoden stehen auf der Verbotsliste. Damit Sie als Eltern Ihrer Tochter bzw. Ihrem Sohn beratend zur Seite stehen können, finden Sie hier eine Übersicht, welche Substanzen und Methoden wann verboten sind. Die Verbotsliste wird regelmäßig aktualisiert – denn leider werden immer wieder neue Substanzen und Methoden für das Doping entdeckt und genutzt. Im Original und als informatorische Übersetzung ist die Verbotsliste der WADA auf der Website der NADA unter www.nada.de zu finden. Bei Fragen oder Unklarheiten zur Verbotsliste können Sie jederzeit im Ressort Medizin der NADA nachfragen – per Mail oder telefonisch.

Übersicht

S0-S5 Zu jeder Zeit verboten

- S0 – Nicht zugelassene Substanzen
- S1 – Anabole Substanzen
- S2 – Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika
- S3 – Beta-2-Agonisten
- S4 – Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren
- S5 – Diuretika und Maskierungsmittel

S6-S9 Im Wettkampf verboten

- S6 – Stimulanzien
- S7 – Narkotika
- S8 – Cannabinoide
- S9 – Glucocorticoide

P1 Nur bei bestimmten Sportarten verboten

- P1 – Betablocker

M1-M3 Zu jeder Zeit, innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen, verbotene Methoden

- M1 – Manipulation von Blut und Blutbestandteilen
- M2 – Chemische und physikalische Manipulation
- M3 – Gen- und Zelldoping



Zu jeder Zeit verboten

S0 Nicht zugelassene Substanzen

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

S1 Anabole Substanzen

Beispiele für verbotene Substanzen:

Testosteron, Clenbuterol, Stanozolol.

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone, die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln. Beim Doping werden sie zum Aufbau von Muskelmasse missbraucht.

Nebenwirkungen

Neben Akne und vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe bewirken Anabolika eine Schädigung der Leber und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei Frauen können Störungen des Menstruationszyklus, verstärkte Körperbehaarung und Veränderungen der Stimme auftreten, bei Männern weibliche Brustbildung und eine Schrumpfung der Hoden.

Fallbeispiel

Durch Erkältungspräparate positiv getestet werden: Kann das passieren?

Ja. Vielleicht wollen Sie Ihrem Kind nur etwas Gutes tun und mit Nasenspray, Hustensaft oder Erkältungssirup schnell zur Genesung beitragen. Aber einige vermeintlich harmlose Mittel gegen Erkältungskrankheiten können Stimulantien oder anabole Substanzen enthalten. In manchen Fällen gelten für Mittel mit ähnlichen Namen unterschiedliche Regelungen. So ist etwa der frei verkäufliche Hustensaft Mucosolvan® erlaubt, das verschreibungspflichtige Spasmo-Mucosolvan® hingegen verboten, da es die verbotene Substanz Clenbuterol enthält. Deshalb sollte jedes Medikament vor der Einnahme in der Medikamentendatenbank NADamed geprüft werden und Rücksprache mit dem Arzt Ihres Kindes gehalten werden. Nur so kann Ihr Kind sicher sein, dass es keine verbotenen Substanzen nimmt.

S2 Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika

Beispiele für verbotene Substanzen:

EPO, CERA, HGH, HCG und LH (nur Männer), Corticotropine, Xenon und Argon.

Eines der bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe ist Erythropoetin (EPO). EPO ist ein Hormon, das der Körper auch auf natürliche Weise produziert, um die Produktion der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) zu regulieren. Zu Dopingzwecken wird EPO genommen, um die Anzahl der roten Blutkörperchen zu erhöhen und damit unerlaubt die Ausdauer zu steigern.

Nebenwirkungen

EPO bewirkt durch die künstliche Erhöhung der Anzahl von roten Blutkörperchen eine „Verdickung“ des Blutes. Das führt nicht nur zur Blutdrucksteigerung, sondern auch zur Entstehung von Thrombosen bis hin zum tödlichen Gefäßverschluss.

S3 Beta-2-Agonisten

Beispiele für verbotene Substanzen:

Fenoterol, Reproterol, Terbutalin.

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Missbräuchlich werden sie zur Verbesserung der Atmung und zur Erhöhung des Atemvolumens genommen – das ist dann Doping.

Nebenwirkungen

Nebenwirkungen von Beta-2-Agonisten zeigen sich vor allem am Herzen, z. B. in Form von einer Erhöhung der Herzfrequenz und Herzrhythmusstörungen.

Fallbeispiel

Mein Kind leidet unter Belastungsasthma. Lässt sich eine Behandlung mit dem Leistungssport vereinbaren?

Ja. Einige Beta-2-Agonisten sind mit einem Grenzwert erlaubt, wenn sie inhaliert werden. Einige haben aber zusätzlich eine anabole Wirkung und sind deshalb in und außerhalb von Wettkämpfen verboten. Informieren Sie sich in der Medikamentendatenbank NADamed, ob das vom Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Ansonsten braucht ihr Kind als Testpool-Athlet eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest.



Im Wettkampf verboten

S4 Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren

Beispiele für verbotene Substanzen:

Insulin, Aromatase-Hemmer, selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren und andere Antiöstrogene.

Zu Dopingzwecken wird Insulin genommen, um die Wirkung von Anabolika zu verstärken. Hormon-Antagonisten und -Modulatoren werden von männlichen Athleten benutzt, um unerwünschte Nebenwirkungen von Anabolika zu vermeiden.

Nebenwirkungen

Die Anwendung von Insulin kann bei gesunden Menschen eine lebensgefährliche Unterzuckerung mit tödlicher Folge bewirken. Zu den häufigsten Nebenwirkungen von Antiöstrogenen gehören Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen. Bei Frauen kann es zu Störungen des Menstruationszyklus kommen, außerdem zu Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken.

Fallbeispiel

1. Was muss ich beachten, wenn mein Kind Diabetiker ist?

Diabetiker sind auf Insulin angewiesen und sollen richtig therapiert werden. Damit Ihr Kind nicht unbeabsichtigt positiv getestet wird, braucht es als Testpool-Athlet eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest.

2. Ist die „Anti-Baby-Pille“ für Frauen erlaubt?

Ja. Alle Antibabypillen sind erlaubt. Dies gilt auch für andere hormonelle Mittel zur Empfängnisverhütung wie Dreimonatsspritzen oder Hormonpflaster.

S5 Diuretika und Maskierungsmittel

Beispiele für verbotene Substanzen:

Maskierungsmittel: z. B. Probenecid;
Diuretika: z. B. Hydrochlorothiazid.

Diese Substanzen werden zu Dopingzwecken missbraucht, um Dopingsubstanzen bei Urinkontrollen zu verschleiern. Zudem werden sie in Sportarten mit Gewichtsklassen missbraucht, um noch kurz vor dem Wettkampf Gewicht zu verlieren und die Kriterien der niedrigeren Gewichtsklassen zu erfüllen.

Nebenwirkungen

Die entwässernde Wirkung von Diuretika kann gefährliche Konsequenzen für die Gesundheit haben. Mit der Flüssigkeit werden dem Körper Mineralstoffe entzogen, was bedrohliche Störungen des Elektrolythaushaltes nach sich ziehen kann. Die Folgen: akuter Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen- und Darmprobleme.

S6 Stimulanzien

Beispiele für verbotene Substanzen:

Amphetamine, (Pseudo-)Ephedrin, Kokain, Methylphenidat.

Stimulanzien sind Aufputschmittel, die sowohl die körperliche als auch die psychische Leistungsfähigkeit kurzfristig verbessern können. Sie führen dem Körper jedoch keine Energie zu, vielmehr machen sie es möglich, die Energiereserven des Organismus bis zur Erschöpfung auszubeuten.

Nebenwirkungen

Weil Amphetamin, Kokain und Ecstasy alle körperlichen Reserven ausschöpfen, haben sie enorme, teils lebensgefährliche Nebenwirkungen, z.B. schwere Erschöpfungszustände, Blutdruckanstieg, Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkt, Krampfanfälle, Atemlähmungen und Kreislaufkollaps. Psychische Nebenwirkungen sind Unruhe und Übererregtheit, Schlafstörungen, Halluzinationen, Angstzustände und Wahnvorstellungen bis hin zur Psychose. Derartiges wird auch im Zusammenhang mit Ephedrin und Pseudoephedrin beschrieben, auch dann, wenn es sich um frei verkäufliche Präparate (z.B. Wick MediNait®, Aspirin Complex®, BoxaGrippal®, Reactine duo®) handelt.

Fallbeispiel

Kann ich meinem Kind bedenkenlos homöopathische Arzneimittel geben?

Nein. Auch einige homöopathische Arzneimittel können zu positiven Testergebnissen führen. Ebenso wie bei anderen Medikamenten gibt es sowohl verbotene als auch erlaubte Mittel. Ein bekanntes homöopathisches Mittel ist z. B. Nux Vomica gegen Übelkeit, Stress und Verdauungsbeschwerden. Die in Nux Vomica enthaltene Substanz Strychnin kann jedoch eine positive Kontrolle auslösen.

S7 Narkotika

Beispiele für verbotene Substanzen:

Morphin, Fentanyl, Pethidin.

Zu den Narkotika gehören Betäubungsmittel wie Heroin, Morphin und Methadon. Sie werden wegen ihrer schmerzstillenden Wirkung als Doping bei schmerzverursachenden Sportarten verwendet, etwa im Kampfsport. In Kombination mit Stimulanzien können sie deren Wirkung verstärken.

Nebenwirkungen

Alle Narkotika verursachen Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Benommenheit. Vor allem bei Überdosierung kommen lebensbedrohliche Nebenwirkungen hinzu: Atemlähmungen können eine Unterversorgung der Gefäße mit Sauerstoff und einen (oft tödlichen) Kreislaufchock nach sich ziehen. Bei regelmäßigem Konsum von Morphinen kommt es auch zu Depressionen, einem Verlust von Selbstvertrauen, zu Wahnvorstellungen und Psychosen.

S8 Cannabinoide

Beispiele für verbotene Substanzen:

Haschisch, Marihuana, synthetische Cannabinoide.

Cannabinoide sind Substanzen wie Haschisch oder Marihuana, die den Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol) enthalten. Sie werden aus dem indischen Hanf gewonnen oder künstlich hergestellt und sollen entspannend und stimmungsaufhellend wirken. Cannabis ist in Wettkämpfen verboten, weil die möglichen psychischen Nebenwirkungen gefährliche Folgen nicht nur für die Konsumenten selbst, sondern auch für andere haben können.

Nebenwirkungen

Hohe Dosen von Cannabis können zu Unruhe und Angst oder zu Panikreaktionen und Verwirrtheit führen. Bei Menschen, die dafür eine Veranlagung haben, kann Cannabis auch Psychosen oder Depressionen auslösen. Außerdem besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit.

Fallbeispiel

Mein Kind ist beim Kiffen erwischt worden. Und nun?

Zwar ist Cannabis nur im Wettkampf verboten. Cannabis bzw. der Wirkstoff THC kann aber noch mehrere Wochen nach der Einnahme im Urin nachgewiesen werden. Auch wenn Cannabis vor einiger Zeit konsumiert wurde, kann Ihr Kind also bei einem anstehenden Wettkampf positiv getestet werden. Zudem ist der Besitz von Cannabis in Deutschland illegal und auf Basis des Betäubungsmittelgesetz verboten. Neben den Nebenwirkungen wie Unruhe, Angst und psychische Abhängigkeit schädigt das Rauchen von Haschisch oder Marihuana die Atemwege genauso sehr wie das Rauchen von Tabak. Deshalb sollten Sie mit Ihrem Kind sprechen und ihm klar machen, dass Kiffen und Leistungssport einfach nicht zusammenpassen. Mehr Infos zum Nichtraucherschutz finden Sie unter www.bzga.de.

S9 Glucocorticoide

Beispiele für verbotene Substanzen:

Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon.

Zu den Glucocorticoiden gehören Abkömmlinge der Hormone Cortison bzw. Cortisol, die als Medikamente gegen Asthma, Allergien und Entzündungen verwendet werden. Glucocorticoide haben eine leicht euphorisierende Wirkung und können Müdigkeit und Schmerzempfinden unterdrücken. Sie sind im Wettkampf verboten, wenn sie oral, rektal, intravenös oder intramuskulär verabreicht werden. Alle anderen Anwendungen sind jederzeit erlaubt.

Nebenwirkungen

Die Einnahme von Glucocorticoiden über längere Zeit unterdrückt das Immunsystem und erhöht die Anfälligkeit für Infektionserkrankungen. Glucocorticoide bewirken außerdem eine „Umverteilung“ des Fetts im Körper: Arme und Beine werden dünner, während sich am Körperstamm, im Nacken und im Gesicht Fett ansammelt.



Nur 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.

Nebenwirkungen

Häufige Nebenwirkungen von Betablockern sind Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Gewichtszunahme, Müdigkeit, Schwindel und Depressionen.

Zu jeder Zeit, innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen, verbotene Methoden

M1 Manipulation von Blut und Blutbestandteilen (Blutdoping)

Unter Blutdoping versteht man den Austausch von Blut, roten Blutzellen oder anderen Blutzellprodukten, der nicht für eine medizinische Behandlung vorgesehen ist. Der Athlet lässt sich eine Bluttransfusion mit zuvor entnommenem fremdem oder eigenem Blut geben. Ziel dieser Methode ist es, die Zahl der roten Blutkörperchen im Blut zu erhöhen und so den Sauerstofftransport zu verbessern.

Nebenwirkungen

Blutdoping ist mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und kann Nebenwirkungen wie schwere allergische Reaktionen, Fieber, Gelbsucht, Entzündungen der Venen, bakterielle Infektionen sowie Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems auslösen. Da Blutkonserven meist von fremden Spendern stammen, besteht grundsätzlich das Risiko, dass Infektionskrankheiten wie Hepatitis oder HIV übertragen werden.

Fallbeispiel

Ist Blut spenden erlaubt?

Ja. Die reine Entnahme von Blut und damit die Blutspende ist erlaubt. Plasmaspenden sind jedoch verboten, da dem Spender hierbei gefiltertes Blut zurückgeführt wird.

M2 Chemische und physikalische Manipulation

Die Proben, die bei Dopingkontrollen genommen werden, dürfen nicht manipuliert werden. So ist es z. B. unzulässig, den Urin auszutauschen oder mit bestimmten Enzymen zu verfälschen. Verboten sind auch intravenöse Infusionen und/oder Injektionen, die verbotene Substanzen im Blut oder Urin verdünnen können, so dass Doping verschleiert wird.

Nebenwirkungen

Da Infusionen direkt in den Blutkreislauf gegeben werden, besteht grundsätzlich die Gefahr von Reaktionen an der Einstichstelle sowie von Infektionen. Weitere Nebenwirkungen hängen von den enthaltenen Substanzen bzw. Wirkstoffen ab.

M3 Gen- und Zelldoping

Unter Gen- und Zelldoping versteht man den Versuch, mittels Veränderung von Zellen, Genen oder auch nur Bestandteilen von Genen die Ausdauerleistung oder das Muskelwachstum zu steigern. Hier besteht eine besondere Gefahr, denn anders als bisher bekannte Dopingsubstanzen können Gene nicht einfach wieder „abgesetzt“ werden. Die Veränderung von Genen hat Bestand – inklusive der damit verbundenen hohen Gesundheitsrisiken.

Antrag auf Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE)



Was tun bei Krankheit?

Selbstverständlich werden auch Athleten krank. Hier muss unterschieden werden zwischen chronischen und akuten Krankheiten. Bei akuten Erkrankungen, wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit, gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die erlaubt sind. Informieren Sie sich in der Medikamentendatenbank NADAMED, ob das vom Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit dem Arzt Ihres Kindes, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Zudem bietet Ihnen die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ eine Übersicht erlaubter Medikamente: Sie kann als Printversion bei der NADA bestellt oder über www.gemeinsam-gegen-doping.de digital abgerufen werden. Daneben gibt es chronische Erkrankungen, wie Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die dauerhaft behandelt werden und bei denen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden müssen – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. In diesen Fällen ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Athleten, die dem Doping-Kontroll-System der NADA unterliegen, müssen dann eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) beantragen. Athleten, die noch nicht in einem Testpool sind, haben in Deutschland erleichterte Bedingungen; hier ist ein ärztliches Attest ausreichend. Das Ressort Medizin der NADA gibt Ihnen gerne Auskunft.

Wann und wo muss eine Ausnahmegenehmigung beantragt werden?

Der Antrag auf eine Medizinische Ausnahmegenehmigung muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen – generell 30 Tage vor Anwendung. In Notfällen oder bei entsprechender medizinischer Begründung kann er auch kurzfristig oder nachträglich eingereicht werden. Das Antragsformular muss gemeinsam mit dem Arzt ausgefüllt und bei der NADA eingereicht werden. Die NADA bearbeitet TUE-Anträge von Athleten, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines Testpools sind. Für Athleten, die auf internationaler Ebene starten oder einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbandes Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler erteilen.

Infos und Unterstützung bei medizinischen Fragen

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht Ihnen das Ressort Medizin der NADA gerne zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) oder eine Beispielliste zulässiger Medikamente finden Sie hier: www.nada.de.



Das TUE-Verfahren

TUE – THERAPEUTIC USE EXEMPTION



Bei diesen Medikamenten müssen Sportler aufpassen (Auszug):

- 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

Hustensaft & Co.

Viele Eltern von Sporttalenten sind verunsichert: Was ist verboten und was nicht? Muss ich bei jedem Medikament, das mein Kind einnimmt, Sorge haben, dass es unter Doping fällt? Tatsache ist: Gerade gebräuchliche Medikamente wie Erkältungsmittel Hustensaft oder auch homöopathische Arzneimittel werden oftmals für unbedenklich gehalten – doch auch sie können verbotene Wirkstoffe enthalten und werden damit leicht zur „Dopingfalle“. Teilweise haben Medikamente ähnliche Namen, aber ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe. Damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt, ist es wichtig, jedes Medikament – auch frei verkäufliches – vor der Einnahme auf verbotene Substanzen zu prüfen. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADamed- online unter www.nadamed.de und integriert in der kostenlosen App der NADA.

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 auf den Verzehr von Fleischprodukten verzichtet werden. Um den Eiweißbedarf zu decken, sollte auf andere, sichere Proteinquellen (z.B. Hülsenfrüchte) zurückgegriffen werden. Fragen Sie bei Reisen in diese Länder auch vorab einen Ernährungsberater. Dopingfallen können auch asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die in asiatischen Tees verwendet wird, enthält das verbotene Stimulans Ephedrin. Vorsichtig sein sollten Sportler auch bei chinesischen Schlankheitstees, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methyhexanamin, die auf der Dopingliste stehen. In anderen Lebensmitteln sind bisher noch keine verbotenen Substanzen gefunden worden.

Nahrungsergänzungsmittel

Warum ein reflektierter Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) 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 Präparaten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern, insbesondere USA, China, Russland, Mexiko. Generell sollte man bei Präparaten, die mit enormen Wirkversprechen wie Muskelwachstum oder Gewichtsverlust werben, hellhörig sein und dies hinterfragen. Das Risiko trägt der Sportler als Konsument der Nahrungsergänzungsmittel. Für ihn kann es weitreichende Konsequenzen haben, wenn er durch Verunreinigungen positiv getestet wird.

Informiert sein ist Pflicht!

Auch wenn unwissentlich verbotene Substanzen eingenommen werden, kann das als Doping geahndet werden. Die Athleten sind selbst dafür verantwortlich, welche Substanzen sich in ihrem Körper befinden. Sie sind verpflichtet, sich regelmäßig über den neuesten Stand der Verbotsliste zu informieren. Dabei können Sie Ihrem Kind mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Medikamenten-Datenbank NADAméd

Die NADAméd ist die schnellste und einfachste Möglichkeit, zu erfahren, ob eine bestimmte Substanz oder ein Medikament verboten ist oder nicht. Hier können Sie gezielt Medikamente und Substanzen eingeben und erhalten umgehend eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist. Auch mobil über die NADA-App erreichbar. www.nadamed.de



 **NADA-App**
iOS



 **NADA-App**
Android

Risiko Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Als Nahrungsergänzungsmittel bezeichnet man Lebensmittel, die dazu bestimmt sind, die normale Ernährung zu ergänzen, und eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung haben. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, einige Trainer oder Betreuer raten sogar zur Einnahme von NEM. Auf den ersten Blick scheint es auch nicht weiter schlimm, ein paar Vitamine oder Mineralien mehr einzunehmen, um z. B. das Immunsystem zu unterstützen. Doch als Leistungssportler muss man genauer hinsehen. Denn was viele nicht wissen: NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. Man spricht hierbei von einer Kontaminierung. Diese verbotenen Substanzen stehen natürlich nicht auf der Verpackung, vielleicht weiß der Hersteller auch gar nicht, dass sein Produkt nicht sauber ist. So kann auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für Ihr Kind kann es aber erhebliche Folgen haben, falls es aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet wird.

Wenn es sein muss: Präparate aus der Apotheke

Ein echter Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nur äußerst selten vor. Wenn dennoch tatsächlich ein ärztlich diagnostizierter Mangel vorliegt, sollte Ihr Kind auf Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen. Diese unterliegen wesentlich höheren Qualitätsstandards, als die im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäuflichen Präparate. Ein Apotheker 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 sportartgerechte Ernährung ist auch für Leistungssportler in der Regel ausreichend, um den Energie- und Nährstoffbedarf zu decken. Ausnahmen können in Sportarten mit sehr hohem Energieumsatz und langen Belastungszeiten in Training und Wettkampf gegeben sein: 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 Ihr Kind aus diesen Gründen zu NEM greift, sollte dies immer in Absprache mit einem Ernährungsberater oder Arzt erfolgen. Zusätzlich können Sie sich über die Kölner Liste informieren. Die Kölner Liste® bietet Herstellern 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 Produktes 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 beim Sportler selbst. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter: www.koelnerliste.com. Zudem ist sie auch ein Bestandteil der NADA-App.

EINMAL ERWISCHT, FÜR IMMER GESCHÄDIGT: DOPING UND DIE FOLGEN.

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen und das Ansehen des Athleten 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 Athleten unterschiedlichster Sportarten.

1. 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 gravierend 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 den Athleten 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.

2. Soziale Folgen

Verlust von Ansehen und Respekt bei Freunden sowie der Familie, Schaden für die gesamte Sportart.

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart, Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und vor der Person selbst gehen verloren. Denn die Siege, 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 Nachwuchsathleten ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.

3. Rechtliche Folgen

Sanktionierung und Sperre.

Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert. Mit welchen Sanktionen ein Athlet zu rechnen hat, hängt von der Art des Dopingverstoßes ab. Entscheidend dabei ist, welche Substanz oder Methode nachgewiesen wurde, ob die Substanz wissentlich oder unwissentlich in den Körper gelangt ist und ob sie genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen.

4. 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.

Welche Folgen Doping noch haben kann, zeigt die Geschichte von Andreas Krieger.

Andreas Krieger wurde als Heidi Krieger in der ehemaligen DDR geboren und ist anerkanntes Opfer des DDR-Staatsdopings. Heute lebt er als Mann und erzählt seine Geschichte auf www.andreas-krieger-story.de

WER, WANN, WIE, WO, WARUM? ALLES ÜBER DOPINGKONTROLLEN

Sobald Nachwuchsathleten in einen Kader aufgenommen werden oder an deutschen oder internationalen Meisterschaften teilnehmen, müssen sie mit Dopingkontrollen rechnen – Athleten, die einem Verbandskader angehören, können im Wettkampf kontrolliert werden, auch wenn Sie noch in keinem NADA-Testpool sind – Athleten, die in einem NADA-Testpool sind, können im Wettkampf und im Training kontrolliert werden! Ob ein Athlet einem NADA-Testpool angehört, wird ihm per Post schriftlich mitgeteilt. Die Testpoolzugehörigkeit ist zunächst für ein Kalenderjahr gültig. Es gibt sowohl Kontrollen innerhalb des Wettkampfes, die Wettkampfkontrollen, als auch Kontrollen außerhalb des Wettkampfes, die Trainingskontrollen. Nicht nur die jungen Sportler, sondern auch Sie als Eltern sollten sich darüber informieren, wie eine Dopingkontrolle abläuft und welche Rechte, aber auch Pflichten Ihr Kind hat.



Trainingskontrollen

Diese Kontrollen können zu jeder Zeit stattfinden und beschränken sich keineswegs nur auf das Training. Sie werden in Deutschland von der NADA organisiert. Dabei setzt die NADA auf sogenannte intelligente Kontrollen, bei denen viele ganz unterschiedliche Faktoren in der Kontrollplanung beachtet werden. Die Athleten werden gezielt ausgewählt und die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt. So wird sichergestellt, dass die Proben nicht manipuliert werden können, um Doping zu verschleiern.

Wettkampfkontrollen

Auch für die Planung und Durchführung der Wettkampfkontrollen auf nationaler Ebene ist die NADA zuständig. Auf internationaler Ebene werden diese Kontrollen von den internationalen Fachverbänden allein oder auch in Kooperation mit der NADA durchgeführt. So können z. B. neben den Platzierten auch andere Athleten per Losverfahren bestimmt oder gezielt kontrolliert werden. Dies kann auch Athleten betreffen, die noch keinem NADA-Testpool angehören.

Besondere Regelungen für Athleten im Alter von 16 und 17 Jahren

Auch bei Athleten, die 16 bzw. 17 Jahre alt sind, findet eine Sichtkontrolle statt. Die Vertrauensperson muss der Sichtkontrolle nicht beiwohnen, wenn der Athlet dies nicht wünscht. Die Vertrauensperson muss aber den Kontrolleur beobachten, während dieser die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient dem Schutz des minderjährigen Athleten, aber auch des Kontrolleurs.

Besondere Regelungen für Athleten unter 16 Jahren

Bei Athleten unter 16 Jahren findet keine Sichtkontrolle statt. Der Kontrolleur darf einen unter 16-Jährigen auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern.

Was ist eine Sichtkontrolle?

Eine Kontrollperson gleichen Geschlechts begleitet den Athleten in das WC und beobachtet die Urinabgabe. Dabei muss sich der Athlet von der Brust bis zu den Knien frei machen.

Regelung bei Minderjährigen

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, es können also auch minderjährige Athleten kontrolliert werden. Kader- und Testpoolathleten sind an das Anti-Doping-Regelwerk ihres Verbandes gebunden, z. B. durch eine Athletenvereinbarung. Als gesetzlicher Vertreter stimmen Sie dieser Vereinbarung für Ihr Kind zu. Dopingkontrollen dienen nicht zuletzt dem Schutz der Sportler, etwa vor gesundheitlichen Schäden, die durch den Missbrauch von Arzneimitteln entstehen können. Minderjährige Athleten genießen aufgrund ihres Alters jedoch besonderen Schutz. Über die Rechte und Pflichten sollten Sie und Ihr Kind Bescheid wissen.

Durchführung der Dopingkontrolle

Bei Kontrollen von minderjährigen Athleten muss der Kontrolleur eine zusätzliche Person als Zeugen hinzuziehen. Dies ist entweder eine ausgewählte Vertrauensperson des Athleten oder eine durch den Kontrolleur benannte Person.

Vertrauensperson

Auch volljährige Athleten haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Erfahrene Athleten verzichten zum Teil darauf, jedoch sollten gerade unerfahrene Athleten von diesem Recht Gebrauch machen. Es dient ihrer eigenen Sicherheit. Die volljährige Vertrauensperson kann der Athlet frei auswählen. Es kann sich z. B. um den Trainer, den Betreuer oder auch einen 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 dem Athleten zur Seite stehen, wenn er sich unsicher fühlt und Fragen hat.



Rechte und Pflichten im Doping-Kontroll-System

Athleten haben das Recht,

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen,
- bei Urinproben auf einen Kontrolleur des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland),
- sich den Ausweis des Kontrolleurs 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 Jahren sind,
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle zu notieren,
- bei unangemeldetem Eintreffen des Kontrolleurs 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 einem Vertrauten 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.

Athleten 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 dem Dopingkontrolleur auszuweisen,
- die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben,
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, falls bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet,
- bei der notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen zur Behandlung 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.

Wenn es an der Haustür klingelt

Dopingkontrolleure können auch bei Ihnen vor der Haustür stehen. Ihre Tochter oder Ihr Sohn muss dann die Kontrolle absolvieren.

Standard für Dopingkontrollen und Ermittlungen

Die Rechte und Pflichten der Athleten bei einer Dopingkontrolle sind im Standard für Dopingkontrollen und Ermittlungen festgelegt, den Ausführungsbestimmungen zum NADA-Code.



 **Ablauf einer Urinkontrolle**



 **Ablauf einer Blutkontrolle**

Insgesamt gibt es drei Gefährdungsstufen: Risikogruppe A (hohes Dopingrisiko), Risikogruppe B (mittleres Dopingrisiko) und Risikogruppe C (geringes Dopingrisiko). Unter welche Risikogruppe eine Sportart/Disziplin fällt, hängt von empirischen Daten, physiologischen, kulturellen, medialen sowie finanziellen Faktoren ab.



Risikogruppe 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



Risikogruppe B:

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



Risikogruppe C:

American Football, Badminton, Behindertensport, Bergsport (Sportklettern), Billard, Boccia, Boulesport und Pétanque, Curling, Dartsport, Eiskunstlauf, Eisstocksport, Fechten, Gehörlosensport, Golf, Judo, Jujitsu, Karate, Kegel- und Bowlingsport, 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)

Testpooleinteilung

Zur Planung der Kontrollen wird jeder Athlet von der NADA in einen von drei Testpools eingeteilt. Ein Testpool ist ein in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Bei der Zuordnung spielen vor allem der Kaderstatus und die Risikoeinteilung der jeweiligen Sportart eine Rolle. Der am intensivsten kontrollierte Testpool ist der Registered Testing Pool (RTP). Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA.

Meldepflichten

Um für unangekündigte Kontrollen verfügbar zu sein, muss Ihr Kind der NADA Angaben zu seinem Aufenthaltsort und seiner Erreichbarkeit übermitteln. Je nach Testpool gibt es unterschiedliche Meldepflichten.



Wie handhabe ich ADAMS?

So müssen Mitglieder des Registered Testing Pool (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) vierteljährlich im Voraus für jeden Tag des folgenden Quartals angeben, wo sie sich voraussichtlich aufhalten und welchen regelmäßigen Aktivitäten sie nachgehen. Dazu gehören z. B. Orte und Zeiten von Training und Wettkämpfen, Zeiten in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität. Alle eingegebenen Daten können und müssen jederzeit im von der WADA bereitgestellten Meldesystem ADAMS aktualisiert werden, etwa per App der WADA oder per SMS.

Mitglieder des RTP müssen zudem für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie an einem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen.

Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen der NADA ihre Adressdaten und ihre Rahmentrainingspläne über das „Athleten-Meldeformular für den ATP“ melden. Auch sie müssen jederzeit und überall mit Kontrollen rechnen.

Die Erfüllung der Meldepflichten ist für die Athleten mitunter ein wenig aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Doping-Kontroll-System umgesetzt werden kann. Nur so bleibt die Chancengleichheit für einen fairen sportlichen Wettkampf gewahrt. Alle Angaben der Sportler werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

ES GEHT AUCH OHNE – DOPING VORBEUGEN!

Für Doping kann es unterschiedlichste Auslöser geben. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Leistungssystem des Hochleistungssports, in das die Athleten schon in jungen Jahren eingebunden werden. Was kann in diesem Umfeld vor Doping schützen – und wie können Sie als Eltern dazu beitragen? Auf den folgenden Seiten finden Sie einige praktische Tipps. Selbstverständlich liegt es nicht allein in Ihrer Hand, ob Ihr Kind irgendwann einmal zu leistungssteigernden Mitteln greift. Denn wie jeder Heranwachsende wird es irgendwann seine eigenen Entscheidungen treffen und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen. Sie können Ihr Kind jedoch in vielfältiger Weise unterstützen und so dazu beitragen, dass es eine starke Persönlichkeit entwickelt – die dann auch in schwierigen Situationen „Nein“ zu Doping sagen kann.



GEMEINSAM GEGEN DOPING

Vereins- und Trainerwahl

Der Verein als zweites Zuhause

Mit dem Verein, in dem Ihr Kind trainiert und für den es bei Wettkämpfen startet, ist es mitunter über viele Jahre eng verbunden. Die Rahmenbedingungen dort bilden die Basis für die zukünftige sportliche Karriere und beeinflussen das ganze Leben. Daher sollten Sie zusammen mit Ihrem Kind den Verein sorgfältig auswählen. Meistens ist auch ein Probetraining möglich, sodass Sie erst einmal schauen können, ob sich Ihr Kind gut aufgehoben fühlt.

Der Trainer als Schlüsselfigur

Besonders wichtig ist es, von Anfang an den persönlichen Kontakt zum Trainer zu suchen und zu halten. Neben Ihnen als Eltern ist er oft eine der wichtigsten Vertrauens- und Bezugspersonen – und das umso stärker, je größer der Trainingsumfang wird. Das Verhältnis zwischen dem Trainer und Ihrem Kind kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche und persönliche Entwicklung auswirken. Trainer tragen vor allem auch eine hohe Verantwortung im Prozess der Entscheidung für oder gegen Doping. Sie können ihre Schützlinge dabei unterstützen, eine klare Haltung gegen Doping einzunehmen. Es kann aber auch vorkommen, dass sie den Erfolgszwang, der auf ihnen selbst lastet, an die jungen Athleten weitergeben.



Praktische Tipps zu Vereins- und Trainerwahl:

- Pädagogisch orientierte Jugendarbeit: Thematisieren die Verantwortlichen das Thema Doping mit den Athleten? Vertreten sie eine klare Haltung gegen Doping?
- Trainingsbedingungen: Wie sind die Trainingsstätten? Fühlt sich Ihr Kind im Verein und unter den Trainingsbedingungen wohl?
- Trainingsgestaltung: Wie ist die zeitliche Strukturierung von Training und Wettkämpfen? Stehen Belastungsphasen ausreichende Entlastungszeiten gegenüber?
- Trainingspartner: Wie ist das Niveau der Sportler? Fühlt sich Ihr Kind in der Trainingsgruppe wohl?
- Förderung und Unterstützung: Wird Ihr Kind nach seinen individuellen Fähigkeiten gefördert und bestmöglich unterstützt? Nimmt der Trainer Rücksicht auf schulische Anforderungen?
- Hintergrund und Kompetenz der Trainer: Wie ist das Verhältnis zwischen dem Trainer und Ihrem Kind? Wie gehen Trainer mit dem Erfolgsdruck um, unter dem sie selbst stehen?

Leistung um jeden Preis? Umgang mit Anforderungen und Erwartungen

Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athleten zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Genau das hat viele Nachwuchssportler an ihren Idolen fasziniert und war die Inspiration für den Einstieg in den Hochleistungssport. Und sicher sind auch Sie stolz, wenn Ihr Kind als Hochleistungssportler Erfolge erzielt. Doch die Fixierung auf Erfolg hat auch eine Kehrseite.

Damit Herausforderungen nicht zur Überforderung werden

Während manche Athleten zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen. Sie bekommen Angst vor dem Scheitern. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn dann nach Misserfolgen nur Kritik von Seiten der Trainer oder der Eltern zu hören ist, kann der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit verloren gehen. Junge Athleten sollten deshalb schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen zufrieden zu sein. Sie können Ihr Kind dabei unterstützen, indem Sie Anerkennung für das jeweils Geleistete vermitteln – auch wenn es nicht bis ganz an die Spitze gereicht hat.

Wenn die Leistungsgrenze erreicht ist

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



Praktische Tipps zum Umgang mit Anforderungen und Erwartungen:

- Fördern Sie auch Erfolge Ihres Kindes in anderen Lebensbereichen.
- Bremsen Sie es auch einmal, wenn der Ehrgeiz zu groß wird und nur noch die Leistung zählt.
- Betonen Sie das bisher Erreichte und erkennen Sie auch Teilerfolge an.
- Spornen Sie an durch Lob und Zuspruch.
- Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihres Kindes aus.
- Achten Sie darauf, dass die schulischen Leistungen nicht durch Training und Wettkampf leiden.
- Respektieren Sie, wenn ganz offensichtlich Leistungsgrenzen erreicht werden – und entwickeln Sie dann gemeinsam geeignete Lösungen oder Alternativen.

Nur der Sport zählt?

Karriereaufbau und Lebensplanung

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens der jungen Athleten bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringen sie die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Viele Athleten geben andere Interessen auf und beschränken ihre sozialen Kontakte ausschließlich auf Menschen aus dem sportlichen Umfeld. Dabei versäumen sie, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere stehen dann viele vor dem Nichts.

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

Je stärker Ihr Kind auf die sportliche Karriere fixiert ist, desto höher ist auch das Risiko, irgendwann zu Doping zu greifen. Denn wenn es außer dem Sport nichts gibt, das emotionalen Halt bietet und eine finanzielle Absicherung garantiert, steht alles auf dem Spiel, wenn keine Erfolge mehr erzielt werden. Die Versuchung, zu Dopingmitteln zu greifen, um drohende Gefahren abzuwehren, ist dann sehr hoch. Deshalb ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind darin unterstützen, Selbstbild und Lebensplan nicht nur auf der Grundlage seiner Leistungen im Spitzensport aufzubauen.

Aktive Lebensplanung

Motivieren Sie Ihr Kind, sich alternative oder ergänzende Lebensperspektiven zu überlegen und auch zu realisieren. Eine Berufsausbildung nimmt die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Die Eliteschulen des Sports, die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte und die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützen Sie und Ihr Kind dabei mit vielfältigen Angeboten.

Praktische Tipps zu Karriereaufbau und Lebensplanung:

- Wählen Sie eine Schule, die es Ihrem Kind ermöglicht, sportliche und schulische Leistung zu verbinden, etwa eine Eliteschule des Sports.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport vereinbaren lassen.
- Bedenken Sie, dass es vielen jungen Athleten schwerfällt, sich eine Alternative zu überlegen, weil der Sport so wichtig für sie ist. Unterstützen Sie Ihr Kind bei dieser Suche und regen Sie es gegebenenfalls dazu an, sich beraten zu lassen, z. B. durch die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte.
- Machen Sie Ihrem Kind deutlich, dass Sport nicht alles im Leben sein sollte – weder aktuell noch in Zukunft.
- Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an, die nichts mit Sport zu tun haben.
- Teilen Sie eigene Erfahrungen mit Ihrem Kind – vor allem wenn Sie selbst im Hochleistungssport aktiv waren.

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 Nachwuchssportler optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere. Ausführliche Informationen finden Sie im Internetangebot des Deutschen Olympischen Sportbundes: www.dosb.de.

Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

Da nur wenige Athleten 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 Nachhilfe- oder Nachholunterricht, Internatsförderung.
- Beratung über Berufszielfindung, Berufswahl, Eignungstests, Bewerbungsstrategien.
- Hilfe bei der Beschaffung von sportfreundlichen Ausbildungsplätzen und Arbeitsplätzen, Bundeswehrstellen.
- Optimierung der Situation der Athleten im Hinblick auf soziales Umfeld oder Zeitmanagement.
- Beratung für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen.
- Suche von Wohnraum.

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte finden Sie unter:

www.dosb.de/de/leistungssport/olympiastuetzpunkte

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe fördert die duale Karriere junger Leistungssportler. 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 finden Sie hier: www.sporthilfe.de

Bestleistungen auch ohne Doping – Gesund leben und ernähren

Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit gezielt verbessern

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Ihr Kind seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit optimieren kann, ohne auf leistungssteigernde Mittel zurückgreifen zu müssen. Auch internationale Spitzenleistungen sind so erreichbar. Vor allem kommt es darauf an, dass Ihr Kind viel für seine körperliche Gesundheit tut, sich sportartgerecht ernährt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Belastung und Entlastung. Ein gesunder Lebensstil ist nicht nur in Trainings- und Wettkampfzeiten notwendig. Sie können Ihre Tochter oder Ihren Sohn dabei in vielfältiger Weise tatkräftig unterstützen, z. B. bei der Ernährung oder Freizeitgestaltung.

Ausgewogene Ernährung: Die Mischung macht's

Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Um dem Nährstoffbedarf des Körpers gerecht zu werden, sollten folgende Ernährungsregeln beachtet werden.

Die drei Ernährungs-Grundregeln

1. Kombination

Es gibt kein Lebensmittel, welches alle Nährstoffe enthält, um den Bedarf des Körpers zu decken. Daher müssen verschiedene Nährstoffe und Lebensmittel kombiniert werden.

2. Variation

Je unterschiedlicher die ausgewählten Lebensmittel sind – also Gemüse, Obst, Brot, Nudeln, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier etc. – umso eher werden alle Nährstoffe abgedeckt.

3. Unverarbeitete Lebensmittel

Lebensmittel in ihrer reinen, unverarbeiteten Form sind normalerweise nährstoffreicher und auch energieärmer als bereits verarbeitete Lebensmittel wie Gebäck, Pizza, Pommes, Kekse, oder Fertiggerichte.

Individuellen Ernährungsplan erstellen

Der Energiebedarf ist individuell unterschiedlich und von Sportart zu Sportart verschieden. Deshalb ist es für die Zusammenstellung der Ernährung wichtig, sich zunächst intensiv mit der Sportart und den jeweiligen Trainingsbelastungen auseinanderzusetzen. Ergänzend zu den allgemeinen Tipps kann es also sinnvoll sein, zusammen mit einem Ernährungsberater einen Plan zu Menge, Zusammensetzung, Timing und individuellen Besonderheiten (Allergien, Unverträglichkeiten, besondere Ernährungsformen wie vegetarische Ernährung) zu erarbeiten. Geeignete Ernährungsberater finden Sie an Ihrem Olympiastützpunkt.

Zudem können Sie auf der Website des Verbandes der Diätassistenten (VDD) gezielt nach Ernährungsberatern in der Nähe mit Arbeitsschwerpunkt „Ernährung im Sport“ suchen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen möglicherweise die Kosten einer Ernährungsberatung. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.



Tipps für eine bedarfsgerechte Ernährung:

- Stimmen Sie die Ernährung auf die Sportart Ihres Kindes ab, am besten zusammen mit einem Ernährungsberater.
- Planen Sie feste Mahlzeitenstrukturen für Ihr Kind ein, die auf die Trainingszeiten abgestimmt sind.
- Essen Sie möglichst gemeinsam mit der ganzen Familie.
- Ihr Kind sollte täglich mindestens 1,5 bis 3 Liter Wasser trinken. Geben Sie Ihrem Kind zur Schule und zum Training Mineralwasser oder Saftschorle im Verhältnis 12:1 mit.
- Täglich 5 Portionen verschiedenfarbiges Obst und Gemüse, roh oder als Beilage, z. B. ein Stück Paprika zum Pausenbrot, Obstsalat, Gemüsesuppe zum Abendessen.
- Deckung des täglichen Kohlenhydratbedarfs über Vollkornprodukte wie Müsli, Brot, Nudeln und Reis.
- Täglich Milch, Joghurt und Käse.
- 1- bis 2-mal die Woche Fisch, fettarmes Fleisch, Eier.
- Ergänzend dazu Nüsse, Kerne, Sprossen und ein Schuss Raps- oder Walnussöl zum Salat und Gemüse.
- Wenig Süßigkeiten und Softdrinks.



Informationen und Links zum Thema Ernährung

Mehr Infos zu sportartgerechter Ernährung finden Sie unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de

Allgemeine Informationen rund um das Thema Ernährung bietet zudem die Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de

Eine ergiebige Informationsquelle rund um gesundes Leben ist auch die Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: www.bgza.de

Für Körper und Seele – Erholung und Entspannung

Wer immer 100 Prozent gibt und sich keine Ruhe gönnt, ist irgendwann ausgepowert, und die Leistungskurve bricht ein. Doch ohne diese Phasen der Entlastung kann auf Dauer niemand im Leistungssport bestehen. Motivieren Sie deshalb Ihr Kind dazu, sich diese Auszeiten zu gönnen. Bieten Sie hin und wieder auch gemeinsame Unternehmungen an, die der Erholung und Entspannung dienen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern helfen auch, psychische Belastungen wie Stress, Leistungs- und Erwartungsdruck, Ängste und Zweifel besser zu verarbeiten und abzubauen. Ein Saunabesuch, Entspannungstechniken wie die „progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson oder autogenes Training können kleine Wunder wirken. Die meisten Krankenkassen bezuschussen Präventionskurse, wenn dies von der „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zertifizierte Kursangebote sind. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Ausreichend Schlaf

Wer immer zur gleichen Zeit zu Bett geht und genügend Schlaf erhält, ist am besten erholt. Wie viele Stunden Schlaf benötigt werden, ist unterschiedlich. Entscheidend ist, dass der Schlaf ungestört ist und den individuellen Erfordernissen entspricht. Generell brauchen Leistungssportler mehr Schlaf.

IST DOPING IM SPIEL?

Sie kennen Ihr Kind am besten. Wenn Ihnen Änderungen im Verhalten wie Rückzug, Schweigsamkeit, Ausweichen oder Stimmungsschwankungen auffallen, kann es viele Gründe dafür geben. Vielleicht gehört es einfach zum Prozess des Heranwachsens dazu. Möglicherweise hat Ihr Kind jedoch sportliche oder persönliche Probleme und braucht Unterstützung von Menschen, zu denen es Vertrauen hat und mit denen es offen reden kann. Vielleicht aber versucht es tatsächlich, genau diese Krisen mit unterstützenden Mitteln zu lösen. Schauen Sie aufmerksam hin, folgen Sie Ihrem Gefühl und reagieren Sie sensibel.



Die NADA kämpft für sauberen Sport

Die Mitarbeiter der NADA sind dazu verpflichtet, Hinweisen zu Doping nachzugehen, gegebenenfalls Dopingkontrollen in die Wege zu leiten oder die Polizei und die Staatsanwaltschaft einzuschalten. Die NADA versteht sich allerdings nicht nur als Kontrollagentur, sondern auch als Helfer und möchte den fairen Athleten das Rüstzeug zur Verfügung stellen, sich selbst und die Faszination des Sports zu schützen. Scheuen Sie sich also bitte nicht, zu fragen, wenn Sie Beratung zum Thema Anti-Doping und zum Umgang damit benötigen. Sie können sich auch anonym mit der NADA in Verbindung setzen.

Zweifelhafte Angebote

Gerade junge Athleten schenken Tipps und scheinbar gut gemeinten Ratschlägen von älteren Athleten, Sportärzten, Trainern oder anderen Personen aus dem Leistungssportlichen Umfeld oftmals bereitwillig Vertrauen, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Auch wenn es sich erst einmal „nur“ um erlaubte Vitaminpräparate handelt: Bereits das kann die Bereitschaft fördern, später unter Umständen auch zu verbotenen Mitteln zu greifen. Denn auf diese Weise wird schnell der Eindruck erweckt, dass ohne zusätzliche Helfer nichts auszurichten ist. Schlimmer noch: Unter den empfohlenen Mitteln kann sich auch einmal eine verbotene Substanz befinden – und schon ist man in eine Dopingfalle geraten.

Was tun beim ersten Verdacht?

Wenn Sie davon erfahren oder auch nur den Verdacht haben, dass Ihrem Kind die Einnahme leistungssteigernder Mittel nahegelegt wird, sollten Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind suchen. Die „Tipps für das gemeinsame Gespräch“ im Kapitel „Es geht auch ohne“ können dabei sehr hilfreich sein.

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass auch die Einnahme erlaubter Mittel schnell zur Gewohnheit werden kann und damit der Einstieg ins Doping näherliegt. Ermutigen Sie es, jede Empfehlung – egal von wem sie ausgesprochen wird – sehr kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.
- Handelt es sich bei Empfehlungen durch Sportärzte um erlaubte Mittel wie Vitaminpräparate, sollten Sie mit den entsprechenden Personen in Kontakt treten, sich die Gründe darlegen lassen und die Empfehlung kritisch prüfen.
- Wenn Sie erfahren, dass verbotene Substanzen angeboten werden, sollten Sie sehr entschieden vorgehen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über die genauen Hintergründe und klären Sie gemeinsam das weitere Vorgehen ab. Es empfiehlt sich, zum einen mit den Verantwortlichen im Verein oder Verband Kontakt aufzunehmen, zum anderen die NADA – auf Wunsch anonym – zu informieren. Hier erhalten Sie auch Rat und Unterstützung für weitere Maßnahmen.

Wenn Dopingverdacht im Raum steht

Wenn Sie sich Sorgen machen, dass unerlaubte Mittel im Spiel sein könnten, können Sie Rat und Unterstützung bei der NADA oder bei den Anti-Doping-Beauftragten der Verbände erhalten.

- NADA – Ressort Prävention: praevention@nada.de
- Anti-Doping-Beauftragte der Verbände
- Ombudsmann der NADA

Sie haben den Verdacht, dass Athleten oder Trainer in Doping involviert sind?

Für anonyme Hinweise gibt es bei der NADA das Hinweisgebersystem „Sprich's an“. Den Link dazu finden Sie auf der Website der NADA. Alle Hinweise können Sie der NADA über das System anonym mitteilen.

ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Auf unserer Präventionsplattform finden Sie praktische Tipps und alle wichtigen Informationen rund um das Thema Anti-Doping. Informationen zur NADA als zentrale Institution für saubere Leistung finden Sie unter **www.nada.de**.

GEMEINSAM GEGEN DOPING e-Learning

Unsere e-Learning-Plattform bietet allen Interessierten ein interaktives Angebot, um sich individuell und ungebunden mit der Anti-Doping-Thematik zu befassen.

Broschüren und e-Paper

Neben unserem Informationsangebot in der Printvariante stehen Ihnen unsere Broschüren auch als e-Paper mit interaktiven Elementen zur Verfügung.

Vorträge und Workshops

Ergänzend zu digitalen Medien sind Veranstaltungen vor Ort ein wichtiges Mittel, um das Thema Anti-Doping nachhaltig zu vermitteln. Deshalb sucht das Ressort Prävention der NADA den direkten Kontakt zu Ihnen – sei es in der Schule, am Olympiastützpunkt oder in der Trainingsstätte.

GEMEINSAM GEGEN DOPING Infostand

Der Infostand bietet bei überregionalen Wettkämpfen und größeren Kaderveranstaltungen die Möglichkeit, junge Athletinnen und Athleten und ihr sportliches und privates Umfeld auf das Thema Anti-Doping aufmerksam zu machen und darüber zu informieren.

NADA-App

Die NADA-App für iOS und Android bietet Ihnen den bequemsten Weg, um mit der NADA in Kontakt zu treten, schnell auf Informationen zuzugreifen und auch die NADAMED sowie die Kölner Liste nutzen zu können.



Impressum

Herausgeberin

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn
T 0228 - 81292 - 0
F 0228 - 81292 - 219
info@nada.de

Gestaltung und Realisation

die guerillas, Wuppertal
Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

Druck

Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG
NADA-Material Nr. 73
5. Auflage Dezember 2018
Auflagenhöhe 6.000

Die Broschüre ist kostenlos über das Bestellformular
der NADA unter nada.de/service-infos/bestellformular/
erhältlich.



ELTERNBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Eltern junger Athletinnen und Athleten

Gemeinsam mit unseren Partnern – für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**STADT
CITY.
VILLE.
BONN.**