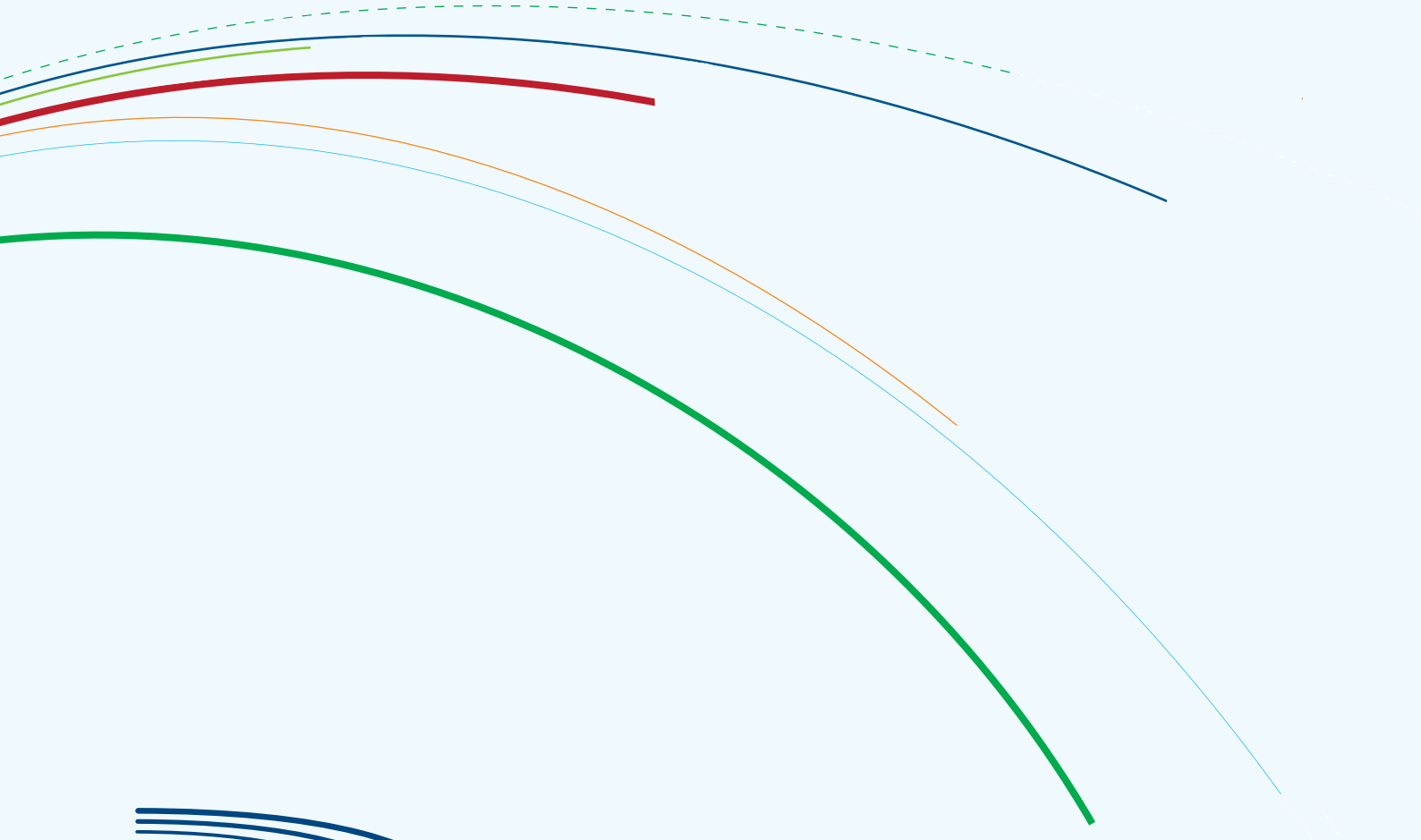
GEMEINSAM
GEGEN DOPING

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (Hrsg.)

Trainerhandbuch

Ein Ratgeber für Trainerinnen und Trainer



NADA
NATIONALE ANTI DOPING AGENTUR

Vorwort

Liebe Trainer,

das Thema Anti-Doping begegnet Ihnen im Sport an vielen Stellen. Zentral geht es dabei um Möglichkeiten, Nachwuchssportler und Topathleten vor Doping zu schützen. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass erfolgreiche und zielgerichtete Prävention bereits früh ansetzen und das gesamte Umfeld mit einbeziehen muss.

Sie als Trainer nehmen dabei neben Eltern, Lehrern, Anti-Doping-Beauftragten und Betreuern eine zentrale Stellung ein und begleiten den Athleten in seiner sportlichen, aber nicht zuletzt auch sozialen Entwicklung. Dieser bedeutsamen Rolle müssen Sie sich als Trainer bewusst sein. Sie können mit Ihrem Wissen und Ihrer Erfahrung dem Athleten helfen, Anforderungen optimal zu meistern und einen sportlichen Weg ohne Doping zu gehen.

Mit dem vorliegenden Trainerhandbuch unterstreicht die NADA als „Service-Agentur für den sauberen Sport“ ihren Anspruch, die Multiplikatoren im Leistungssport – in diesem Fall die Trainer – mit umfassenden und aktuellen Informationen zum Thema Anti-Doping zu unterstützen.

Der NADA ist sehr daran gelegen, die Trainer bei der schwierigen Aufgabe zu unterstützen, den Athleten im Leistungssport in jeglicher Situation zur Seite zu stehen. Denn der Trainer ist nicht nur Coach im Sport, sondern auch Bezugsperson in persönlichen Krisen und Vertrauensperson bei privaten Problemen.

Vor dem Hintergrund, dass Sie als Trainer sich der angesprochenen Mehrfachfunktion noch stärker bewusst werden und sich mit den an Sie gerichteten Erwartungen nicht alleine fühlen sollen, wurde das Trainerhandbuch entwickelt.

Es liefert Ihnen praktische Tipps und Hinweise für den Trainingsalltag. Es informiert über die Rolle des Trainers in der Dopingprävention und zeigt Möglichkeiten auf, Krisensituationen zu meistern. Weiterhin gibt das Trainerhandbuch einen Überblick zum Anti-Doping-Regelwerk und zum Ablauf von Dopingkontrollen. Es dient somit als Ergänzung zum Internetauftritt für Trainer unter www.gemeinsam-gegen-doping.de.

Die NADA dankt allen Beteiligten für die Unterstützung bei der Entwicklung und Entstehung des Trainerhandbuchs.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß mit dem Trainerhandbuch und alles Gute auf dem weiteren sportlichen Weg.

Bonn, im August 2013

Dr. Andrea Gotzmann,
Vorstandsvorsitzende der NADA

Dr. Lars Mortsiefer
Vorstand der NADA

Inhalt

Sensibilisierung
Einleitung von Prof. Dr. Lutz Nordmann

Das Trainerhandbuch: Unterstützung für den Trainingsalltag

Block A: Der Anti-Doping-Kampf – Akteure und Regelwerke

Der Kampf gegen Doping: Kontrollen, Sanktionen, Prävention	A 3
Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)	A 7
Welt Anti-Doping Agentur (WADA)	A 12
Anti-Doping-Regeln	A 15
Die Verbotsliste	A 21
Das Doping-Kontroll-System (DKS)	A 33
Dopingkontrollen	A 37
Sanktionen für Athleten	A 41
Auf einen Blick	A 43

Block B: Praxiswissen

Athlet und Krankheit	B 3
Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzung	B 11
Dopingfallen	B 22
Folgen von Doping	B 23

Inhalt

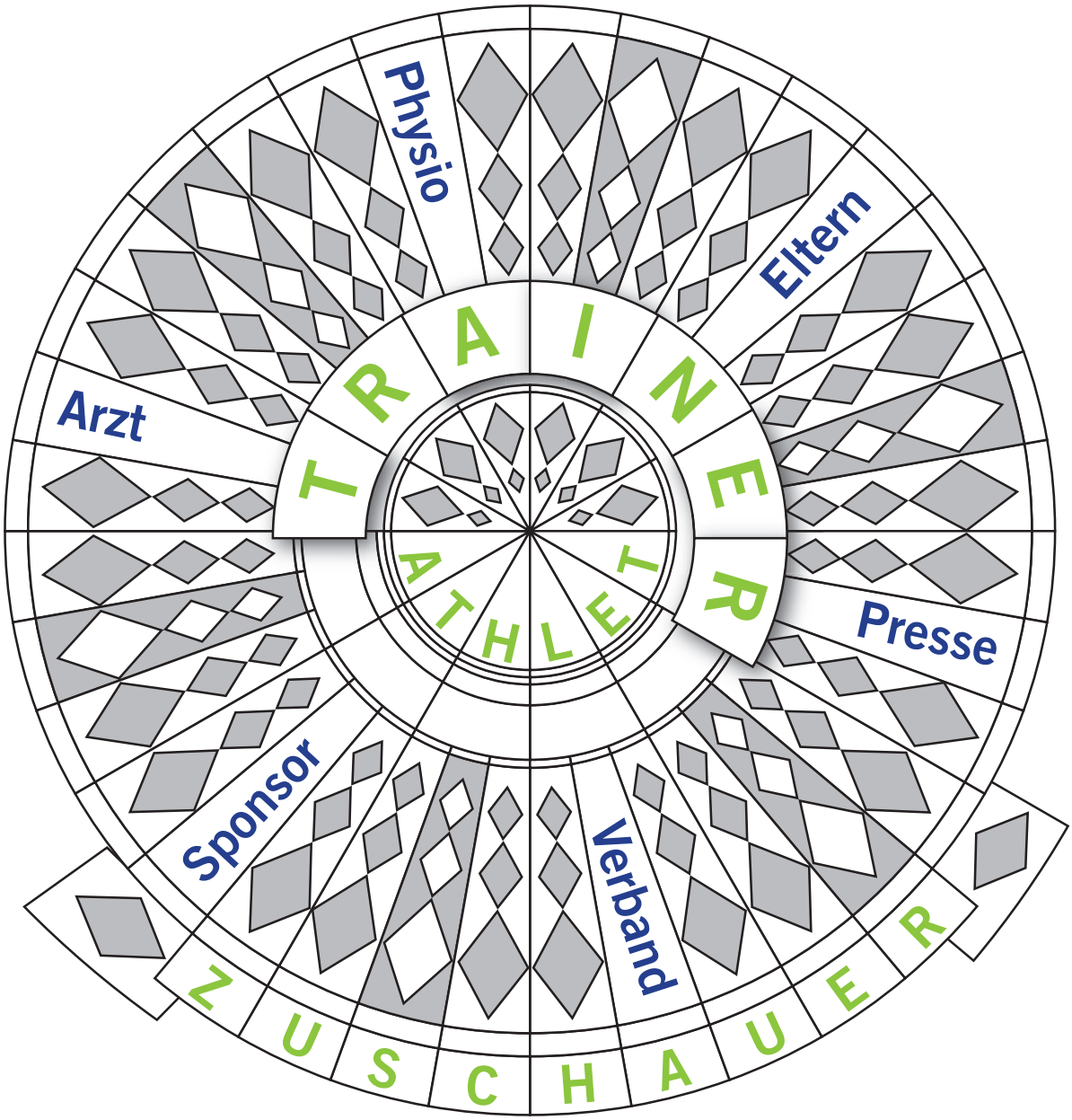
Block C: Der Trainer in der Dopingprävention

Was zählt wirklich?	C 3
Die Arbeit mit Jugendlichen	C 7
Die Schlüsselrolle des Trainers	C 11
Doping fällt nicht einfach so vom Himmel	C 15
Dopingprävention in der Praxis	C 25
Tipps für den Trainingsalltag	C 35

Block D: Service und Kontakte

Materialien	D 3
Internetadressen	D 9
Adressen und Telefonnummern	D 14
NADA-Kontakte	D 17
Quellennachweis und Literaturverzeichnis	D 19

Das Trainer-Mosaik



Der Trainer befindet sich in einem ganz besonderen Beziehungsgeflecht. Dies wird anhand des oben gezeigten Mosaiks deutlich. Sie sind für die Athleten verantwortlich, müssen aber auch das gesamte Umfeld bedienen. Vor allem im Anti-Doping-Kampf ist es wichtig, dass alle Beteiligten ihre Verantwortung wahrnehmen und ihren Teil zum Gelingen des Gesamtbildes beitragen.

Sensibilisierung

Fairness – so schreibt Walter Schwebel (Olympisches Feuer, Heft 4, 2010) völlig zu recht – ist eine lebenslange Übung. Diese Feststellung sollte wohl nicht nur für den Leistungssport gelten. Das vorliegende Handbuch ist aus gutem Grund ausschließlich auf den Leistungssport ausgerichtet. Es wurde von der NADA unter Mitwirkung renommierter Experten aus Wissenschaft und Praxis mit großzügiger Unterstützung des Landes Rheinland-Pfalz herausgegeben. Der olympische Sport steht weltweit vor gewaltigen Herausforderungen, die wir alle gemeinsam erfolgreich bewältigen müssen, um den Leistungssport für uns und die nachfolgenden Generationen zu bewahren und nicht zu einer ausschließlich von medialen Interessen gesteuerten Darstellungsform der personalisierten Leistungsfähigkeit besonders Auserwählter verkommen zu lassen. Die mit diesem Handbuch verbundene Thematik gehört zweifelsfrei in ganz besonderer Weise zum Kanon der zu lösenden Probleme. Die deutsche Sportfamilie bekennt sich ausdrücklich und wiederholt zu einem ethisch-moralisch verantwortbaren, manipulationsfreien Leistungssport. Was aber heißt das für dessen Akteure?

Sicher arbeiten viele weitere Experten engagiert und kompetent im gesamten Geschehen mit. Im Zentrum des Leistungssports aber stehen Athleten sowie deren Trainer. Den Trainern kommt im Gesamtkontext sicher keine alles entscheidende, gleichwohl aber eine besondere, eine herausragende Rolle zu. Sie tragen – ob sie es nun wollen oder nicht – eine entscheidende Verantwortung. Dies bezieht sich auf all jene, die in der Spitze arbeiten, aber in ganz besonderer Weise auch auf jene, die unsere jungen Athleten führen. Trainer bestimmen mit ihrem Wissen, mit ihrem methodischen Können, wohin die Reise ihrer Athleten geht. Verantwortungsvoll handelnde Ärzte sind in diesem Zusammenspiel wichtige „Teamplayer“, nicht aber die Kapitäne oder Führungsspieler. Dafür braucht es „starke“ Trainerpersönlichkeiten, die sich durch besonderes Wissen und Können sowie nicht zuletzt durch ein hohes Maß an persönlicher, moralischer Integrität auszeichnen.

Können Athleten „sauber“ sein, wenn es ihre Trainer nicht sind? Wohl kaum. Ganz sicher sorgen sich Trainer darum, wie die notwendig hohen Belastungen systematisch realisiert werden können. Was aber, wenn es Komplikationen hierbei gibt? >>

Prof. Dr. Lutz Nordmann ist seit 2005 Direktor der Trainerakademie des DOSB in Köln und wurde 2009 zum Professor für angewandte Trainingswissenschaften an der Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin berufen. Er arbeitet in verschiedenen wichtigen Gremien des deutschen Sports. Bis 1991 spielte er aktiv Hockey und war Mitglied der Herren-Nationalmannschaft. Er studierte Sportwissenschaften an der Deutschen Hochschule für Körperkultur (DHfK) und arbeitete im Bereich „Trainingsmethodik, Biomechanik, Informatik“ am Olympiastützpunkt Leipzig, bevor er 1996 als Sportdirektor zum Deutschen Hockey-Bund (DHB) wechselte. Als Team-Chef führte er die Hockey-Nationalmannschaften (Damen und Herren) bei den Olympischen Spielen 2000 in Sydney sowie bei zahlreichen Welt- und Europameisterschaften im Feld- und Hallenhockey. Auch international engagiert er sich im Bereich der Aus- und Fortbildung von Trainern.

Einleitung von Prof. Dr. Lutz Nordmann

Hilft der Tunnelblick ohne Rücksicht auf alles andere?
Im Rahmen des Diplom-Trainer-Studiums sind diese und viele andere Themen, auf die nachfolgend eingegangen wird, in den letzten Jahren immer und immer wieder thematisiert worden. Bei der übergroßen Mehrheit unserer Studierenden – allesamt sehr erfahrene Leistungssportexperten, nicht selten als Athleten national und international erfolgreich – kommen die verschiedenen Themen „an", weil es ihnen um ihre ihnen anvertrauten Athleten als Persönlichkeiten geht. Trainer sorgen ganz entscheidend mit dafür, dass ihre Athleten sauber bleiben. Neben hohen persönlichen ethisch-moralischen Maßstäben brauchen Spitzentrainer fundiertes aktuelles Wissen im Kampf gegen Doping, weil sie nicht selten die ersten Ansprechpartner ihrer Athleten auch auf diesem Feld sind.

Für all dies und mehr bietet das Trainerhandbuch profunde Grundlagen für das eigene Trainerhandeln und das so unerlässliche permanente Reflektieren des eigenen Tuns im Leistungssport, damit die Trainings- und Wettkampftätigkeit zu den angepeilten Ergebnissen führt. Die Lektüre des Handbuches und der Austausch mit anderen werden Ihnen dabei helfen. Und übrigens – denken Sie daran: Die Konkurrenz schläft nicht, sie trainiert. ■

Köln, Februar 2011
Prof. Dr. Lutz Nordmann
Direktor der Trainerakademie Köln des DOSB

Das Trainerhandbuch:
Unterstützung für den Trainingsalltag

Folgende Überlegungen haben bei der Entwicklung und Festlegung der Inhalte des NADA-Trainerhandbuchs eine Rolle gespielt:

- Das Handbuch wurde für Trainer erstellt, die im Leistungssport tätig sind. Dies bezieht sich vor allem auf Trainer, die eine A- oder B-Trainerlizenz ihres Verbandes besitzen, sowie die Gruppe der Diplomtrainer. Es sollen möglichst viele Trainer, die (junge) Kadersportler trainieren, erreicht werden.

- Die Inhalte sollen Ihnen schnell und verständlich helfen, Fragen und Probleme zum Thema Anti-Doping zu beantworten bzw. zu lösen. Teil B und C sind sehr praxisnah orientiert und bieten Hilfen für den Trainingsalltag.

- Sollten Sie weiterführende Hilfestellung benötigen, finden Sie im Teil D die richtigen Ansprechpartner und Adressen.

- Die gedruckte Variante besteht aus einer A4-Blattsammlung, die in einen A4-Ordner eingeheftet wird. Änderungen (z.B. zum Regelwerk oder der Verbotsliste) werden online zur Verfügung gestellt. Für die Aktualisierung der Inhalte sind Sie als Nutzer selbst verantwortlich. Sie finden aktualisierte Blöcke jeweils einmal im Jahr zu Jahresbeginn auf der Internetseite für Trainer (www.gemeinsam-gegen-doping.de).

- Im Internet finden Sie das PDF bzw. eine virtuelle Broschüre unter der Adresse www.gemeinsam-gegen-doping.de in der Zielgruppe "Trainer". Es ist uns ein Anliegen, dass Sie auf dem aktuellsten Stand sind und die Anti-Doping-Regelwerke kennen.

- Bei der Entwicklung des Trainerhandbuchs wurde eng mit der Trainerakademie des DOSB zusammengearbeitet und deren Experten einbezogen. Das Trainerhandbuch und der Internetauftritt für Trainer ergänzen sich gegenseitig.

- Sollten Sie selbst Anregungen, Verbesserungen oder Beispiele aus dem Trainingsalltag anbieten können, würden wir uns über Ihre Rückmeldungen sehr freuen (per E-Mail an: praevention@nada-bonn.de)!

Für eine vereinfachte Lesbarkeit wird im gesamten Handbuch die männliche Form gewählt, sie bezieht sich auf Männer und Frauen in gleichem Maße.

Die im Trainerhandbuch zur Verfügung gestellten Informationen hinsichtlich des Regelwerks können Änderungen unterliegen. Im Zweifel gilt der jeweils aktuelle NADA-Code.

Der Anti-Doping-Kampf – Akteure und Regelwerke

A

Inhalt

Der Kampf gegen Doping: Kontrollen, Sanktionen, Prävention **A 3**

Wer macht was im Anti-Doping-Kampf? A 3

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) **A 7**

Die NADA: Ressorts A 7

Die NADA: Organisationsstruktur A 8

Die NADA: Steckbrief A 11

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) **A 12**

Die WADA: Steckbrief A 13

Die Anti-Doping-Regeln **A 15**

Der Nationale Anti Doping Code (NADA-Code) A 15

Internationale Standards A 16

Die Dopingdefinition A 16

Gesetzliche Regelungen A 19

Die Ehren- und Verpflichtungserklärung für Trainer A 19

Die Verbotsliste **A 21**

Das Doping-Kontroll-System (DKS) **A 33**

Trainings- und Wettkampfkontrollen A 33

Testpools und Meldepflichten A 33

Datenschutz A 36

Inhalt

Dopingkontrollen **A 37**

Die Dopingkontrolle A 37

Die Rechte und Pflichten des Athleten bei der Dopingkontrolle A 38

Dopingkontrollen bei minderjährigen Athleten A 39

Der Umgang mit Dopingproben und die Zusammenarbeit mit den Laboren A 40

Sanktionen für Athleten **A 41**

Sportrechtliche Folgen von Doping A 41

Das sportrechtliche Verfahren A 42

Auf einen Blick – Übersichten **A 43**

Gesetzliche Regelungen und Regelungen im Bereich des Sports A 43

Verbotene Substanzen und Methoden gemäß WADA-Verbotsliste A 45

Wettkampf- und Trainingskontrollen A 47

Meldepflichten in den Testpools A 49

Der Umgang mit Dopingproben A 51

Sanktionen für Athleten A 53

Sportrechtliches Verfahren bei Dopingverstößen A 55

Der Kampf gegen Doping: Kontrollen, Sanktionen, Prävention

Der Sport vermittelt Grundwerte, die in der Gesellschaft von elementarer Bedeutung sind. In kaum einem anderen gesellschaftlichen Bereich werden Werte wie Toleranz, das Prinzip der Chancengleichheit, das Leistungsprinzip und der Grundsatz der Fairness so konsequent vorgelebt, praktiziert und eingeübt wie im Sport. Doping gefährdet diese positiven Grundwerte. Doping gefährdet somit den gesamten Sport. Die Regeln, die der Sport sich selbst gegeben hat, machen ihn zu einem ganz besonderen Element in der Gesellschaft. Doch ohne die Achtung vor diesen Regeln verliert der Sport seinen Sinn und seinen Reiz. Eine Grundregel des Sports ist das Dopingverbot. Doping widerspricht dem Fairplay und setzt die Chancengleichheit und das Leistungsprinzip außer Kraft. Sieger soll nicht der Athlet werden, der bereit ist, die größten gesundheitlichen Risiken um des Siegens willen auf sich zu nehmen. Der Beste soll gewinnen. Die Professionalisierung und Kommerzialisierung des Sports vergrößern die Gefahr des Dopings, weil Existenzen von Sieg und Niederlage abhängen.

Konsequent und mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln bekämpft die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) Doping im Spitzensport. Dies hat unmittelbar auch Auswirkungen auf den Breiten- und Freizeitsport, vor allem aber auf den Jugendsport. Denn vielen Jugendlichen, aber auch Freizeitsportlern ist der Topathlet das Vorbild, dem es nachzueifern gilt. Vor allem im Sinne der nachfolgenden Generation ist der Kampf gegen Doping deshalb unumgänglich. Die Prävention spielt bei jugendlichen Sportlern eine ganz wichtige Rolle im Kampf um die Glaubwürdigkeit des Sports.

Kontrollen und Sanktionen allein sind für eine wirksame Dopingbekämpfung unzureichend, zumal sie sich ohnehin nur auf den Bereich des Leistungssports beschränken. Die sportpolitischen Diskussionen haben zu der Erkenntnis geführt, dass eine Konzentration auf Kontrollen und deren weitere Intensivierung allein nicht ausreicht, um das Dopingproblem in den Griff zu bekommen. Mindestens genauso wichtig wie ein repressives Vorgehen sind Maßnahmen im präventiven Bereich. Diese umfassen sowohl die Information als auch die Motivation und die Stärkung von Kompetenzen.

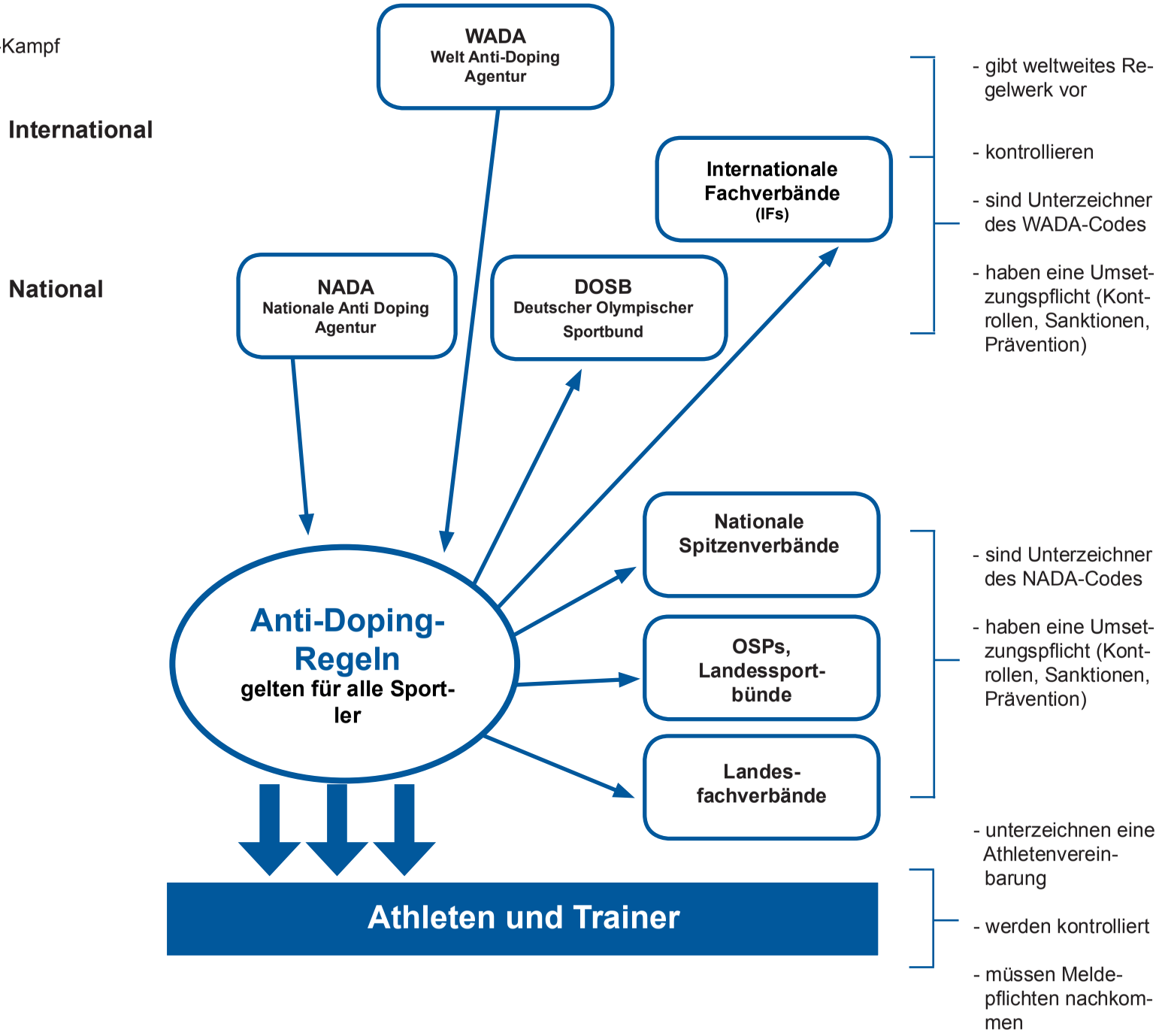
Wer macht was im Anti-Doping-Kampf?

Es ist nicht immer ganz einfach, in dem komplexen Gerüst von Zuständigkeiten den Überblick zu behalten. Anti-Doping ist ein Thema, das den gesamten Sport betrifft, national wie international. In der Abbildung A1 werden alle beteiligten Institutionen mit ihren Aufgabenbereichen berücksichtigt.

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) gilt als oberste Instanz und gibt die weltweit verbindlichen Anti-Doping-Regeln vor. Sie kann auch selbst Kontrollen bei Athleten ansetzen. Die NADA ist auf nationaler Ebene zuständig u.a. für Dopingkontrollen und Prävention und arbeitet eng mit dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und den nationalen Spitzenverbänden zusammen. WADA und NADA geben also die Regeln vor.

Der DOSB, die Olympiastützpunkte (OSPs), die nationalen Spitzenverbände, die Landessportbünde (LSBs) und die Landesfachverbände sind ihrerseits dazu verpflichtet, das Anti-Doping-Regelwerk zu befolgen und die ihnen zugehörigen Athleten zu informieren und zu beraten.

Abbildung A1:
Akteure im Anti-Doping-Kampf



Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

Die NADA wurde im Jahr 2002 gegründet, um eine deutsche Institution zu schaffen, die den Kampf gegen Doping unabhängig vom Sport aufnimmt. Die Kernaufgabe der NADA ist die Bekämpfung von Doping fern von institutionellen Interessenskonflikten.

Bevor die NADA diese Aufgabe in Deutschland übernahm, war die Anti-Doping-Kommission des Deutschen Sportbundes (DSB) und des Nationalen Olympischen Komitees (NOK) zuständig. Initiatoren der Gründung der NADA waren der damalige Bundesinnenminister Otto Schily und DSB-Präsident Manfred von Richthofen. Sie hatten vor allem mit der Akzeptanz der Institution, mit finanziellen Problemen, mit der Personalfrage und mit der Unterbringung zu kämpfen.

Die NADA: Ressorts

- Stabsstelle Kommunikation
  Öffentlichkeitsarbeit
- Ressort Doping-Kontroll-System
  Umsetzung eines einheitlichen Doping-Kontroll-Systems für Deutschland und einer intelligenten Kontrollplanung
- Ressort Medizin
  Erteilung Medizinischer Ausnahmegenehmigungen (TUE) und Beantwortung von Medikamentenanfragen; enge Zusammenarbeit und Austausch mit den WADA-akkreditierten Laboren in Köln und Kreischa
- Ressort Prävention
  Dopingprävention für verschiedene Zielgruppen (Athleten und deren Umfeld, u.a. Trainer, Eltern, Lehrkräfte)
- Ressort Recht
  Umsetzung des WADA-Codes in einen NADA-Code, rechtliche Beratung und Hilfestellung für Verbände und Athleten, Einrichtung eines unabhängigen Sportschiedsgerichts, Internationale Zusammenarbeit, Ergebnismanagement
- Sachgebiet Personal, Finanzen und Controlling

Die NADA: Organisationsstruktur

Die Organe der Stiftung Nationale Anti Doping Agentur Deutschland sind der hauptamtliche Vorstand und der Aufsichtsrat. Ende 2010 wurden die Weichen für einen grundlegenden Wandel in den Gremien gestellt, die bis dahin auf eine starke Mitarbeit des Ehrenamtes bauten und aus Geschäftsführung, Vorstand, Kuratorium sowie Präsidialausschuss bestanden. Das Wachstum der NADA und die Übernahme weiterer Aufgaben im Anti-Doping-Kampf machten diese Umstrukturierung notwendig, um zielgerichteter und schneller handeln zu können. Das Hauptamt wurde durch diese Änderungen gestärkt.

Der Aufsichtsrat der NADA setzt sich zusammen aus insgesamt mindestens neun Vertretern aus Politik, Sport und Gesellschaft (Stakeholder). Die Amtszeit der einzelnen Aufsichtsratsmitglieder beträgt fünf Jahre, alle sind stimmberechtigt. Der Aufsichtsrat tagt in der Regel dreimal im Jahr und kontrolliert den hauptamtlichen Vorstand der NADA.

Hinweis

Die Mitglieder von Aufsichtsrat und geschäftsführendem Vorstand sowie die Expertenkommisionen und hauptamtlichen Mitarbeitern finden Sie im Internet unter www.nada-bonn.de.

Prinzipien der NADA

Die NADA hat zwei Schwerpunkte: Dopingkontrollen und Dopingprävention.

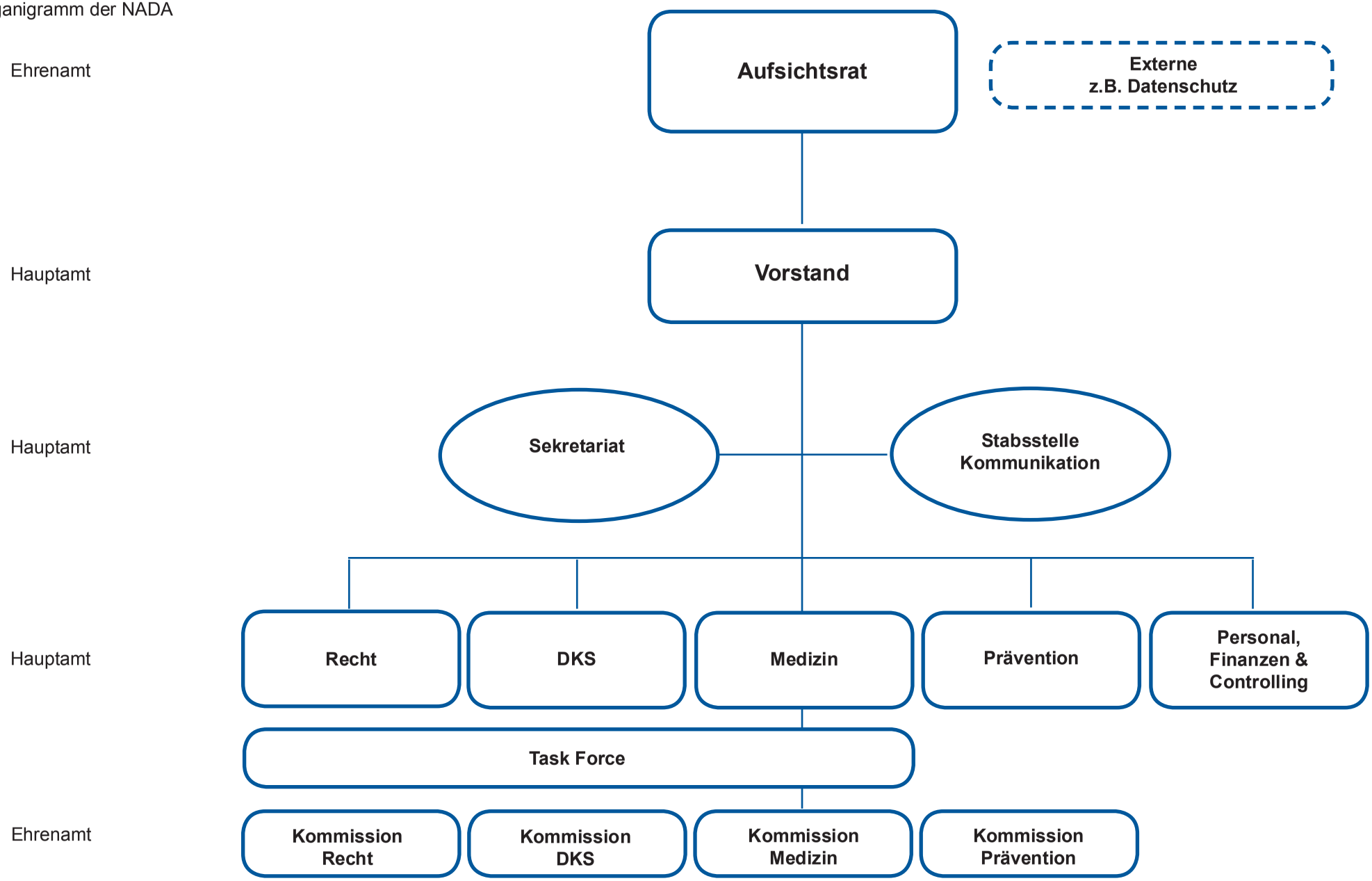
Sie

- ist eine unabhängige Einrichtung,
- ist allein dem Ziel der Dopingbekämpfung verpflichtet,
- wird nach dem Stakeholder-Modell durch Sport, Wirtschaft und Staat finanziert, ist aber weisungsunabhängig,
- ist die zentrale Compliance-Einrichtung des deutschen Sports,
- zeigt international Profil, um die Chancengleichheit für alle Sportler zu verbessern,
- bindet alle maßgebenden gesellschaftlichen Kräfte in die Verfolgung des Stiftungszwecks ein, die an der Erhaltung der kulturellen und gesellschaftlichen Rolle des Sports ein Interesse haben.

Der hauptamtliche Vorstand besteht aus bis zu drei Personen. Er leitet die Stiftung unter eigener Verantwortung und führt deren Geschäfte. Der Vorstandsvorsitzende und das/die Vorstandsmitglied/er werden vom Aufsichtsrat bestellt.

Die hauptamtlichen Ressorts der NADA werden zusätzlich durch Expertenkommissionen (Recht, Doping-Kontroll-System, Medizin, Prävention) beraten. Die Kommissionen tagen mehrmals im Jahr. Ihre Vorsitzenden werden auf Vorschlag der Geschäftsführung vom Aufsichtsrat für die Dauer von fünf Jahren gewählt.

Abbildung A2:
Organigramm der NADA



Die NADA: Steckbrief

Gründung	2002 als privatrechtliche Stiftung
Aufsichtsbehörde	Innenministerium des Landes Nordrhein-Westfalen
Sitz der Stiftung	Bonn
Finanzierung	Im Rahmen eines Stakeholder-Modells durch Sport, Wirtschaft und Staat
Organisationsstruktur	• Aufsichtsrat mit Vertretern aus Politik, Wirtschaft und Sport (Stakeholder) (Ehrenamt) • Geschäftsführender Vorstand (Hauptamt) • Ressorts für Recht, Doping-Kontroll-System, Medizin, Prävention, Finanzen/Controlling • Expertenkommisionen (Medizin, Doping-Kontroll-System, Recht, Prävention)
Stiftungszweck	• Umsetzung eines einheitlichen Doping-Kontroll-Systems für Deutschland • Erteilung Medizinischer Ausnahmegenehmigungen (TUE) und Beantwortung von Medikamentenanfragen • Prävention • Umsetzung des WADA-Codes in einen NADA-Code • (Rechts-) Beratung für Verbände und Athleten • Einrichtung eines unabhängigen Sportschiedsgerichts (seit 1. Januar 2008) • Internationale Zusammenarbeit

Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA)

Die Welt Anti-Doping Agentur organisiert die weltweiten Maßnahmen im Kampf gegen Doping. Sie wurde im Jahr 1999 als unabhängige Agentur gegründet und hat seit 2002 ihren Sitz in Montréal, Kanada.

Die Notwendigkeit der Gründung einer weltweiten und unabhängigen Institution im Kampf gegen Doping entstand nach den Doping-Skandalen bei der Tour de France 1998. Im Februar 1999 fand daraufhin die erste Welt-Anti-Doping-Konferenz in Lausanne statt. Auf Initiative des IOC und mit der Unterstützung weiterer Sportorganisationen und Institutionen wurde am 10. November 1999 die WADA als Stiftung schweizerischen Rechts gegründet.

Hinweis

Auf der Internetseite www.wada-ama.org der WADA gibt es viele weiterführende Informationen, u. a. „Coach True", ein computerbasiertes Lernprogramm für Trainer.

Ziel der WADA ist die weltweite Harmonisierung der Anti-Doping-Regeln in jeder Sportart. Ihre Hauptaufgaben sind Forschung, Prävention, Unterstützung von Anti-Doping-Einrichtungen und Überwachung des WADA-Codes. Der WADA-Code ist das Regelwerk, welches auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll.

Die WADA: Steckbrief

Gründung	10.11.1999 als Stiftung schweizerischen Rechts
Aufsichtsbehörde	Innenministerium der Schweiz
Sitz der Stiftung	Lausanne/Schweiz Hauptniederlassung in Montréal/Kanada Regionalbüros in Europa, Asien, Afrika und Lateinamerika
Finanzierung	Je zur Hälfte durch die Olympische Bewegung und die Regierungen
Organisationsstruktur	• Stiftungsrat mit 38 Mitgliedern, je zur Hälfte Regierungsvertreter und Räprä-sentanten der Olympischen Bewegung • Vorstand mit 12 Mitgliedern, je zur Hälfte aus den Regierungen und der olympischen Bewegung • Ausschüsse für Athletenbelange, Bildung, Finanzen und Verwaltung, Gesundheit, Medizin und Foschung
Stiftungszweck	• Förderung und Koordination des Anti-Doping-Kampfes auf internationaler Ebene durch folgende Maßnahmen: • Wahrung der sportethischen Grundsät-ze eines dopingfreien Sports • Schutz der Athleten • Entwicklung eines Welt-Anti-Doping-Codes (Annahme durch zahlreiche Staaten per Akklimation auf der Kopenhagener Konferent im März 2003) • Erstellung und regelmäßige Aktualisie-rung einer Liste der im Sport verbote-nen Substanzen undMethoden • Koordination von Trainingskontrollen mit den zuständigen Einrichtungen • Entwicklung von Standards für die Do-pinganalytik • Akkreditierung von Kontrolllaboren • Outreach-Programme für Athleten

Die Anti-Doping-Regeln

Der Nationale Anti Doping Code (NADA-Code)

Der NADA-Code 2009, Version 2.0, ist das aktuell gültige Anti-Doping-Regelwerk in Deutschland. Die Grundlage hierfür bietet der WADA-Code, der im Jahr 2003 erstmals von der WADA herausgegeben wurde. Die NADA schließt mit den deutschen Spitzenverbänden Verträge, wonach sich die Verbände verpflichten, den NADA-Code in ihr Verbandsregelwerk zu übernehmen und die Athleten, die diesen nationalen Spitzenverbänden angehören, z.B. durch einen Regelanerkennungsvertrag, Lizenzen etc. an die Bestimmungen des NADA-Codes zu binden.

Dies ist in Deutschland nötig, da hier der NADA-Code − anders als in einigen anderen Ländern − kein staatliches Gesetz ist. Er gilt somit nicht unmittelbar für alle Athleten; die Bindung an das Regelwerk kann nur durch die Spitzenverbände erfolgen. Inzwischen haben sich allerdings fast alle Spitzenverbände in Deutschland vertraglich verpflichtet, (neben ihrer Verpflichtung durch Mitgliedschaft im Internationalen Fachverband (IF)) auch den NADA-Code umzusetzen.

Trainer-Tipp

Als Trainer sollten Sie über das Anti-Doping-Regelwerk in Ihrem eigenen Verband Bescheid wissen. In der Regel stehen dazu Informationen auf den Internetseiten der Sportverbände.

Auch der WADA-Code wurde inzwischen von fast allen Internationalen Fachverbänden, Ländern und Anti-Doping-Organisationen angenommen. Zur Umsetzung des WADA-Codes verpflichtet der Internationale Fachverband (z.B. IAAF in der Leichtathletik) zumeist durch Mitgliedschaft den nationalen Spitzenverband (z.B. den Deutschen Leichtathletikverband DLV), die Anti-Doping Regeln in sein Regelwerk aufzunehmen. Der WADA-Code gilt somit verpflichtend für diejenigen Athleten, die einem nationalen Spitzenverband angehören, der diese Regeln übernommen hat.

So ist gewährleistet, dass die Regeln auch wirklich dort gelten, wo sie wichtig sind: bei den Athleten, deren Betreuern und Trainern.

Trainer-Tipp

Die Kenntnis der Anti-Doping-Bestimmungen ist wichtig, um Athleten hinreichend über Anti-Doping aufzuklären und ihnen beratend zur Seite stehen zu können. Darüber hinaus listet der NADA-Code aber auch Verbote und Sanktionen auf, die sich ausdrücklich auf Athletenbetreuer (hierunter fallen auch Trainer) beziehen.

Wesentliche Regelungen des NADA-Codes Version 2.0

- Definition von Doping
- Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen und deren Nachweis
- Verbotsliste
- Medizinische Ausnahmegenehmigungen
- Dopingkontrollen
- Ergebnismanagement, Sanktionen und Rechtsmittel bei festgestellten Verstößen
- Dopingprävention

Internationale Standards

Der NADA-Code wird durch weitere Ausführungsbestimmungen wie die Verbotsliste und diverse Standards ergänzt. Von der WADA entwickelte internationale Standards sind in ihrer nationalen Umsetzung feste Bestandteile des NADA-Codes:

- die jeweils aktuelle WADA-Verbotsliste (The Prohibited List),
- der Standard für Meldepflichten (International Standard for Testing),
- der Standard für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (International Standard for Therapeutic Use Exemptions),
- der Standard für Dopingkontrollen (International Standard for Testing),
- der International Standard for Laboratories,
- der Standard für Datenschutz (International Standard for Protection of Privacy and Personal Information).

Downloads

Sie finden alle zum NADA-Code gehörenden Standards in ihrer jeweils aktuellsten Fassung auf der Homepage der NADA unter www.nada-bonn.de zum Download.

Darüber hinaus orientiert sich die NADA an den WADA-Guidelines, insbesondere an den folgenden:

- Athlete Biological Passport Operating Guidelines,
- Guidelines for the Reporting and Management of Elevated T/E Ratios and Endogenous Steroids.

Die Dopingdefinition

Die Definition von Doping hat sich stetig weiterentwickelt und umfasst eine Vielzahl von Tatbeständen.

Wo fängt Doping an? Zählt die Einnahme einer Tablette ohne Krankheitsdiagnose schon als Doping?

Fest steht, dass man zwischen den beiden Begriffen Doping und Medikamentenmissbrauch unterscheiden muss, wobei der Begriff Doping insbesondere für Sportler gilt, die an Maßnahmen des organisierten Sports und dessen Wettkämpfen teilnehmen.

> Doping ist die Verabreichung oder der Gebrauch körperfremder Substanzen in jeder Form und physiologischer Substanzen in abnormaler Menge und auf abnormalem Weg an gesunde Personen mit dem einzigen Ziel der künstlichen und unfairen Steigerung der Leistung für den Wettkampf. Außerdem müssen psychologische Maßnahmen zur Leistungssteigerung des Sportlers als Doping angesehen werden.
>
> *Quelle: Der Europarat 1963*

Die große Grauzone liegt im Bereich des Medikamentenmissbrauchs, der wiederum v.a. im Freizeit- und Breitensport weit verbreitet ist.

> Die Einnahme eines jeden Medikaments – ob wirksam oder nicht – mit der Absicht der Leistungssteigerung während des Wettkampfes eingenommen, ist als Doping zu betrachten.
>
> *Quelle: Deutscher Sportärztebund 1927/1952*

Die gültige Dopingdefinition findet sich im aktuellen NADA-Code. Danach wird Doping definiert als das Vorliegen eines oder mehrerer der in Artikel 2.1 bis Artikel 2.8 festgelegten Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

NADA-Code Artikel 2: Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen

Athleten oder andere Personen sind selbst dafür verantwortlich, davon Kenntnis zu haben, was einen Verstoß gegen eine Anti-Doping-Bestimmung darstellt und welche Substanzen und Methoden in der Verbotsliste aufgenommen worden sind. Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen sind:

2.1 Das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten.

2.1.1 Es ist die persönliche Pflicht eines jeden Athleten, dafür zu sorgen, dass keine verbotene Substanz in seinen Körper gelangt. Athleten sind für jede verbotene Substanz oder ihre Metaboliten oder Marker verantwortlich, die in ihrer Probe gefunden werden. Demzufolge ist es nicht erforderlich, dass Vorsatz, Verschulden, Fahrlässigkeit oder bewusster Gebrauch auf Seiten des Athleten nachgewiesen wird, um einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen gemäß Artikel 2.1 zu begründen.

2.1.2 Ein ausreichender Nachweis eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen gemäß Artikel 2.1 ist in den beiden nachfolgenden Fällen gegeben: das Vorhandensein einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der A-Probe eines Athleten, wenn der Athlet auf die Analyse der B-Probe verzichtet und die B-Probe nicht analysiert wird; oder, wenn die B-Probe des Athleten analysiert wird und das Analyseergebnis das Vorhandensein der verbotenen Substanz oder ihrer Metaboliten oder Marker in der A-Probe des Athleten bestätigt.

2.1.3 Mit Ausnahme solcher Substanzen, für die in der Verbotsliste spezifische Grenzwerte festgelegt sind, begründet das Vorhandensein jeglicher Menge einer verbotenen Substanz, ihrer Metaboliten oder Marker in der Probe eines Athleten einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

2.1.4 Abweichend von der allgemeinen Regelung des Artikels 2.1 können in der Verbotsliste oder den International Standards spezielle Kriterien zur Bewertung verbotener Substanzen, die auch endogen produziert werden können, festgelegt werden.

2.2 Der Gebrauch oder der Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode durch einen Athleten.

2.2.1 Es ist die persönliche Pflicht eines jeden Athleten, dafür zu sorgen, dass keine verbotene Substanz in seinen Körper gelangt. Demzufolge ist es nicht erforderlich, dass ein vorsätzlicher, schuldhafter, fahrlässiger oder bewusster Gebrauch des Athleten nachgewiesen wird, um einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen wegen des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode zu begründen.

2.2.2 Der Erfolg oder der Misserfolg des Gebrauchs einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode ist nicht maßgeblich. Es ist ausreichend, dass die verbotene Substanz oder die verbotene Methode gebraucht oder ihr Gebrauch versucht wurde, um einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen zu begehen.

2.3 Die Weigerung oder das Unterlassen ohne zwingenden Grund, sich nach entsprechender Benachrichtigung einer gemäß anwendbaren Anti-Doping-Bestimmungen zulässigen Probenahme zu unterziehen, oder jede anderweitige Umgehung einer Probenahme.

2.4 Der Verstoß gegen anwendbare Vorschriften zur Verfügbarkeit des Athleten für Trainingskontrollen, einschließlich Meldepflichtversäumnisse und versäumte Kontrollen, die auf der Grundlage von Bestimmungen festgestellt wurden, die dem International Standard for Testing entsprechen. Jede Kombination von drei versäumten Kontrollen und/oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb eines Zeitraumes von 18 Monaten, die von für den Athleten zuständigen Anti-Doping-Organisationen festgestellt wurden, stellt einen Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen dar.

2.5 Die unzulässige Einflussnahme oder der Versuch der unzulässigen Einflussnahme auf irgendeinen Teil des Dopingkontrollverfahrens.

2.6 Der Besitz verbotener Substanzen und verbotener Methoden:

2.6.1 Der Besitz durch einen Athleten innerhalb des Wettkampfes von verbotenen Methoden oder verbotenen Substanzen, oder der Besitz außerhalb des Wettkampfs von Methoden oder Substanzen, die außerhalb des Wettkampfs verboten sind. Dies gilt nicht, sofern der Athlet den Nachweis erbringt, dass der Besitz auf Grund einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung, die im Einklang mit Artikel 4.4 erteilt wurde, oder auf Grund einer anderen annehmbaren Begründung gerechtfertigt ist.

2.6.2 Der Besitz durch einen Athletenbetreuer innerhalb des Wettkampfs von verbotenen Methoden oder verbotenen Substanzen, oder der Besitz durch einen Athletenbetreuer außerhalb des Wettkampfs von Methoden oder Substanzen, die außerhalb des Wettkampfs verboten sind, sofern der Besitz in Verbindung mit einem Athleten, einem Wettkampf oder einem Training steht. Dies gilt nicht, sofern der Athletenbetreuer den Nachweis erbringt, dass der Besitz auf Grund einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung eines Athleten, die im Einklang mit Artikel 4.4 erteilt wurde, oder auf Grund einer anderen annehmbaren Begründung gerechtfertigt ist.

2.7 Das Inverkehrbringen oder der Versuch des Inverkehrbringens von einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode.

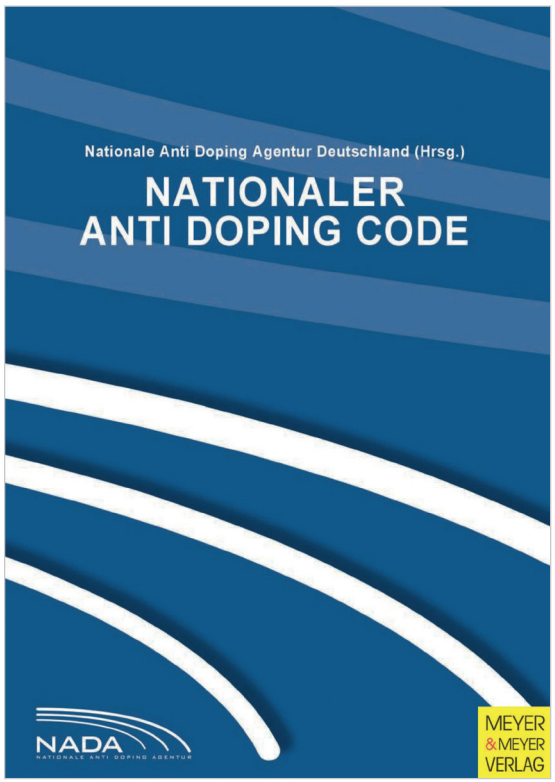
2.8 Die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von verbotenen Methoden oder verbotenen Substanzen innerhalb des Wettkampfs, oder außerhalb des Wettkampfs die Verabreichung oder der Versuch der Verabreichung an Athleten von Methoden oder Substanzen, die außerhalb des Wettkampfs verboten sind, sowie jegliche Unterstützung, Aufforderung, Hilfe, Mithilfe, Verschleierung oder sonstige Beteiligung bei einem Verstoß oder einem Versuch eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen.

Quelle:
NADA-Code 2.0 vom 01.07.2010

Downloads

Der gültige NADA-Code kann bei der NADA bestellt werden und steht zudem unter www.nada-bonn.de zum Download zur Verfügung.

Abbildung A3: Der NADA-Code



Gesetzliche Regelungen

In Deutschland gibt es bislang kein staatliches Anti-Doping-Gesetz. Das im Herbst 2007 verabschiedete „Gesetz zur Verbesserung der Bekämpfung des Dopings im Sport“ besteht im Wesentlichen aus verschiedenen Gesetzesänderungen des Bundeskriminalamtsgesetzes oder des Arzneimittelgesetzes. Bei bestimmten Verstößen gegen die Anti-Doping-Regeln (z.B. Handel mit und Verabreichung von Dopingsubstanzen) kommt allerdings eine Strafbarkeit nach dem Strafgesetzbuch (StGB) oder anderen Gesetzen in Betracht.

Auch der NADA-Code ist kein Gesetz, da die NADA keine Gesetzgebungskompetenz besitzt. Die Regelungen des NADA-Codes werden jedoch durch vertragliche Vereinbarungen für die Verbände verpflichtend.

Sportrechtliche Sanktionen wie Sperren oder Geldstrafen sind nur dann möglich, wenn ein Athlet an die Anti-Doping-Regeln des Spitzenverbands gebunden ist oder entsprechende Verbote akzeptiert hat. Inzwischen sind solche Regelungen in den Satzungen fast aller Spitzenverbände enthalten.

Die Ehren- und Verpflichtungserklärung für Trainer

Der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und seine Mitgliedsverbände fordern alle für sie tätigen Trainer auf, eine Ehren- und Verpflichtungserklärung zu unterschreiben, dies gilt im Übrigen auch für Ärzte, Physiotherapeuten und Betreuer. In der Verpflichtungserklärung des DOSB verpflichten sie sich u.a., die Würde und gesundheitliche Integrität jedes Sportlers zu achten.

> „Jede Manipulation, insbesondere durch Doping, verletzt diese Würde und damit die ethischen Grundlagen des Sports.“

Trainer müssen unterzeichnen, dass sie nicht gegen nationale oder internationale Anti-Doping-Bestimmungen verstoßen haben und dies auch nicht tun werden. Dazu zählt auch die Auskunft über eine mögliche Dopingvergangenheit und eine damit verbundene Untersuchung. Die Unterzeichner erkennen den WADA-Code und den NADA-Code an, sowie die Regelungen des Arzneimittel- und Betäubungsmittelgesetzes.

Gut zu wissen

Auch die meisten Sponsoring- und Kadervereinbarungen oder Profilizenzen enthalten entsprechende Anti-Doping-Klauseln. Danach können z.B. bei einem Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen Sponsorengelder zurückverlangt werden. Hier kommt es stark auf die vertragliche Ausgestaltung an.

Die Verbotsliste

Für die Beratung und Unterstützung von Athleten ist es erforderlich, einen Überblick über die verbotenen Substanzen und Methoden zu haben. Verboten sind generell Substanzen und Methoden, die leistungssteigernd oder maskierend wirken, d.h. das Ergebnis von Dopingkontrollen verfälschen oder verschleiern. Zudem sind alle Substanzen und Methoden verboten, die noch nicht offiziell zugelassen sind. Weitere Kriterien sind das Gesundheitsrisiko sowie etwaige Verstöße gegen den Sportsgeist. Über die Aufnahme von Substanzen und Methoden in die Verbotsliste entscheidet ein Expertengremium der WADA. Die Verbotsliste wird jeweils zu Beginn jeden Jahres aktualisiert.

Trainer-Tipp

Es ist auch Ihre Aufgabe als Trainer, sich über Änderungen in der Verbotsliste zu informieren und die Athleten darauf aufmerksam zu machen. Vor allem junge Athleten und deren Eltern wissen über die Verbotsliste oft nicht Bescheid.

Substanzen und Methoden, die zu allen Zeiten (inner- und außerhalb von Wettkämpfen) verboten sind

Nicht zugelassene Substanzen

S0. Nicht zugelassene Substanzen
S1. Anabole Substanzen
S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren und verwandte Substanzen
S3. B-2-Agonisten
S4. Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren
S5. Diuretika und andere Maskierungsmittel

Verbotene Methoden

M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen (Blutdoping)
M2. Chemische und physikalische Manipulation (auch intrvenöse Infusionen, Injektion > 50ml)
M3. Gendoping

Im Wettkampf verbotene Substanzen

S6. Stimulanzien
S7. Narkotika
S8. Cannabinoide
S9. Glukokortikosteroide

Bei bestimmten Sportarten verbotene Substanzen

P1. Alkohol (z.B. Bogenschießen, Karate, Luftsport)
P2. Betablocker (z.B. Billard, Darts, Golf, Motorsport, Schießen)

(Auszug aus der Verbotsliste 2013)

Verbotene Substanzen und Methoden 2013

Zu jeder Zeit verbotene Substanzen (Teil 1/2)

	Substanzklasse	Eigenschaften/Wirkung	Anwendung in der Medizin	Nebenwirkungen
S0	**Nicht zugelassene Substanzen**	Diverse Wirkungen, denn hierunter fallen alle pharmazeutischen Substanzen, die nicht in einem der folgenden Abschnitte der Verbotsliste geführt sind und derzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind, also Arzneimittel in der Entwicklung, aber auch zurückgezogene Arzneimittel. Diese Präparate sind vielleicht (schon) auf dem Schwarzmarkt erhältlich.	Werden in der Medizin mit Ausnahme von pharmakologischen Studien nicht legal angewandt.	Diese sind bisher nicht absehbar und möglicherweise sehr gefährlich. Bei gesundheitsgefährdenden Folgen wird keine Zulassung erteilt.
S1	**Anabole Substanzen** z.B. - Clenbuterol - Testosteron	Abgeleitet vom männlichen Sexualhormon Testosteron wirken sie allgemein muskelaufbauend (anabol) und fördern die Ausreifung männlicher Geschlechtsmerkmale (androgen), z.B. Körperbehaarung und tiefere Stimme.	Testosteron wird z.B. bei Krankheiten mit nachgewiesenem Hormonmangel eingesetzt (z.B bei Hodenentfernung wegen Hodenkrebs) oder zum Abbruch des Körperwachstums bei Jugendlichen mit einer sehr hohen Wachstumsprognose.	Anabolika haben unterschiedliche allgemeine und geschlechtsspezifische Nebenwirkungen, wie z.B. Lebertumore, erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Belastung des Herz-Kreislaufsystems, erhöhte Aggression, gestörte Hodenfunktion, Vermännlichung bei Frauen, Wachstumsstopp bei Jugendlichen, Akne, Blutbildveränderungen, Beschleunigung der Entwicklung von Prostatakrebs.
S2	**Peptidhormone, Wachstumsfaktoren und verwandte Substanzen,** z.B. - EPO - Somatotropin (HGH)	Heterogene Substanzklasse mit Auswirkung auf die hormonellen Regelkreise. Erythropoetin (EPO) wird in der Niere gebildet und erhöht die Anzahl der roten Blutkörperchen. Mit dem Wachstumshormon HGH wird das Körper-, Muskel- und Knochenwachstum angeregt.	EPO wird angewandt bei fortgeschrittener Nierenschwäche. Das Wachstumshormon HGH wird bei Kleinwüchsigkeit von Kindern angewendet.	EPO kann zu Blutverdickung und dadurch zu erhöhtem Blutdruck oder zu Embolien in Gehirn und Lunge führen. Durch das Wachstumshormon HGH können Teile des Körpers wie Hände, Füße, Kinn, Stirnwölbung, Nase, innere Organe bis zur Verformung wachsen (Akromegalie). Außerdem kann ein Diabetes entstehen.

Verbotene Substanzen und Methoden 2013

Zu jeder Zeit verbotene Substanzen (Teil 2/2)

	Substanzklasse	Eigenschaften/Wirkung	Anwendung in der Medizin	Nebenwirkungen
S3	**Beta-2-Agonisten** z.B. - Fenaterol - Reproterol	Beta-2-Agonisten dienen der Bronchienerweiterung bei Atemwegserkrankungen, sie erleichtern somit die Atmung. Der Beta-2-Agonist Clenbuterol wirkt auch anabol, weshalb dieser in S1 geführt wird.	Einsatz zur Behandlung von Asthma oder chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD).	Sie können die Herzschlagfrequenz und den Blutdruck verändern, es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen, auch zu unkontrollierbarem Muskelzittern (Tremor), Nervosität und Schlafstörungen.
S4	**Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren** z.B. - Clomifen - Tamoxifen - Insulin	Sie greifen in die Synthese bzw. den Aufbau von weiblichen Sexualhormonen ein oder besetzen Rezeptoren an der Zelloberfläche. Sie werden von männlichen Athleten genutzt, um unerwünschte Nebenwirkungen von Anabolika zu vermeiden. Insulin senkt den Blutzucker.	Z.B. zur Behandlung von Brustkrebs oder nach Entfernung der Eierstöcke. Insulin wird bei Diabetes mellitus angewandt, wenn ein absoluter oder relativer Insulinmangel besteht.	Sehstörungen, Übelkeit und Erbrechen, Bildung von Zysten und Thrombosen. Bei Frauen kann es sehr häufig zu Störungen des Menstruationszyklus kommen und zu Veränderungen an der Gebärmutter. Die Anwendung von Insulin kann zu Unterzuckerung bis zum Unterzuckerkoma führen.
S5	**Diuretika und andere Maskierungsmittel** **Diuretika** z.B. - Hydrochlorothiazid - Triamteren **Maskierungsmittel** z.B. - Desmopressin - Plasmaexpander	Harntreibende, maskierende Substanzen, die auf die Nieren wirken. Sie führen durch Wasserausscheidung zu schnellem Gewichtsverlust. Sie können in den Hormonstoffwechsel eingreifen und verändern oder beschleunigen die Ausscheidung von Testosteron mit dem Urin. Plasmaexpander sind Lösungen, die per Infusion zur Volumensubstitution eingesetzt werden. Sowohl die Methode, als auch die Wirkstoffe bewirken eine Erhöhung des Gesamtblutvolumens.	Diuretika werden angewandt bei Bluthochdruck oder bei Ansammlung von Wasser in Geweben (sogenannten Ödemen). Plasmaexpander finden Einsatz in der Intensivmedizin, z.B. nach größeren Blutverlusten oder auch einem Hörsturz.	Diuretika stören das Wasser-Mineralien-Gleichgewicht, dem Körper werden mit der Flüssigkeit Mineralstoffe entzogen, was zu Muskelkrämpfen, Kreislaufproblemen, akutem Blutdruckabfall, Magen-Darm-Problemen und Nervenschäden führen kann. Nebenwirkungen bei der Anwendung von Plasmaexpandern können anaphylaktische Reaktionen sein.

Verbotene Substanzen und Methoden 2013

Im Wettkampf verbotene Substanzen

	Substanzklasse	Eigenschaften/Wirkung	Anwendung in der Medizin	Nebenwirkungen
S6	**Stimulanzien** z.B. - Amphetamin - Kokain - Methylphenidat - Modafinil	Aufputschmittel, die über das Nervensystem wirken. Sie steigern die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit. Sie haben jedoch nur einen kurzfristigen Effekt.	Einige werden als Appetitzügler eingesetzt. Der therapeutische Wert ist aber umstritten. Stimulanzien wie Ephedrin und Pseudoephedrin wirken auf die Atemwege und sind in einigen Erkältungsmitteln zu finden. Methylphenidat findet häufig Anwendung bei ADHS bzw. ADS.	Stimulanzien verursachen Stresssymptome, Erhöhung der Herzfrequenz, Zittern (Tremor), psychische Störungen, Suchtverhalten, Erschöpfung, Überbelastung und können sogar zum Tod führen.
S7	**Narkotika** und starke Schmerzmittel wie Fentanyl und Morphin	Narkosemittel oder starke Schmerzmittel, die über das Nervensystem wirken. Sie lindern Schmerzen, stillen Husten und heben die Stimmung.	Werden zur Narkose oder Schmerzstillung bei schweren Erkrankungen (z.B. bei Krebserkrankungen) oder zur Suchtbekämpfung unter medizinischer Kontrolle (Heroinabgabe, Methadon-Programm) angewendet.	Narkotika verursachen Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen und Benommenheit. Sie verschlechtern Konzentration und Koordination, führen zu Suchtverhalten und durch Hemmung des Atemzentrums zum Tod.
S8	**Cannabinoide** z.B. - synth. Cannabinoide - Haschisch - Marihuana	Cannabinoide wirken entspannend und stimmungsaufhellend. Sie werden aus Hanf gewonnen oder synthetisch hergestellt.	Einsatz u.a. bei Anorexie und Kachexie, bei AIDS-Patienten und in der Behandlung des im Rahmen einer Chemotherapie auftretenden Erbrechens.	Hohe Dosen von Cannabis können zu Unruhe und Angst oder zu Panikreaktionen führen, es können Psychosen oder Depressionen ausgelöst werden.
S9	**Glukokortikoide** (Kortison)	Zu den Glukokortikoiden gehören Kortison und Kortisol, sie können den Stoffwechsel beeinflussen, den Wasser- und Elektrolythaushalt, das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem. Sie wirken entzündungshemmend und unterdrücken das Immunsystem des Körpers.	Werden zur Behandlung von Asthma, Allergien und entzündlichen Erkrankungen eingesetzt.	Eine extreme Schwächung des Immunsystems und damit eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen, Ödeme, Gewichtszunahme. Muskelabbau, Diabetes und Osteoporose.

Verbotene Substanzen und Methoden 2013

Zu jeder Zeit verbotene Methoden

M1	**Manipulation von Blut und Blutbestandteilen (Blutdoping)**	Unter Blutdoping versteht man die Verabreichung von Vollblut oder von Zubereitungen, die rote Blutkörperchen enthalten. Dadurch wird eine Verbesserung der Sauerstofftransportkapazität im Blut erreicht. Diese Maßnahmen stehen nicht im Einklang mit der medizinischen Ethik und der Ethik des Sports! Für den Sportler bestehen potenziell lebensbedrohliche gesundheitliche Risiken, insbesondere bei einer Fremdbluttransfusion, es drohen allergische und akute hämolytische Reaktionen mit Nierenschädigungen oder Schock. Ferner können Nebenwirkungen auftreten wie Fieber, Infektionen (Virushepatitis und AIDS) sowie Überlastungen des Herz-Kreislaufsystems.
M2	**Chemische und physikalische Manipulation**	Verboten ist die tatsächliche oder versuchte Einflussnahme, um die Unversehrtheit der Proben, die während der Dopingkontrollen genommen werden, zu verändern. Dazu gehören u.a. der Austausch und/oder die Veränderung von Urin. Verboten ist auch die intravenöse Infusion oder Injektion von mehr als 50 ml, auch von erlaubten Substanzen, es sei denn, sie wird rechtmäßig im Zuge von Krankenhauseinweisungen oder klinischen Untersuchungen verabreicht. Ansonsten darf sie nur nach erteilter Medizinischer Ausnahmegenehmigung (TUE) durchgeführt werden.
M3	**Gendoping**	Der Begriff Gendoping wird im Hinblick auf mögliche Dopingmethoden diskutiert, womit im Rahmen der Erforschung des menschlichen Erbguts auch neue Manipulationswege zur sportlichen Leistungssteigerung für möglich gehalten werden. Die Thematik eröffnet einen breiten Raum für Spekulationen. Für den Sport ist sicherlich zu befürchten, dass gentherapeutische Verfahren, sobald sie verfügbar sind, auch missbräuchlich eingesetzt werden, wenn sich Sportler hiervon Leistungsvorteile versprechen. Achtung! Die Risiken des Gendopings sind schwer abschätzbar und die Nebenwirkungen können tödlich sein!

Verbotene Substanzen und Methoden 2013

Bei bestimmten Sportarten verbotene Substanzen

	Substanzklasse	Eigenschaften/Wirkung	Anwendung in der Medizin	Nebenwirkungen
P1	**Alkohol**	Alkohol ist ein Genuss- und Rauschmittel, das stimulierend und stimmungsaufhellend wirken kann, je nach Menge aber auch zu Aggressivität, Selbstüberschätzung und Enthemmung führt.	Einsatz als Trägersubstanz und als Lösungsmittel bei der Herstellung pflanzlicher Medikamente. Mittel zur Appetitsteigerung; auch in Desinfektionsmitteln enthalten.	Alkohol führt bei Missbrauch zu einer Schädigung des Nervensystems, der Leber und zu Bluthochdruck. Es besteht die Gefahr der Abhängigkeit.

Betroffene Sportarten (im Wettkampf verboten)

Bogenschießen (FITA), Karate (WKF), Luftsport (FAI), Motorbootsport (UIM), Motorradsport (FIM), Motorsport (FIA)

	Substanzklasse	Eigenschaften/Wirkung	Anwendung in der Medizin	Nebenwirkungen
P2	**Betablocker**	Betablocker blockieren und hemmen die Wirkung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin am Herzen. Dadurch senkt sich die Ruheherzfrequenz und der Blutdruck.	Medikamentöse Therapie z.B. von Bluthochdruck, koronaren Herzkrankheiten, Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche, grünem Star und zur Prophylaxe von Migräne.	Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen, Asthmaanfälle, depressive Verstimmungen, Müdigkeit und Gewichtszunahme.

Betroffene Sportarten (nur im Wettkampf, sofern nicht anders bestimmt)

Billard (alle Disziplinen) (WCBS), Bogenschießen (FITA, auch außerhalb von Wettkämpfen verboten), Darts (WDF), Golf (IGF), Motorsport (FIA), Schießen (ISSF, IPC, auch außerhalb von Wettkämpfen verboten), Skifahren/Snowboarding (FIS): Skispringen, Freistil aerials/halfpipe und Snowboard halfpipe/big air.

Das Doping-Kontroll-System (DKS)

Trainings- und Wettkampfkontrollen

Grundsätzlich wird bei Dopingkontrollen unterschieden zwischen Kontrollen innerhalb des Wettkampfes, den Wettkampfkontrollen, und Kontrollen außerhalb des Wettkampfes, den Trainingskontrollen.

Die Wettkampfkontrollen werden vor allem von den nationalen Spitzenverbänden bzw. dem internationalen Fachverband (bei internationalen Wettkämpfen) durchgeführt.

Gut zu wissen

Es ist Ziel der NADA, in Zukunft auch die Wettkampfkontrollen im Auftrag der Sportverbände durchzuführen. Dies sorgt für eine Harmonisierung und Verbesserung des Doping-Kontroll-Systems im Sinne des Stiftungsauftrages der NADA. Für einige Verbände führt die NADA die Wettkampfkontrollen schon durch.

Kontrolliert werden vorrangig Athleten, die eine Medaille gewonnen haben. Zusätzlich können weitere Wettkampfteilnehmer ausgewählt werden. Es liegt im Ermessen der zuständigen Anti-Doping-Organisation, welche und wie viele Athleten kontrolliert werden (Platzierung/Losverfahren).

- Trainingskontrollen können zu jeder Zeit (nicht nur im Training, sondern jederzeit außerhalb des Wettkampfes) stattfinden. Für diese Kontrollen ist die NADA zuständig. Dabei werden die Athleten gezielt ausgewählt.
- Die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt, um z.B. sicherzustellen, dass die Urinproben nicht zur Verschleierung von Doping manipuliert werden oder ein Athlet versucht, sich der Dopingkontrolle zu entziehen.
- Auch minderjährige Athleten können kontrolliert werden, für sie gelten gemäß dem Standard für Dopingkontrollen besondere Bestimmungen.
- Bei unter 16-Jährigen entfällt die Sichtkontrolle.

Testpools und Meldepflichten

Damit Sportler unangekündigt kontrolliert werden können, muss die NADA wissen, wo sie sich aufhalten. Die Athleten unterliegen dabei bestimmten Meldepflichten, die je nach Einteilung in einen Testpool vorgegeben sind. Ein Testpool ist ein von der NADA in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athleten. In welchen Testpool ein Athlet eingruppiert wird und welchen Meldepflichten er unterliegt (z.B. in ADAMS), hängt von verschiedenen Faktoren ab: der Sportart, der Kaderzugehörigkeit und den Regelungen des jeweiligen internationalen Fachverbandes.

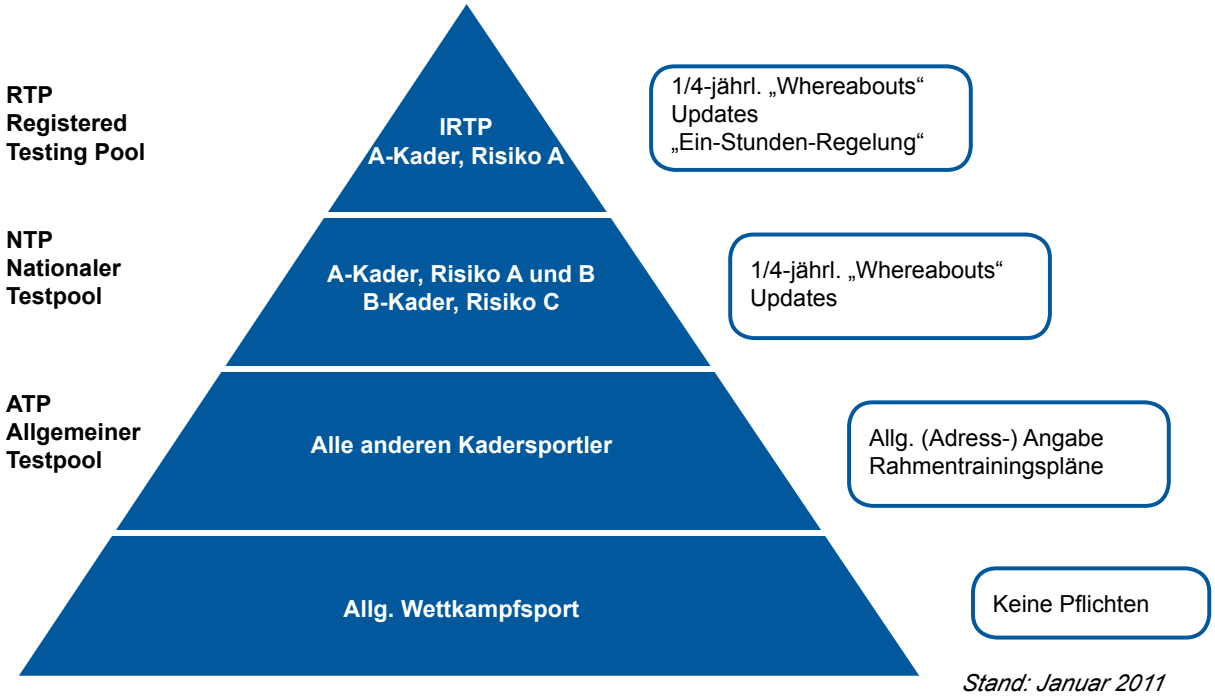
Es ist die Pflicht der Athleten, die dem Nationalen Testpool (NTP) oder dem Registered Testing Pool (RTP) angehören, der NADA vierteljährlich im Voraus für jeden Tag des kommenden Quartals Angaben zu ihrem täglichen Wohnort, zu Orten und Zeiten regelmäßiger Aktivitäten (z.B. Schule, Studium), zu Trainingsorten und -zeiten und vorgesehenen Wettkämpfen zu machen. Dies schreibt die WADA vor. Von der zusätzlichen „Ein-Stunden-Regelung“ sind nur RTP-Athleten betroffen.

Erklärung

ADAMS steht für Anti-Doping Administration and Management System. Es handelt sich um ein von der WADA zur Verfügung gestelltes Online-Portal. RTP- und NTP-Mitglieder erhalten ihre Zugangsdaten automatisch von der NADA.

Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen der NADA ihre Adressdaten (mit Telefonnummer), einen Rahmentrainingsplan und diesbezügliche Änderungen auf dem Athleten-Meldeformular für ATP mitteilen. Auch sie müssen mit unangekündigten Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen rechnen. Darauf sollten Trainer, die mit Jugendlichen in den Nachwuchskadern arbeiten, unbedingt hinweisen. Dabei gibt es kein vorgeschriebenes Mindestalter für die Aufnahme in einen Testpool.

Abbildung A4:
Die Testpools



Stand: Januar 2011

Trainer-Tipp

Stellen Sie als Trainer sicher, dass Ihre Athleten rechtzeitig die Einträge vornehmen und vierteljährlich ihre Aufenthaltsorte melden. Die Abgabedaten für die Quartalsmeldungen stehen fest:

- 25. Dezember für die Meldungen von Januar bis März
- 25. März für die Meldungen von April bis Juni
- 25. Juni für die Meldungen von Juli bis September
- 25. September für die Meldungen von Oktober bis Dezember

Vorsicht: Davon abweichend haben einige internationale Fachverbände andere Daten für die Abgabe der Quartalsmeldungen!

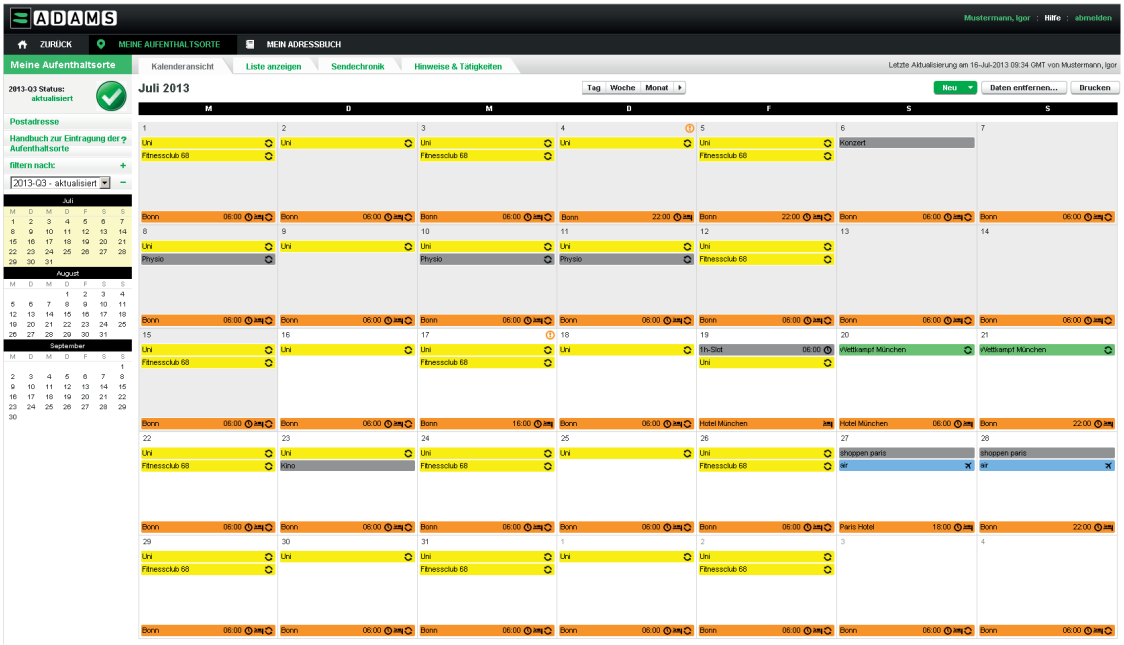
Die Meldepflichten sind für die Athleten zwar aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Doping-Kontroll-System umgesetzt werden kann. Die Angaben, die die Sportler in ADAMS machen, unterliegen strengen Datenschutzrichtlinien. Vor allem junge Athleten und Spitzensportler werden bei der Eingabe der Daten häufig durch ihr Umfeld unterstützt.

Vor einem Comeback eines Athleten (der seine sportliche Laufbahn bereits beendet hatte) muss ein schriftlicher Antrag auf Wiederaufnahme in den Testpool gestellt werden. Der Athlet muss dann grundsätzlich mindestens sechs Monate vor Wettkampfstart wieder einem Testpool angehören (NADA-Code, Art. 5.6). Athleten, die wegen Dopings gesperrt sind, verbleiben im Testpool und können auch während der Sperre kontrolliert werden (NADA-Code, Art. 10.11).

Erklärung

IRTP steht für International Registered Testing Pool und ist der vom Internationalen Fachverband definierte RTP.

Abbildung A5:
Das Meldesystem ADAMS



Die Angaben in ADAMS können natürlich jederzeit angepasst werden (allerdings nicht mehr rückwirkend). Sollten Athleten spontane Planänderungen haben, kann eine Abmeldung per SMS vorgenommen werden. Dazu muss sich der Athlet vorher im System freischalten lassen.

Hinweis

Das kleine orangefarbene Ausrufezeichen im Profil des Athleten in ADAMS steht für „modified“, d.h. ein Eintrag wurde nach der ersten Sendung nochmal geändert. Ein kleines rotes Ausrufezeichen steht für „modified today“, d.h. tagesaktuelle Änderungen. So können kurzfristige Aktualisierungen nachvollzogen werden.

Datenschutz

Athleten, die dem Meldesystem unterliegen, erkennen an, dass sie der NADA ihre personenbezogenen Daten zum Zweck der Planung und Durchführung von Dopingkontrollen (u.a. Aufenthaltsorte) zur Verfügung stellen müssen. Damit diese Daten besonders geschützt sind, gibt es den Standard für Datenschutz. Dieser ist Bestandteil des NADA-Codes und stellt sicher, dass der Umgang mit personenbezogenen Daten von Athleten den strengen gesetzlichen Vorgaben in Deutschland gerecht wird. Das gilt nicht nur für die Meldungen in ADAMS, sondern auch für Analyseergebnisse von Dopingproben oder Sanktionsentscheidungen.

Bislang gab es nur den International Standard for the Protection of Privacy and Personal Information (ISPPI) der Welt Anti-Doping Agentur WADA. Dieser galt als Vorgabe für den rechtlichen Rahmen, den jede nationale Organisation mit ihrem Inhalt füllt. Der NADA-Standard für Datenschutz berücksichtigt die gesetzlichen Bestimmungen der Bundesrepublik Deutschland.

Downloads

Der Standart für Datenschutz steht auf der NADA-Homepage zum Download zur Verfügung.
www.nada-bonn.de

Der Datenschutzbeauftragte der NADA ist Herr Dr. Wolfgang von Pommer-Esche:

Mail:
WolfgangvPommerEsche@nada-bonn.de

Tel.: 0151/54440607

Gut zu wissen

Die NADA hat Ende 2012 einen unabhängigen Ombudsmann für Datenschutz im Anti-Doping Bereich etabliert.
Prof. Dr. Roland Baar steht Athlethen und Trainern als Ansprechpartner für alle Anliegen rund um Anti-Doping zur Verfügung. Die Anfragen werden grundsätzlich streng vertraulich behandelt.

Mail:
roland.baar@anti-doping-ombudsmann.de

Tel. 0151/53540784

Gut zu wissen

Erstmals ist im Zuge der Revision des NADA-Codes zum 1. Juli 2010 ein Standard für Datenschutz etabliert worden. Bei der Entwicklung hat die NADA neben dem Bundesministerium des Innern, dem Bundesbeauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW sowie dem DOSB und den Spitzenverbänden insbesondere auch Athletenvertreter beteiligt.

Dopingkontrollen

Die Dopingkontrolle

Athleten müssen, sobald sie Mitglied eines Bundesleistungskaders sind, jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen. Es können alle Sportler kontrolliert werden, die

1. A-, B-, C-, D/C-Kadermitglieder, S- und ST-Kadermitglieder sowie Elitepassinhaber oder Profis mit Lizenz sind,

2. Teilnehmer an nationalen und internationalen Wettkämpfen sind,

3. dem Doping-Kontroll-System der NADA angeschlossen sind.

Bei Dopingkontrollen müssen die betroffenen Athleten sich ausweisen können − mit einem Personalausweis, einem Reisepass oder einer ID-Karte. Die Athleten sollten deshalb dazu angehalten werden, auch beim Training immer einen Ausweis dabei zu haben.

Gut zu wissen

Wenn unangekündigte Dopingkontrollen während des Trainings durchgeführt werden, heißt das nicht, dass der Athlet alles stehen und liegen lassen muss. Die begonnene Trainingseinheit darf zu Ende geführt werden, wenn der Athlet in Sichtweite bleiben kann. Die Begleitung bis zum Ende der Trainingseinheit kann vom Dopingkontrolleur selbst oder von entsprechendem Dopingkontrollpersonal (Chaperons) übernommen werden.

Athleten, die genehmigungspflichtige Medikamente anwenden, müssen diese bei einer Dopingkontrolle angeben. Zudem sollten die Athleten wissen, welche Medikamente sie in den letzten sieben Tagen zu sich genommen haben, da diese grundsätzlich auf dem Kontrollformular angegeben werden müssen. Insbesondere jungen Athleten ist die Vorstellung, unter Aufsicht eines Kontrolleurs eine Urinprobe abgeben zu müssen, unangenehm. Immerhin wird durch die Sichtkontrolle die Intimsphäre zwangsläufig verletzt.

Im Rahmen der Aufklärung über das Thema Anti-Doping sollten die Jugendlichen darüber informiert werden, dass sie das Recht haben, eine Person ihres Vertrauens zur Kontrolle mitzunehmen. Außerdem sollten sie wissen, dass der Kontrolleur auf jeden Fall das gleiche Geschlecht haben muss wie der Athlet (zumindest bei Kontrollen im Auftrag der NADA). Bei unter 16-Jährigen entfällt zudem die Sichtkontrolle.

Erklärung

Sichtkontrolle bedeutet, dass ein Kontrolleur gleichen Geschlechts den Athleten in das WC begleitet und die Urinabgabe beobachtet. Der Athlet muss sich dabei von der Brust bis zu den Knien freimachen.

Wenn dieses Wissen frühzeitig vermittelt wird, kann es dazu beitragen, die Akzeptanz von Dopingkontrollen bei den jungen Athleten zu erhöhen. Allerdings sollten sie auch wissen, dass die Regelungen bei internationalen Kontrollen abweichend sein können.

Trainer-Tipp

Es ist sinnvoll, Sportler darauf vorzubereiten, was bei einer Dopingkontrolle passiert – auch um Schwierigkeiten zu vermeiden. Da die Athleten bei einer Dopingkontrolle eine Begleitperson auswählen dürfen – das können auch Sie als Trainer sein – sollten Sie über den Ablauf genau Bescheid wissen. Bei jungen Athleten, die z.B. erstmals kontrolliert werden, kann die Begleitperson beruhigend wirken und Sicherheit vermitteln. Sie hilft oftmals, auch sprachliche Barrieren zu überwinden (bei internationalen Kontrollen).

Rechte und Pflichten des Athleten bei der Dopingkontrolle

Athleten haben das Recht,

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen,
- bei Urinproben auf einen Kontrolleur des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland),
- sich den Kontrollausweis des Kontrolleurs zeigen zu lassen,
- im Rahmen des Möglichen vor Ort auf einem Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistete ist,
- dass bei unter 16-Jährigen die Sichtkontrolle entfällt,
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle auf dem Protokoll der Dopingkontrolle niederzuschreiben,
- bei unangemeldetem Eintreffen des Kontrolleurs das Training zu Ende zu führen, wenn sich dies in verhältnismäßigem Rahmen bewegt,
- im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen,
- im Falle einer positiven A-Probe 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,
- im Falle eines Verfahrens einen Rechtsbeistand und/oder einen Dolmetscher hinzuzuziehen.

Athleten haben die Pflicht,

- die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von zwei Jahren vor,
- die Meldepflichten einzuhalten: Ein-Stunden-Regelung und die Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Registered Testing Pool (RTP) sowie Abgabe und Pflege der Whereabouts bei Zugehörigkeit zum Nationalen Testpool (NTP),
- der NADA Adresse mit Telefonnummer, Adressänderungen sowie das Athleten-Meldeformular bei Zugehörigkeit zum Allgemeinen Testpool (ATP) mitzuteilen,
- das Karriereende der NADA und dem Verband schriftlich anzuzeigen,
- die notwenigen Voraussetzungen zu erfüllen, wenn nach dem Karriereende eine Rückkehr in den Leistungssport geplant ist,
- sich gegenüber dem Kontrolleur auszuweisen,
- die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben,
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, sofern 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.

Hinweis

Den Ablauf einer Dopingkontrolle können Sie der Broschüre „Ich werde kontrolliert“ entnehmen. Zudem gibt es auf www.nada-bonn.de einen Film zum Ablauf einer Dopingkontrolle. Das genaue Prozedere ist im Standard für Dopingkontrollen geregelt.

Dopingkontrollen bei minderjährigen Athleten

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, d.h. es können auch minderjährige Athleten (unter 18 Jahren) kontrolliert werden. Jedoch genießen sie aufgrund ihres Alters besonderen Schutz. Für minderjährige Athleten gibt es demzufolge besondere Regelungen, die bei Kontrollen im Auftrag der NADA greifen. Bei internationalen Kontrollen können sie jedoch abweichend sein.
Trainer und Athlet sollten über die folgenden Regelungen unbedingt 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.

Gut zu wissen

Verzichtet der minderjährige Athlet darauf, eine selbsternannte Vertrauensperson zur Kontrolle hinzuzuziehen, wird der Kontrolleur eine Begleitperson benennen. Häufig treten die Kontrolleure daher zu zweit auf.

Vertrauensperson

Alle Athleten haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Gerade minderjährige Athleten sollten von diesem Recht Gebrauch machen, eine selbsternannte Vertrauensperson hinzuzuziehen. Es dient ihrer eigenen Sicherheit. Diese volljährige Vertrauensperson kann der Athlet frei auswählen. Es kann sich z.B. um den Trainer, den Betreuer oder auch ein Elternteil handeln. Sollte die gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese ggf. 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.

Sichtkontrolle

Besondere Regelung für Athleten im Alter von 16/17 Jahren

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 der Kontrolleur die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient dem Schutz des minderjährigen Athleten, aber auch des Kontrolleurs.

Besondere Regelung 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. Um dies oder andere Vorkommnisse zu vermerken, gibt es das Extra-Feld „Bemerkungen“ auf dem Dopingkontrollformular. Traut sich der Athlet aus irgendeinem Grund nicht, dies in Anwesenheit des Kontrolleurs zu vermerken, muss er sich auf jeden Fall umgehend nach der Kontrolle bei der NADA melden.

Trainer-Tipp

Als Trainer sollten Sie immer nachfragen, wie die Dopingkontrolle bei Ihren Athleten abgelaufen ist, um ggf. Vorkommnisse an die NADA weiterzugeben, sollte der Athlet dies nicht bereits selbst getan haben.

Hinweis

Das Informationsblatt für Dopingkontrollen bei minderjährigen Athleten können Sie auf www.nada-bonn.de herunterladen. Die wichtigsten Schritte bei der Dopingkontrolle sind im Dopingkontrollfilm auf www.nada-bonn.de dargestellt.

Der Umgang mit Dopingproben und Zusammenarbeit mit Laboren

Wenn eine Dopingkontrolle abgeschlossen ist, wird die Blut- oder Urinprobe anonymisiert an eines der beiden deutschen, von der WADA akkreditierten Labore (Institut für Biochemie Köln oder Institut für Doping-analytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa) versendet. Die Labore haben also zu keinem Zeitpunkt Kenntnis davon, von wem die Probe stammt. Auf diese Weise wird Manipulationen bei der Analyse der Proben vorgebeugt und die notwendige Neutralität gewährleistet.

Falls ein von der Norm abweichendes Analyseergebnis (in der Umgangssprache oft auch als „positive Probe“ bezeichnet) aus einer Dopingkontrolle resultiert, die von der NADA geplant und in Auftrag gegeben war, entschlüsselt die NADA selbst, von welchem Athleten die Probe stammt. Daraufhin nimmt das Justitiariat die so genannte „Erste Überprüfung“ gemäß Art. 7.2.1.1 des NADA-Codes vor. Dabei wird überprüft, ob eine Medizinische Ausnahmegenehmigung für die nachgewiesene Substanz vorliegt und ob eine offensichtliche Abweichung von den Standards für Dopingkontrollen oder dem International Standard for Laboratories vorliegt.

Ist dies nicht der Fall, teilt die NADA dem jeweiligen Spitzenverband per Einschreiben mit Rückschein mit, dass eine positive A-Probe des Athleten vorliegt. Danach ist es Aufgabe des Verbandes, den Athleten gemäß Art. 7.2.2.2 des NADA-Codes zu informieren. Dabei muss eine Aufklärung über den möglichen Verstoß und über die einschlägigen Rechte erfolgen, z.B. über das Recht auf Stellungnahme oder auf Öffnung der B-Probe.

Falls die positive Probe aus einer Kontrolle stammt, die vom Verband in Auftrag gegeben wurde (=Wettkampfkontrolle), bekommt die NADA das Ergebnis ebenfalls mitgeteilt. Die NADA weiß aber nicht, welcher Athlet sich hinter der Code-Nummer der Probe verbirgt. Daher fordert sie den Verband schriftlich zur Mitteilung auf, um welchen Athleten es sich handelt. In diesen Fällen besitzt der Verband ein Dopingkontrollformular, aus dem hervorgeht, welche anonymisierte Code-Nummer zu welchem Athleten gehört. Der Verband ist zur Auskunftserteilung gegenüber der NADA verpflichtet.

Wenn die A-Probe einen positiven Befund ergibt, wird der Athlet schriftlich benachrichtigt. Er kann innerhalb einer vorgegebenen Frist nach Erhalt der Benachrichtigung schriftlich verlangen, dass eine Analyse der B-Probe vorgenommen wird.

Der Athlet hat das Recht, bei der Öffnung der B-Probe anwesend zu sein oder eine Person seines Vertrauens hinzuzuziehen. Ein Verzicht auf die Analyse der B-Probe wird als Indiz dafür angesehen, dass die Analyse der B-Probe das Ergebnis der A-Probe bestätigen würde. Der Athlet kann darüber hinaus Kopien der Laborunterlagen zur Analyse der A-Probe anfordern und schriftlich darlegen, warum er den Doping-Vorwurf für unbegründet hält. In jedem Fall muss er selbst den Beweis erbringen, dass er nicht gedopt hat.

Sanktionen für Athleten

Sportrechtliche Folgen von Doping

Je nach Art des Dopingverstoßes kommen sehr unterschiedliche Sanktionsrahmen in Betracht:

- Kommen Athleten ihren Meldepflichten in ADAMS ohne erheblichen Entschuldigungsgrund nicht nach, spricht die NADA ein Meldepflicht- und Kontrollversäumnis (Strike) aus. Darunter fallen die nichtfristgerechte Abgabe der Quartalsmeldung, fehlende Aktualisierung der Aufenthaltsorte und die versäumte Kontrolle, der sog. Missed Test (innerhalb der Stunde (RTP)).

- Die Standard-Sanktion für einen ersten Anti-Doping-Verstoß stellt eine zweijährige Sperre dar. Während dieser Sperre darf der Athlet in keiner Funktion an Wettkämpfen oder organisierten Trainingsmaßnahmen teilnehmen (zu den Einzelheiten sowie genauen Voraussetzungen siehe Art. 10.10.1 NADA-Code).

- Falls der Verstoß mit sogenannten „spezifischen Substanzen“ begangen wurde, also solchen, bei denen ein versehentliches Vergehen nicht von vornherein ausgeschlossen erscheint, kann die Sanktion von einer Verwarnung bis zu einer zweijährigen Sperre reichen.

- Sofern der Verstoß gegen Anti-Doping-Bestimmungen jedoch in der Weitergabe von Dopingsubstanzen oder -methoden oder in deren Anwendung bei anderen besteht (Art. 2.7 und 2.8 NADA-Code), liegt der Strafrahmen bereits bei einem Erstverstoß bei einer mindestens vierjährigen bis hin zu einer lebenslangen Sperre, sofern nicht wegen außergewöhnlicher Umstände (Art. 10.5 NADA-Code) die Sperre herabgesetzt oder von ihr abgesehen werden kann.

Zusätzlich gibt es weitere Aspekte, die auf die Art und Länge der Sanktion einwirken. So kann beispielsweise ein Geständnis oder eine „substanzielle Hilfe“ bei der Aufdeckung eines Verstoßes (die so genannte „Kronzeugenregelung“) zu einer Herabsetzung der Sperre führen. Andererseits können erschwerende Umstände zu einer Heraufsetzung der Sperre führen. Auch kann in Einzelfällen, z.B. bei einem Geständnis, nachdem der Athlet überführt wurde, der Beginn der Sperre bereits auf den Tag der Probenahme vorverlegt werden.

Anhaltspunkte für Mehrfachverstöße beinhaltet das Regelwerk in einer Tabelle (Art. 10.7 NADA-Code), die die Länge der Sperre von der Art der einzelnen Verstöße abhängig macht. Dies schafft eine viel größere Einzelfallgerechtigkeit, als dies früher mit einem festgelegten Strafrahmen für Zweitverstöße der Fall war. Denn während ein zweiter Verstoß mit „spezifischen Substanzen“ mit einer einjährigen Sperre angemessen sanktioniert sein kann, muss beispielsweise ein zweimaliges Verabreichen von „nicht spezifischen Substanzen“ an Athleten grundsätzlich mit einer lebenslangen Sperre geahndet werden.

Gut zu wissen

Neben den zwingend vorgegebenen Sanktionen des NADA-Codes, die nicht von den Sportverbänden in ihren Regelwerken abgewandelt werden dürfen, stellt es Art. 10.12 NADA-Code den Sportverbänden frei, zusätzlich auch finanzielle Sanktionen zu verhängen.

Das sportrechtliche Verfahren

Der NADA-Code gibt die möglichen Sanktionen bei Anti-Doping-Verstößen vor. Das Verfahren, in dem die Sanktionen im Einzelfall festgelegt werden, wird vor einem Disziplinarorgan ausgetragen. Dies kann das Verbandsgericht des Sportfachverbandes sein. Die Durchführung des Verfahrens kann aber auch von dem Verband an die NADA übertragen werden. Dann findet das Verfahren vor einem (echten) Schiedsgericht, dem Deutschen Sportschiedsgericht, statt, das Teil der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit (DIS) ist. Die DIS ist eine von den Sportverbänden, -organisationen und der NADA unabhängige Institution. Inzwischen werden viele Fälle vor der DIS verhandelt.

Bei einem von der Norm abweichenden Analyseergebnis einer Trainingskontrolle oder einer Wettkampfkontrolle, die durch die NADA durchgeführt wurde, prüft diese, zu welchem Athlet die Probe gehört und ob sich Abweichungen zu den Standards z.B. beim Probentransport ergeben. Sollten keine Abweichungen vorliegen, informiert sie den Verband, der dann das Ergebnismanagement und ggf. die Einleitung eines Verfahrens übernimmt. Hat die NADA das Ergebnismanagement durch den Verband übertragen bekommen, so wird der Athlet durch die NADA direkt angeschrieben. Er hat dann das Recht z.B. die B-Probe öffnen zu lassen und zu dem Vorwurf eines Verstoßes Stellung zu nehmen.

Bei einem von der Norm abweichenden Analyseergebnis muss der Athlet dann im Verfahren nachweisen, wie die Substanz in seinen Körper gelangt ist.

Sowohl das verbandsinterne Disziplinarorgan als auch das Sportschiedsgericht sind an bestimmte Verfahrensgrundsätze, wie die Besetzung des Disziplinarorgans mit unparteilichen Personen oder das Recht sich anwaltlich vertreten zu lassen, gebunden. Das verbandsinterne Disziplinarorgan kann jedoch aus ehrenamtlichen Funktionären des Sportfachverbandes bestehen und muss nicht zwingend die Anforderungen eines „echten“ Sportschiedsgerichts (i.S.d. 10. Buches der ZPO) erfüllen. Einige Verbände haben jedoch auch eigene „echte“ Schiedsgerichte, die den hohen Anforderungen der Zivilprozessordnung (ZPO) genügen. Gegen die Entscheidung eines verbandsinternen Disziplinarorgans kann sowohl von dem Athleten als auch von dem, Verband oder der NADA ein Rechtsbehelf bei der DIS eingelegt werden, um die Entscheidung anzufechten.

Welches Schiedsgericht für ein eventuelles Verfahren zuständig ist, steht in der Schieds- und/oder Athletenvereinbarung, die jeder Kaderathlet unterzeichnen muss.

Im Gegensatz zu dem verbandsinternen Disziplinarorgan trifft das Sportschiedsgericht eine Entscheidung, gegen die nur noch beim Internationalen Sportgerichtshof CAS (Court of Arbitration for Sports) in Lausanne/Schweiz Berufung eingelegt werden kann. Dieser ist dann allerdings die letztmögliche Instanz, seine Entscheidung ist endgültig und grundsätzlich nicht mehr anfechtbar. Lediglich bei groben Verfahrensfehlern kann die Entscheidung durch das Schweizer Bundesgericht aufgehoben werden.

Gut zu wissen

Die NADA hat gemäß ihrem Stiftungsauftrag das unabhängige Deutsche Sportschiedsgericht installiert, das am 1. Januar 2008 seine Arbeit aufnahm. Es wird von der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit (DIS) administriert. Die Sportfachverbände können dem deutschen Sportschiedsgericht die erstinstanzliche Sanktionierung von Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen, die Überprüfung von Verbandsentscheidungen in der Rechtsmittelinstanz sowie den einstweiligen Rechtsschutz gemäß Kooperationsvertrag übertragen. Viele Sportfachverbände haben dazu inzwischen vertragliche Regelungen getroffen.

Gesetzliche Regelungen und Regelungen im Bereich des Sports

Gesetzliche Regelungen im Zusammenhang mit Doping

I. Gesetz zur Verbesserung der Bekämpfung des Dopings im Sport (2007):

- Änderungen und Ergänzungen im Arzneimittelgesetz (§ 6a AMG),
- Änderungen und Ergänzungen im Bundeskriminalamtsgesetz.

II. Strafbarkeit nach dem Strafgesetzbuch:

- Betrug,
- (versuchte) Körperverletzung,
- Verstöße gegen das Arzneimittelgesetz oder das Betäubungsmittelgesetz.

Regelungen und Vereinbarungen im Bereich des Sports

I. NADA-Code:

Verbindlich durch freiwillige vertragliche Selbstverpflichtungserklärungen der Sportverbände

II. Anti-Doping-Regeln der Sportverbände:

- basierend auf dem NADA-Code,
- vielfach Bestandteil der Satzungen der Verbände,
- Sanktionierbarkeit bei Doping-Verstößen von Athleten aufgrund ihrer (vertraglichen) Bindung an das Anti-Doping-Regelwerk des Verbandes.

III. Anti-Doping-Klauseln in Sponsoring-/Kadervereinbarungen und Profilizen zen:

- z.B. Rückforderung von Sponsorengeldern bei Doping-Verstößen.

IV. Ehren- und Verpflichtungserklärung des DOSB:

- verpflichtend für Trainer, Betreuer, Ärzte und Physiotherapeuten, die für den DOSB und/oder seine Mitgliedsverbände tätig sind.
- Verpflichtung, die Würde und Integrität jedes Sportlers zu achten.
- Anerkennung des NADA-Codes und der Regelungen des Arzneimittel- und Betäubungsmittelgesetzes.
- Zusicherung, keine Verstöße gegen nationale und internationale Anti-Doping-Bestimmungen begangen zu haben bzw. zu beabsichtigen.
- Verpflichtende Auskunft über eine mögliche Anti-Doping-Vergangenheit.

Verbotene Substanzen und Methoden gemäß WADA-Verbotsliste 2013

Substanzen und Methoden, die zu allen Zeiten (in und außerhalb von Wettkämpfen) verboten sind

Verbotene Substanzen

- S0. Nicht zugelassene Substanzen
- S1. Anabole Substanzen
- S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren und verwandte Substanzen
- S3. B-2-Agonisten
- S4. Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren
- S5. Diuretika und andere Maskierungsmittel

Verbotene Methoden

- M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen
- M2. Chemische und physikalische Manipulation
- M3. Gendoping

Im Wettkampf verbotene Substanzen

- S6. Stimulanzien
- S7. Narkotika
- S8. Cannabinoide
- S9. Glukokortikosteriode

Bei bestimmten Sportarten verbotene Substanzen

- P1. Alkohol (z.B. Bogenschießen, Karate, Luftsport)
- P2. Betablocker (z.B. Billard, Darts, Golf, Motorsport, Schießen)

(Auszug aus der Verbotsliste 2013)

Wettkampf- und Trainingskontrollen

Wettkampfkontrollen

- Kontrollen innerhalb des Wettkampfes,
- Durchführung durch den Veranstalter, bislang vor allem durch die nationalen Spitzenverbände bzw. bei internationalen Wettkämpfen durch die internationalen Fachverbände, im Auftrag auch durch die NADA,
- Übernahme aller Wettkampfkontrollen der Sportverbände ist durch die NADA langfristig angestrebt und wird bereits teilweise umgesetzt,
- vorrangig Kontrollen bei Athleten, die eine Medaille gewonnen haben,
- weitere Kontrollen nach Ermessen des Veranstalters, Auswahl durch Losverfahren oder aufgrund der Platzierung,
- Zielkontrollen.

Trainingskontrollen

- Kontrollen außerhalb des Wettkampfes,
- unangekündigte Kontrollen, zu jeder Zeit und an jedem Ort möglich (nicht nur im Training),
- Durchführung der Kontrollen durch die NADA,
- Kontrollen möglich bei allen Athleten, die Mitglieder eines Testpools sind (Mitteilung über die Zugehörigkeit zu einem Testpool über die NADA),
- Kontrollen auch bei gesperrten Athleten,
- Meldepflichten gewährleisten die Erreichbarkeit für Trainingskontrollen,
- gezielte („intelligente“) Kontrollen: orientieren sich u.a. an trainingswissenschaftlichen Erkenntnissen; es wird eine Vielzahl von Faktoren in der Kontrollplanung berücksichtigt.

Meldepflichten in den Testpools

Allgemeiner Testpool (ATP)

Bei Aufnahme in den ATP Mitteilung und Aktualisierung von

- Erstwohnsitz und gewöhnlichem Aufenthaltsort,
- E-Mail-Adresse, Festnetz- und Mobilfunknummer,
- Ort und Zeit des Trainings (Rahmentrainingsplan),

schriftlich an die NADA (Athleten-Meldeformular für ATP unter www.nada-bonn.de)

Nationaler Testpool (NTP) und Registered Testing Pool (RTP)

- Pflege der sogenannten Whereabouts,
- Vierteljährlich im Voraus für jeden Tag des Quartals,
- Wohn-/ Übernachtungsort (auch im Urlaub),
- Orte und Zeiten regelmäßiger Aktivitäten (Schule, Studium, Job),
- Trainingsorte und -zeiten, Wettkämpfe etc.,
- Vermerk von besonderen Ereignissen (Hochzeit, Examen u.a.).

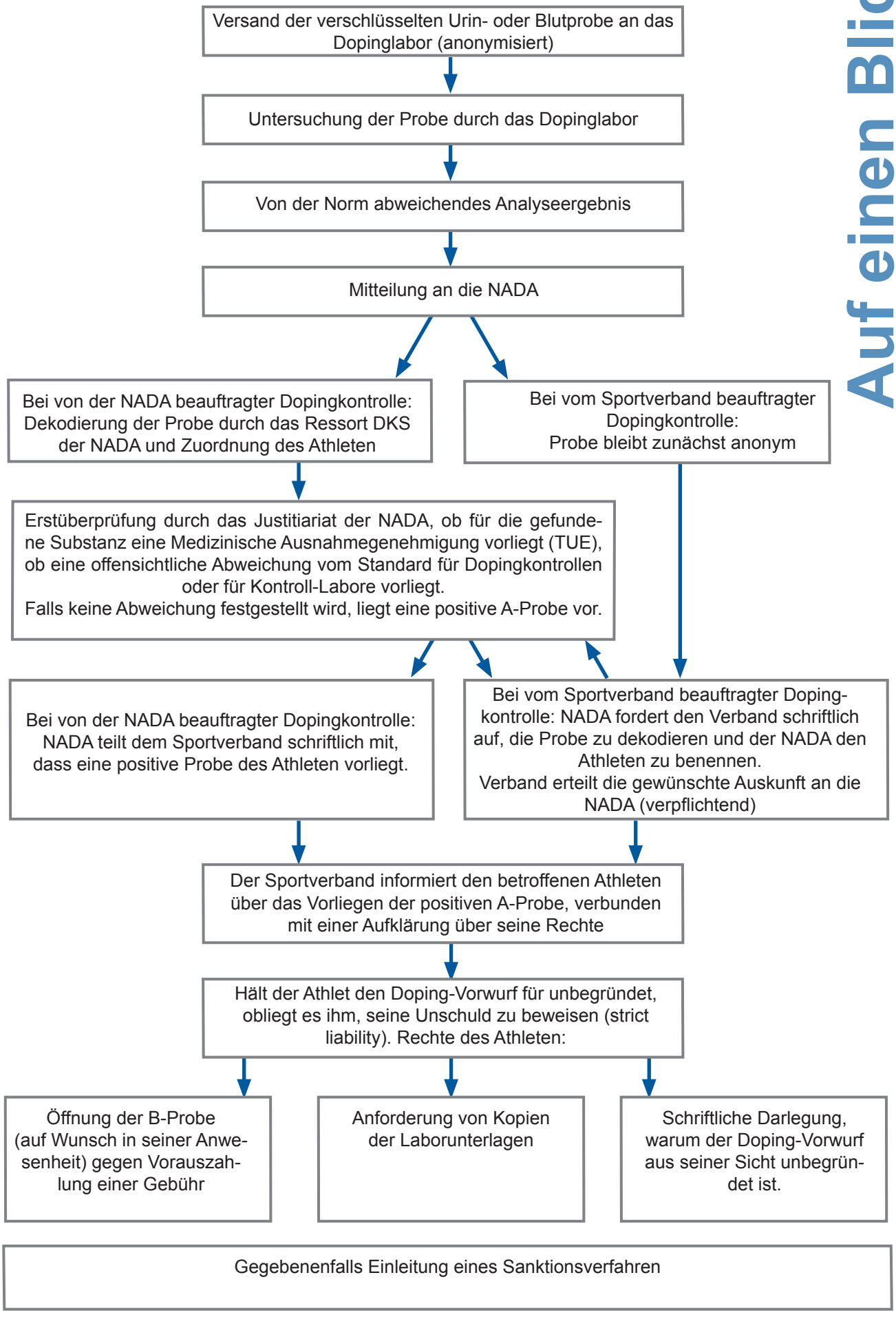
Registered Testing Pool (RTP)

- Ein-Stunden-Regelung: Für jeden Tag des Jahres Benennung einer Stunde, zu der die Athleten an einem bestimmten Ort für Trainingskontrollen zur Verfügung stehen.

Updates

- Alle Angaben sind bei Veränderungen umgehend zu aktualisieren.
- Rückwirkende Änderungen sind nicht zulässig.
- Updates in ADAMS online oder per SMS möglich.

Der Umgang mit Dopingproben



Sanktionen für Athleten

Sanktionen bei Erstverstößen

Standardsanktion	2-jährige Sperre
Verstoß mit „spezifischen Substanzen“	Verwarnung, max. 2-jährige Sperre
Weitergabe verbotener Substanzen/Methoden oder deren Anwendung bei anderen:	Bereits bei Erstverstoß mind. 4-jährige Sperre, bis hin zu lebenslanger Sperre

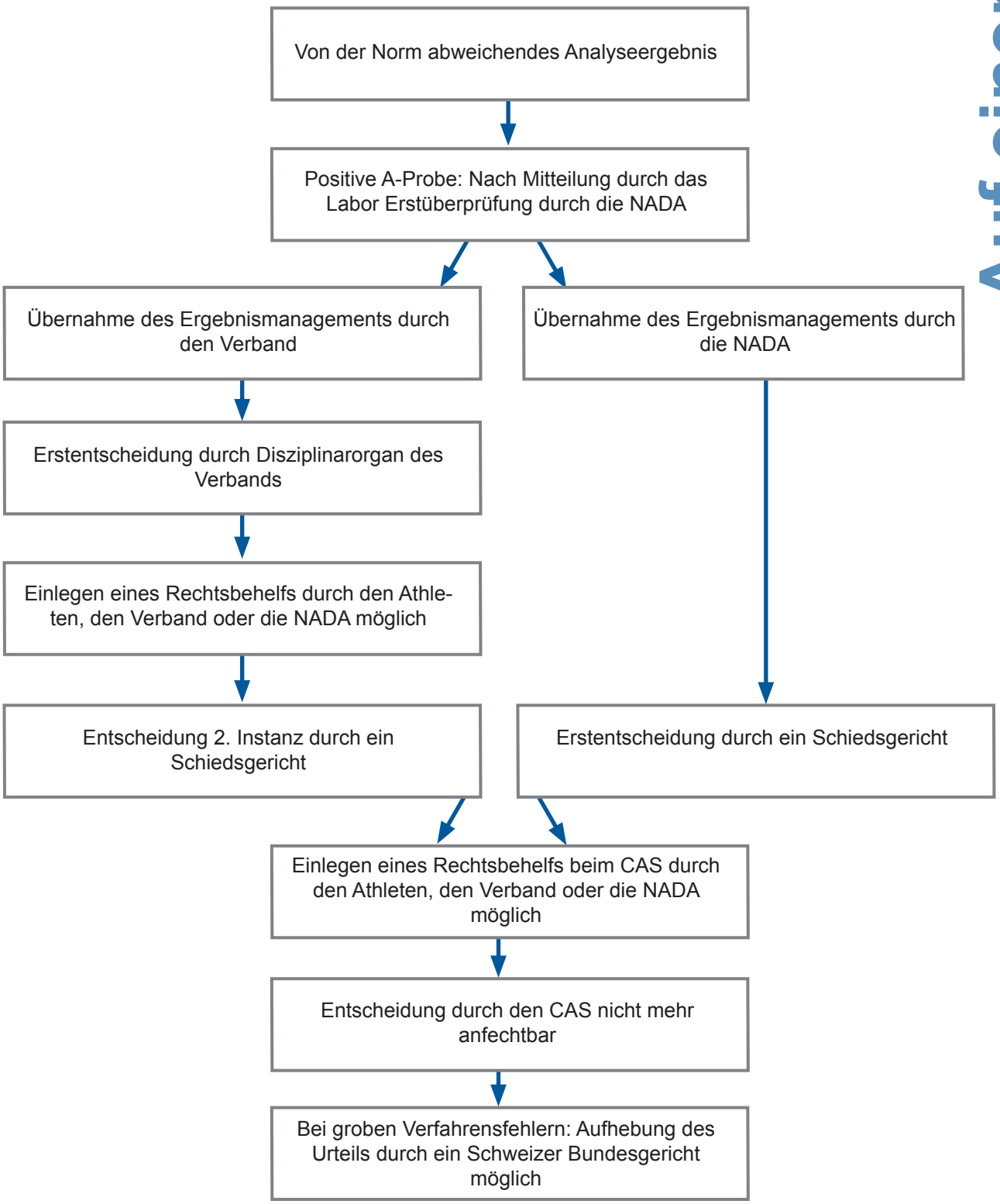
Sperren bei Mehrfachverstößen

Zweiter Verstoß / Erster Verstoß	Spezifische Substanz	Meldepflichtverstoß/ versäumte Kontrolle	Kein signifikanter Verstoß	Standardsanktion	Heraufgesetzte Sanktion	Inverkehrbringen/ Verabreichung
Spezifische Substanz	1 – 4 Jahre	2 – 4 Jahre	2 – 4 Jahre	4 – 6 Jahre	8 – 10 Jahre	10 Jahre – lebenslang
Meldepflichtverstoß/ versäumte Kontrolle	1 – 4 Jahre	4 – 8 Jahre	4 – 8 Jahre	6 – 8 Jahre	10 Jahre – lebenslang	lebenslang
Kein signifikanter Verstoß	1 – 4 Jahre	4 – 8 Jahre	4 – 8 Jahre	6 – 8 Jahre	10 Jahre – lebenslang	lebenslang
Standardsanktion	2 – 4 Jahre	6 – 8 Jahre	6 – 8 Jahre	8 Jahre – lebenslang	lebenslang	lebenslang
Heraufgesetzte Sanktion	4 – 5 Jahre	10 Jahre – lebenslang	10 Jahre – lebenslang	lebenslang	lebenslang	lebenslang
Inverkehrbringen/ Verabreichung	8 Jahre – lebenslang	lebenslang	lebenslang	lebenslang	lebenslang	lebenslang

Erklärung

Spezifische Substanzen sind alle verbotenen Substanzen mit Ausnahme der Substanzen der Substanzklassen „Anabole Substanzen“ und „Hormone“ sowie der Stimulanzien, Hormonantagonisten und Modulatoren, die nicht als spezifische Substanzen in der Verbotsliste aufgeführt sind. Verbotene Methoden gelten nicht als spezifische Substanzen.

Sportrechtliches Verfahren bei Dopingverstößen



B

Praxiswissen

B

Inhalt

Athlet und Krankheit **B 3**

Noch medizinische Behandlung oder schon Doping? B 3

Die Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) B 4

Die Klassiker: Asthmasprays und Glukokortikoide B 5

Start im Ausland B 6

Der Athlet muss auch Patient sein dürfen!
Interview mit Dr. Birgit Friedmann-Bette B 7

Auf einen Blick: Verhalten im Krankheitsfall B 9

Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzung **B 11**

Sportgerechte Ernährung B 11

Die Energielieferanten B 11

Nur Fliegen ist schöner: Energy Drinks und „Wasser mit Geschmack“ B 12

Kreatin, Taurin & Co. B 13

Nahrungsergänzungsmittel
Expereninformationen von Manuel Ruep B 15

Dopingfallen **B 22**

Folgen von Doping **B 23**

Soziale und finanzielle Folgen von Doping B 23

Doping – verbunden mit Risiken und Nebenwirkungen B 24

Todesfälle durch Doping im 20. Jahrhundert B 25

Sanktionen für den Trainer? B 27

Athlet und Krankheit

Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?

Was ist verboten und was nicht? Müssen Athleten ein Medikament einnehmen, haben sie oft Sorge, dass sie unbeabsichtigt dopen. Die Verbotsliste ist lang. Auf den ersten Blick ist oftmals nicht ersichtlich, ob etwas erlaubt oder verboten ist und ob ein Verbot nur im Wettkampf gilt oder zu jeder Zeit. Auch sind Apotheker und Ärzte nicht immer auf dem aktuellen Stand. Damit es nicht zu bösen Überraschungen kommt, gibt es ein paar Hinweise und Tipps für das Verhalten im Krankheitsfall, die vorrangig den Athleten, aber auch die Trainer und das betreuende Umfeld betreffen.

Gut zu wissen

Die Hersteller von Arzneimitteln sind in Deutschland seit einiger Zeit dazu verpflichtet, im Beipackzettel darauf hinzuweisen, ob das Medikament bei einer Dopingkontrolle zu einem positiven Ergebnis führen kann. Dabei ist zu beachten, dass die Verbotsliste jährlich aktualisiert wird, Beipackzettel möglicherweise nicht.

Selbstverständlich werden auch Athleten krank und sollten je nach Erkrankung pausieren und sich ärztlich behandeln lassen. Es gibt darüber hinaus zudem chronische Erkrankungen, bei denen regelmäßig Medikamente genommen werden müssen und einfaches Pausieren nicht möglich ist. Dazu zählen vor allem Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig ist, sich auch in diesem Fall den Anti-Doping-Regeln entsprechend zu verhalten und ggfs. auf Training oder Wettkampfeinsätze zu verzichten.

Ansprechpartner bei Erkrankungen sollte zuerst immer ein Arzt sein. In Trainingslagern und auf Wettkampfreisen wäre das der zuständige Arzt am OSP oder der Mannschaftsarzt.

Die behandelnden Ärzte und optimalerweise auch die Physiotherapeuten sollten über das aktuelle Anti-Doping-Reglement informiert sein. Bei Besuchen beim Haus- oder Facharzt sollte dieser darauf hingewiesen werden, dass der Athlet Leistungssportler ist und dem Doping-Kontroll-System unterliegt.

Bei Operationen müssen Athleten im Nachhinein den OP-/Entlassungsbericht bei der NADA einreichen. Bei einer Operation verwendete Narkotika sind oft nur im Wettkampf verboten und stellen daher kein Risiko dar – sofern der Athlet nicht vom OP-Tisch auf die Laufbahn oder in das Schwimmbecken wechselt.

In Notfällen mit akuter Lebensgefahr müssen Athleten natürlich bestmöglich und umgehend behandelt werden. Es ist aber wichtig, dass die NADA innerhalb von 24 Stunden nach Entlassung aus dem Krankenhaus, in jedem Fall aber vor der Teilnahme an einem Wettkampf über die Behandlung informiert wird. Im Rahmen der Fairness und Gleichbehandlung aller Athleten und um eine ggf. beabsichtigte Manipulation auszuschließen, prüft die NADA die eingereichten Unterlagen.

Gut zu wissen

In der Online-Medikamentendatenbank www.nadamed.de sind inzwischen rund 3.000 Medikamente und Substanzen zu finden. NADAmed zeigt sofort an, ob ein Arzneimittel oder eine Substanz immer verboten ist oder nur im Wettkampf. Hier können Sie sich 24 Stunden am Tag von jedem Ort der Welt absichern – auch per Smartphone über die NADA-App.

Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE)

Muss ein Athlet aus gesundheitlichen Gründen behandelt werden, sollte zunächst geprüft werden, ob es ein geeignetes Medikament gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht.

Hilfestellungen zur Prüfung von Medikamenten

- Beispielliste zulässiger Medikamente
- MediCard
- Medikamenten-Datenbank www.nadamed.de
- NADA-App
- Anfrage bei der NADA
  - per Fax (0228) 812 92-239
  - per Mail an medizin@nada-bonn.de
  - per Telefon (0228) 812 92-132 oder -0

Sollten Medikamente oder Substanzen eingenommen werden müssen, die auf der Verbotsliste stehen, ist es unbedingt erforderlich, eine Medizinische Ausnahmegenehmigung zu beantragen.

Downloads

Für bestimmte Medikamente/Krankheiten gibt es besondere Antrags-/Diagnosekriterien, die auf der NADA-Homepage im Bereich Medizin zum Download zur Verfügung stehen (z.B. AD(H)S/ Methylphenidat; Diabetes/Insulin; Minderwuchs/ Wachstumshormone und Asthma bronchiale/Beta-2-Mimetika).

Wichtig ist, dass eine Medizinische Ausnahmegenehmigung erteilt wurde, bevor ein Medikament angewendet wird.

Das Antragsformular für eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) muss gemeinsam mit dem Arzt ausgefüllt und mit ausreichendem Vorlauf vor Anwendung des Medikaments (idealerweise 30 Tage) bei der NADA eingereicht werden. Besondere Regelungen des nationalen oder internationalen Sportfachverbandes sind ebenfalls zu beachten.

In der Regel bearbeitet die NADA TUE-Anträge von Athleten, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines Testpools sind. Für Athleten, die auf internationaler Ebene starten oder die einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. Ausnahmsweise kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbandes Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler erteilen.

Abbildung B1:
Verbotene Substanzen und Methoden auf der MediCard

MEDICARD 2013

Jederzeit verbotene Substanzen

Anabole Substanzen:	alle anabol-androgenen Steroide inklusive Prohormone und andere anabole Substanzen (z.B. Clenbuterol)
Peptidhormone, Wachstumsfaktoren:	z.B. ACTH, EPO, HCG, HGH, LH
Beta-2-Agonisten:	Die Behandlung mit Beta-2-Agonisten ist z.T. genehmigungspflichtig – siehe dazu www.nada-bonn.de/medizin/
Hormone, Stoffwechsel-Modulatoren:	z.B. Insulin, Tamoxifen
Diuretika und Maskierungsmittel:	alle Maskierungsmittel und Diuretika wie Furosemid (z.B. Lasix®), Hydrochlorothiazid (z.B. Esidrix®), Spironolacton (z.B. Osyrol®), Torasemid (z.B. Unat®), Triamteren (z.B. Dytide® H), Plasmaexpander (z.B. Mannitol, Dextran), Desmopressin, Probenecid

Verbotene Methoden

- Manipulation von Blut und Blutbestandteilen
- pharmakologische, chemische und physikalische Manipulation (des Urins)
- intravenöse Infusionen und/oder Injektionen > 50 ml innerhalb von 6 Stunden
- Gendoping

Im Wettkampf verbotene Substanzen

Stimulanzien:	alle, z.B. Amphetamine, Ephedrin (in verschiedenen Mitteln gegen Erkältungskrankheiten), Kokain, Methylphenidat (z.B. Ritalin®)
Narkotika:	z.B. Morphin, Pethidin (z.B. Dolantin®)
Cannabinoide (THC):	z.B. Haschisch, Marihuana, Sativex®
Glukokortikoide:	alle, z.B. Dexamethason, Prednisolon, Triamcinolon (die orale, rektale, intravenöse oder intramuskuläre Anwendung ist im Wettkampf verboten)

Gruppen verbotener Substanzen in bestimmten Sportarten

Alkohol, Beta-Blocker

Nationale Anti Doping Agentur NADA • Januar 2013
Heussallee 38 • 53113 Bonn • Tel.: 0228 / 81 29 20
www.nada-bonn.de • www.nadamed.de

NADAmed

Die Klassiker: Asthmasprays und Glukokortikoide („Kortison“)

Asthmasprays und Glukokortikoide gehören zu den bei der NADA am häufigsten nachgefragten Medikamenten. Bei der Entscheidung über den Einsatz müssen ganz bestimmte Kriterien beachtet werden, vor allem die Testpoolzugehörigkeit und die Art der Verabreichung.

Für inhalative Beta-2-Agonisten gilt eine genaue Unterscheidung: Sprays mit den Wirkstoffen Salbutamol, Salmeterol und Formoterol sind erlaubt. Salbutamol allerdings nur bis zu einer maximalen Dosis von 1600 µg pro 24 Stunden (je nach Präparat bis zu 8 Hübe bzw. bis zu 16 Hübe am Tag) und Formoterol nur bis zu einer maximalen Dosis von 54 µg pro 24 Stunden. Die Anwendung muss unbedingt bei einer Dopingkontrolle auf dem Formular vermerkt werden.

Alle anderen Beta-2-Agonisten sind zunächst jederzeit verboten. Hierzu gehören die Substanzen Fenoterol oder Reproterol oder Terbutalin. Alle Testpool-Athleten müssen vor der Anwendung eine TUE beantragen und genehmigt bekommen.

Sportler, die keinem Testpool angehören, führen bei Starts in Deutschland ein Attest ihres behandelnden Arztes mit sich, auf dem die eingesetzten Medikamente samt Dosierung und Verabreichungsart angegeben sind. Eine Kopie des Attestes sollte bei einer Wettkampfkontrolle dem Kontrollformular beigefügt werden. Vor einem Auslandsstart müssen sich die Athleten beim Veranstalter oder der zuständigen Anti-Doping-Organisation nach deren Regeln erkundigen, dort gelten teilweise strengere Vorgaben.

Bei der Anwendung von Glukokortikoiden kommt es auf die Art der Verabreichung an. Dabei unterscheidet man zwischen einer systemischen Gabe und einer nicht-systemischen Anwendung.

Die systemische Gabe ist gemäß der WADA-Verbotsliste im Wettkampf verboten. Athleten, die auf eine systemische Gabe von Kortison angewiesen sind, benötigen eine TUE (dabei handelt es sich vornehmlich um chronische Erkrankungen wie z.B. Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder rheumatische Erkrankungen). Nicht-systemische Anwendungen bedürfen keiner Medizinischen Ausnahmegenehmigung, müssen aber unbedingt auf dem Kontrollformular angegeben werden.

Erklärung

Systemisch bedeutet: *oral, intravenös, rektal oder intramuskulär*

Im Wettkampf verboten (zwischen der letzten systemischen Kortisongabe und Wettkampf sollten zum Schutz des Athleten mind. 72 Stunden liegen)

Nicht-systemisch bedeutet: *Injektionen in Gelenke, an Sehnen- oder Muskelansätze, Inhalation, dermale oder lokale Anwendung von Glukokortikoiden (auf der Haut, an den Augen, im Gehörgang, in der Mundhöhle und in der Nase)*

Erlaubt, muss aber auf dem Dopingkontrollformular angegeben werden.

Start im Ausland

Athleten sind häufig unterwegs, auch im Ausland. Einige Medikamente im Ausland haben den gleichen Namen wie deutsche Medikamente, jedoch sind die Substanzen oft unterschiedlich. In einigen Ländern (z.B. Frankreich) sind Medikamente mit Dopingrelevanz entsprechend gekennzeichnet. Sollte der behandelnde Arzt, der im Rahmen der Veranstaltung zuständige Arzt oder der Apotheker im Reiseland nicht in der Lage sein, eine entsprechende Auskunft zu erteilen, muss ein anderes Medikament verwendet werden. In einigen Ländern bieten die dortigen Anti-Doping-Agenturen auch entsprechende Abfragen im Internet an.

Trainer-Tipp

Es ist sinnvoll, sich vor einer Reise über ggf. sportgerechte ärztliche Betreuung am Reiseziel zu informieren. Medikamenten-Datenbanken anderer Anti-Doping-Agenturen sind z.B. zu finden unter:

Österreich:	www.nada.at > Medizin, Medikamentenabfrage
Schweiz:	www.antidoping.ch > Medikamentendatenbank
Frankreich:	www.afld.fr > Base de médicaments dopants
USA/Kanada/Großbritannien:	www.globaldro.com > Medikamentendatenbank

Der Athlet muss auch Patient sein dürfen!

Interview mit Dr. Birgit Friedmann-Bette

Frage: Sollte ein junger Sportler auf die Landesmeisterschaften verzichten, nur weil er eine kleine Erkältung hat (Annahme: er hat genau auf diesen Wettkampf hin trainiert und Trainer und Athlet möchten unbedingt die Teilnahme)?

Bei einer ganz leichten Erkältung muss ein Sportler nicht unbedingt auf die Teilnahme an Meisterschaften verzichten, für die er lange trainiert hat. In einem solchen Fall ist meistens aber auch eine Einnahme von Medikamenten nicht erforderlich. Sollte der Sportler z.B. unter einer verstopften Nase oder einem Reizhusten, einem sogenannten hyperreagiblen Bronchialsystem leiden, kann auf der NADA-Homepage in der Beispielliste zulässiger Medikamente nachgesehen werden, welche Nasentropfen oder Medikamente zur Behandlung asthmatischer Beschwerden erlaubt sind. Generell sind Erkältungsinfekte aber nicht ungefährlich und können wichtige Organe, z.B. das Herz, angreifen. Sobald Medikamente zur Besserung eines Krankheitsgefühls erforderlich sind, muss ein junger Athlet auf einen Wettkampfstart verzichten.

Wie sollte sich ein Trainer bei einer Krankheit eines Athleten generell verhalten?

Ein Trainer sollte eine Krankheit seines Athleten immer ernst nehmen. Sobald ein Athlet Krankheitssymptome aufweist, über ein Krankheitsgefühl und Abgeschlagenheit klagt oder gar Fieber hat, muss auf eine Wettkampfteilnahme und auf Trainingsbelastungen verzichtet werden. Bei Unsicherheit darüber, wie schwer die Erkrankung ist, ob und gegebenenfalls welche medikamentösen Behandlungen erforderlich sind, sollte ein Arzt hinzugezogen werden, möglichst mit Erfahrung in der Betreuung von Leistungssportlern. In jedem Fall muss der Arzt darauf hingewiesen werden, dass es sich um einen Leistungssportler handelt und die Anti-Doping-Bestimmungen zu respektieren sind. Der Trainer sollte das Gespräch mit dem Arzt suchen und gemeinsam mit ihm und dem Athleten überlegen, wie und wann der Athlet nach Abklingen der Krankheitssymptome wieder in den Trainingsprozess integriert werden kann.

Gibt es für Trainer Richtlinien oder einen Leitfaden, an denen sie sich orientieren können?

Leider nicht. Auch für Ärzte mit Erfahrung in der Behandlung von Leistungssportlern ist die Entscheidung

>>

PD Dr. med. Birgit Friedmann-Bette arbeitet in der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg, leitet als Oberärztin die Sportmedizinische Ambulanz am Olympiastützpunkt Rhein-Neckar und koordiniert u. a. die Zusammenarbeit mit dem OSP im Bereich Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung. Neben diversen wissenschaftlichen Tätigkeiten z.B. zum Höhentraining ist sie Mitglied in der Medizinischen Expertenkommission des DOSB und der Kommission Medizin der NADA. Den DLV unterstützt sie als Verbandsärztin bzw. mitarbeitende Ärztin. 1980 war sie Weltmeisterin im 3000-Meter-Lauf und ist mehrmalige Deutsche Meisterin und ehemalige Juniorenweltrekordhalterin im 1500-Meter-Lauf.

**Interview mit
Dr. Birgit Friedmann-Bette**

manchmal nicht leicht, ob auf eine Wettkampfteilnahme verzichtet und ein Startverbot erteilt werden muss, ob komplette Trainingspausen erforderlich sind oder nur Trainingsmodifikationen, also die Reduktion von Umfang und Intensität des Trainings oder die Änderung von Trainingsinhalten. Die Entscheidung kann jeweils nur im Einzelfall getroffen werden, wobei das oberste Gebot die Vermeidung von Gesundheitsschäden ist. Leider gibt es immer wieder Medienberichte über Wettkampfteilnahmen von Sportlern mit fieberhaften grippalen Infekten, zum Teil gegen ärztlichen Rat, und diese Athleten bekommen fast einen Heldenstatus. Unerwähnt bleibt fast immer, dass diese Sportler mit ihrer Gesundheit spielen.

Welche Schäden können eintreten, wenn ein Athlet ständig krank oder unter Einfluss von Medikamenten trainiert?
Generell können einige innere Organe infolge hoher körperlicher Belastung bei Krankheit Schaden nehmen, insbesondere wenn die Krankheitssymptome durch die Einnahme von Medikamenten kaschiert werden. Ein recht seltener, aber fataler Schaden ist der plötzliche Herztod, der durch eine Herzmuskelentzündung ausgelöst werden kann. Prinzipiell können viele Virusinfekte eine Herzmuskelentzündung verursachen. Eine Herzmuskelentzündung führt glücklicherweise nicht immer zum Tode, sie kann wieder ausheilen, aber auch bleibende Schäden am Herzen hinterlassen. Das Herz kann auch bei bakteriellen Infekten Schaden nehmen, vor allem an den Herzklappen. Auch wenn keine organischen Schäden nachgewiesen werden können, so führt ein ohne Rücksicht auf eine Erkrankung und unter dem Einfluss von Medikamenten durchgeführtes Training häufig zu einem Leistungsknick, der auch längere Zeit, manchmal über Monate anhalten kann.

Was würden Sie als Ärztin den Trainern gerne mit auf den Weg geben?
Besonders bitter ist es, wenn eine Erkrankung die Teilnahme an einem Wettkampf verhindert, auf den Athlet und Trainer lange hingearbeitet haben. Hier müssen aber immer die Vernunft und das Verantwortungsgefühl eines Trainers für den Sportler siegen. Generell sollten sich Trainer und Athlet im Falle einer Erkrankung nicht nur genügend Zeit zum Auskurieren der akuten Symptome nehmen, sondern auch anschließend die Trainingsbelastung sukzessiv zu gewohntem Umfang und Intensität aufbauen, um Rückfälle und Überlastungen zu vermeiden. In der Betreuung von Leistungssportlern zeigt sich immer wieder, dass eine Trainings- und Wettkampfpause im Krankheitsfall nicht unbedingt zum Verlust einer guten Form für eine ganze Wettkampfsaison führt. Pausen bis zu einer Dauer von zwei Wochen stellen für einen gut trainierten Athleten in der Regel kein Problem dar und auch nach längeren Trainingspausen sind Wettkampferfolge nicht unmöglich.

Verhalten im Krankheitsfall

Bei Erkrankungen

- Keine Selbstmedikation – immer mit einem Arzt sprechen.
- Athleten sollen den Arzt darauf hinweisen, dass sie den Anti-Doping-Regeln unterworfen sind. Es ist sinnvoll, die MediCard und die Beispielliste zulässiger Medikamente mit zum Arzt zu nehmen und vor Ort auf NADAmed zu verweisen.
- In Trainingslagern und bei Wettkampfreisen: Arzt des Olympiastützpunktes oder Mannschaftsarzt ansprechen.
- Falls Medikamente mit verbotenen Substanzen eingenommen werden müssen: Vor der Einnahme eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen und von der NADA genehmigen lassen.
- Im Zweifel immer an die NADA wenden (per Telefon, Fax, Mail, NADAmed).

Bei Operationen

- Nach der Operation den OP- bzw. Entlassungsbericht bei der NADA einreichen.
- Bei Operationen verwendete Narkotika sind meistens nur im Wettkampf verboten.

Bei Notfällen mit akuter Lebensgefahr

- Entlassungsbericht innerhalb von 24 Stunden nach der Entlassung aus dem Krankenhaus bei der NADA einreichen.
- Entlassungsbericht muss der NADA in jedem Fall vor Teilnahme an einem Wettkampf vorliegen (sofern der Wettkampf innerhalb von 24 Stunden nach der Entlassung stattfindet).

Bei Starts im Ausland

- Vor der Reise über Möglichkeiten sportgerechter ärztlicher Betreuung vor Ort informieren.
- Unbedingt beachten: Einige Medikamente haben im Ausland den gleichen Namen wie in Deutschland, enthalten jedoch unterschiedliche Substanzen.
- Im Zweifel: Medikamentendatenbank der jeweiligen Anti-Doping-Organisation im Ausland nutzen oder ein anderes Medikament anwenden.

Informationen der NADA zu Medikamenten:

- die Beispielliste zulässiger Medikamente
- die MediCard
- die Medikamenten-Datenbank www.nadamed.de
- die NADA-App
- eine Anfrage bei der NADA
  - per Fax (0228) 812 92-239,
  - per Mail an medizin@nada-bonn.de,
  - per Telefon (0228) 812 92-132 oder -0.

Sportgerechte Ernährung und Nahrungsergänzung

Sportgerechte Ernährung

Es gibt viele Möglichkeiten, die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dazu gehört auch eine sportgerechte Ernährung. Eine vollwertige, bedarfsgerechte Kost und eine gesunde Lebensweise bewirken keine Wunder, aber auf die Dauer zahlen sie sich aus.

Eine gesunde Ernährung ist für Athleten von besonderer Bedeutung. Dazu benötigen sie entsprechendes Wissen über die wichtigsten Nährstoffe und die Lebensmittel, in denen diese enthalten sind. Wer sich richtig ernährt, braucht in der Regel auch im Leistungssport keine Nahrungsergänzungsmittel (NEM). Dennoch ist der Einsatz von NEM gängige Praxis. Für Topsportler kann dies durchaus sinnvoll erscheinen, für Nachwuchssportler ohne Mangelerscheinungen ist es allerdings nicht notwendig.

Im Bereich des Spitzensports stehen an den Olympiastützpunkten Fachpersonen zur Verfügung, die eine individuelle Ernährungsberatung anbieten. Wer mit Nachwuchsathleten arbeitet, kann ihnen schon im Grundlagentraining die Grundsätze einer sportgerechten Ernährung vermitteln. Eine ausgewogene Ernährung, die den Belastungen im Leistungssport angemessen ist, muss die unterschiedlichen Nährstoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis bereitstellen.

Eine vollwertige Basisernährung soll eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten zur Bereitstellung von Energie gewährleisten. Darüber hinaus sollen mit der Nahrung Vitamine, Spurenelemente und Ballaststoffe aufgenommen werden. Nicht zuletzt ist es wichtig, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Wer diese Grundregeln beachtet, versorgt den Körper mit allem, was er braucht − auch im Leistungssport.

Dabei ist vollwertige Ernährung keine Zauberei. Grundsätzlich gilt: Je vielseitiger und abwechslungsreicher die Ernährung ist, umso eher ist sichergestellt, dass alle Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden.

Die Energielieferanten

Die wichtigsten Energielieferanten sind Kohlenhydrate; sie sollten normalerweise 50 bis 55 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen, bei sportlich aktiven Menschen liegt der optimale Anteil bei 55 bis 60 Prozent. Kohlenhydrate sollten vor allem in Form von Getreide- und Vollkornprodukten, Gemüse und Obst aufgenommen werden. Der Eiweißbedarf beträgt je nach Sportart 12 bis 15 Prozent des täglichen Energiebedarfs. Eiweißlieferanten sind Fleisch, Fisch und Eier, Milch und Milchprodukte, aber auch Getreide und Hülsenfrüchte. Fette sollten 25 bis 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Tierische Fette finden sich in Fleisch, Fisch und Milchprodukten, pflanzliche Fette vor allem in Nüssen, Samen und Keimen.

Trainer-Tipp

Wichtige Informationen und Tipps zum Thema NEM gibt es ab S. B 15 von unserem Experten Manuel Ruep. Um die besten Ernährungstipps individuell für Ihre Athleten zu erhalten, organisieren Sie am besten eine sportartspezifische Ernährungsberatung für die ganze Trainingsgruppe.

Die optimale Verteilung der Energielieferanten kann je nach Sportart oder Trainings-/Wettkampfsituation variieren. Generell sollten leere Kalorien gemieden werden, also solche Nahrungsmittel, die viel Energie, aber keine Ballaststoffe und essentiellen Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien liefern. Dazu zählen vor allem Zucker und Alkohol.

Für die Qualität der Ernährung kommt es nicht nur auf die ausreichende Zufuhr der einzelnen Nährstoffe an, sondern auch auf die Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel. So verlieren z.B. pflanzliche Lebensmittel einen großen Anteil an Vitaminen durch Erhitzen oder durch zu lange Lagerung im Kühlschrank. Obst und Gemüse sollten daher möglichst frisch verzehrt werden, und Rohkost ist gegartem Gemüse vorzuziehen. Viele wichtige Inhaltstoffe pflanzlicher Lebensmittel befinden sich direkt unter der Schale oder in den Randschichten. Deshalb ist es sinnvoll, bspw. Obst, Gurken und Karotten nur gründlich zu waschen, anstatt sie zu schälen.

Eine fettarme Ernährung ist generell, besonders aber im Sport empfehlenswert. Denn der empfohlene Anteil an Fetten ist schnell überschritten, da viele Nahrungsmittel „versteckte“ Fette enthalten, wie z.B. Fleisch- und Wurstwaren, Gebäck, Soßen, frittierte und panierte Speisen.

Tierische Fette enthalten gesättigte Fettsäuren und Cholesterin; zu viel davon erhöht das Risiko für Arteriosklerose und Herzerkrankungen. Deshalb sollten magere Fleisch- und Milchprodukte bevorzugt werden. Zur Nahrungszubereitung, also zum Braten, Backen und als Brotaufstrich, sollte besser auf pflanzliche Fette mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren (Olivenöl, Rapsöl und daraus hergestellte Margarinen) zurückgegriffen werden. Eine Ausnahme bei den tierischen Fetten bildet das fettreiche Fleisch von Seefischen (Makrelen, Seelachs, Hering): Dieses Fett enthält die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die vorbeugend gegen Arteriosklerose, Bluthochdruck und Entzündungsreaktionen wirken sollen.

Nur Fliegen ist schöner: Energy-Drinks und „Wasser mit Geschmack“

In der Praxis ist der Konsum von Energy-Drinks und „Wasser mit Geschmack“ ein viel diskutiertes Thema. Glaubt man einigen Getränkeherstellern, können den Konsumenten sogar Flügel wachsen. Sind diese Getränke nun leistungssteigernd und für Athleten geeignet? Wie kann ein Trainer argumentieren, wenn die Athleten davon überzeugt sind?

Die Wirkung hängt natürlich von den jeweiligen Inhaltsstoffen ab. Ein Energy-Drink besteht z.B. aus Wasser, Zucker, Glucuronolacton, Koffein, Taurin, Aspartam und zugesetzten Vitaminen. Nach Herstellerangaben soll das Getränk eine belebende Wirkung sowie leistungssteigernde Eigenschaften haben. Der Koffeingehalt einer Dose entspricht etwa dem einer Tasse Kaffee. In einer Untersuchung beklagten Personen, die mehr als 2–5 Dosen innerhalb von 24 Stunden konsumiert hatten, teilweise Symptome wie Unwohlsein, Übelkeit, Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Blähungen oder Schlaflosigkeit.

Eine Untersuchung der Zeitschrift Öko-Test kam im Jahr 2007 zu dem Ergebnis, dass das Getränk zu viel Zucker, überflüssige Vitamine und problematische Inhaltsstoffe aufweist. Die Gesamtnote war mangelhaft. Unter anderem betonte das Magazin, dass das Getränk, wie die meisten Produkte seiner Klasse, für Sportler ungeeignet ist, da der hohe Zuckergehalt die Flüssigkeitsaufnahme in den Körper blockiert.

Viele vollmundige Werbeaussagen haben sich als wissenschaftlich nicht haltbar erwiesen. Energy-Drinks und „Wasser mit Geschmack“ sind in der Regel sehr zuckerhaltig und dazu unverhältnismäßig teuer.

Trainer-Tipp

„Wasser mit Geschmack“ gibt es übrigens auch schon, wenn man Leitungswasser mit ein paar Scheiben Orange, Grapefruit oder Zitrone anreichert. Das ist gesund und günstig.

Kreatin, Taurin und Co.

Viele frei verkäufliche Produkte versprechen mehr Ausdauer, verbesserte Leistungsfähigkeit, Schutz vor Ermüdung und ähnliche Wirkungen. Doch beweisen lässt sich das meiste nicht, und über mögliche Nebenwirkungen informiert bestenfalls das Kleingedruckte.

Kreatin

Kreatin ist ein körpereigener Stoff, der u.a. zur Versorgung der Muskeln mit Energie beiträgt. Kreatin wird in der Niere, der Leber und in der Bauchspeicheldrüse produziert. Etwa die Hälfte der erforderlichen täglichen Zufuhr von 2–4 Gramm wird im Körper selbst hergestellt, die andere Hälfte bezieht der Organismus aus frischem Fisch oder frischem Fleisch.

Eine leistungssteigernde Wirkung von Kreatin ist, wenn überhaupt, nur bei hochintensiven Belastungen zu erwarten. Allerdings führt Kreatin auch zu vermehrten Wassereinlagerungen im Gewebe und damit zu einer Gewichtszunahme, auch Durchfall und eine gesteigerte Krampfneigung können auftreten. Die Wirkung von Kreatin ist viel diskutiert.

Taurin

Eine positive Wirkung von Taurin, das in einigen Energy-Drinks enthalten ist, wurde bisher nur an älteren Ratten festgestellt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die von Probanden genannten belebenden Effekte eher auf andere Inhaltstoffe von Energy-Drinks, etwa das Koffein, zurückzuführen sind.

Ephedrin

Ephedrin steht auf der Verbotsliste der WADA (im Wettkampf verboten), da es tatsächlich eine leistungssteigernde Wirkung hat. Ephedrin hat auch gefährliche Nebenwirkungen: Neben Kopfschmerzen, Nervosität und Schlaflosigkeit kann Ephedrin schlimmstenfalls zu Herzrhythmusstörungen und zum Herzinfarkt führen. Nachdem es bereits mehrere Todesfälle gegeben hat, ist der freie Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln mit Ephedrin inzwischen generell verboten.

Es gibt allerdings Produkte mit ähnlicher Wirkung und ähnlichem Gefährdungspotenzial, die immer noch frei verkäuflich sind (z.B. Tee mit der Ma-Huang Pflanze).

Koffein

Koffein steht seit 2004 nicht mehr auf der Verbotsliste, es wird aber im Überwachungsprogramm der WADA 2011 (in der sog. Monitoring List) geführt.

Methylhexanamin

Methylhexanamin ist ein Stimulans und im Wettkampf verboten. Es taucht unter verschiedenen Synonymen auf den Inhaltsstofflisten von Nahrungsergänzungsmitteln auf. Daher ist besondere Vorsicht geboten.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Was sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM)?

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte, die rechtlich betrachtet dem Bereich der Lebensmittel zugeordnet werden. Die gesetzlichen Vorgaben sind durch eine EU-Richtlinie (2002/46/EG) definiert. Basierend darauf gibt es eine Nahrungsergänzungsmittelverordnung, die genauer definiert, was unter NEM zu verstehen ist, wie sie anzuwenden bzw. zu kennzeichnen sind.

Darüber hinaus wird in der Nahrungsergänzungsmittelverordnung auch festgelegt, wie NEM zu kennzeichnen sind. So ist z.B. aus gesundheitlichen Gründen die empfohlene tägliche Verzehrmenge anzugeben. Gleichzeitig muss darauf hingewiesen werden, dass diese Verzehrmenge nicht überschritten werden darf − und dass Nahrungsergänzungsmittel eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung nicht ersetzen können.

NEM dürfen demnach ernährungsspezifisch und physiologisch, aber nicht pharmakologisch wirken. In diesem Fall würden sie unter das Arzneimittelgesetz fallen. Aber was heißt ernährungsspezifisch/physiologisch im Gegensatz zu einer pharmakologischen Wirkung?

- Ernährungsphysiologisch ist die Wirkung eines Produkts dann, wenn sie physiologisch im menschlichen Körper auch durch eine Nahrungsaufnahme hätte erzeugt werden können.

- Arzneimittel dagegen können über eine solche Wirkung hinausgehen und wirken daher pharmakologisch. Sie dienen zur Heilung, Linderung oder Verhütung von Krankheiten.

Bspw. werden besonders hoch dosierte Vitamine als Arzneimittel zugelassen und sind z.T. verschreibungspflichtig. In niedrigeren Dosierungen sind Vitaminpräparate größtenteils frei verkäufliche Arzneimittel oder werden in Form von NEM angeboten.

Die Ähnlichkeit in Darreichungsform und optischem Erscheinungsbild von NEM und Arzneimitteln (Tabletten, Pillen, Pulver etc.) führt dazu, dass diese Produkte nicht eindeutig zugeordnet werden können. Der unerfahrene Konsument weiß nicht, ob es sich um NEM oder um pharmakologische Produkte handelt. Er kann sich also nicht sicher sein, was genau er zu sich nimmt. Längerfristig kann diese Unklarheit die Entwicklung einer Dopingmentalität begünstigen.
Durch NEM kann man auch Jugendliche und Kinder leicht an die Kapseln, Tabletten und andere Darreichungs-

>>

Experteninformation von Manuel Ruep

Manuel Ruep hat an der Universität Heidelberg Sportwissenschaft (Schwerpunkt Prävention und Rehabilitation) und Philosophie studiert. Während des Studiums war er in der Rehabilitation tätig und arbeitet heute u.a. als Athletiktrainer von diversen Hochleistungssportlern (z.B. in den Bereichen Basketball, Tennis, Rugby und Hockey). Von Jugend an selbst ein Allroundsportler, betätigte er sich in den Sportarten Leichtathletik, Schwimmen, Fechten, Rugby und Kampfsport. Aufenthalte in Australien und China erweiterten seinen Blickwinkel für andere Sportsysteme und deren Steuerung. Für Manuel Ruep hat das Thema Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen der Athletenbetreuung – auf der Suche nach legalen Wegen der Leistungssteigerung – schon immer eine wichtige Rolle gespielt. Er war u.a. für das Zentrum für Dopingprävention in Heidelberg tätig und betreibt heute das Unternehmen Smartsports. Aktuell ist er Projektleiter der Deutschen Sportjugend im Rahmen der Multiplikatorenausbildung.

Experteninformation von Manuel Ruep

Erklärung

Ein Nahrungsergänzungsmittel (NEM) ist ein Lebensmittel, das

1. dazu bestimmt ist, die allgemeine Ernährung zu ergänzen,
2. ein Konzentrat von Nährstoffen oder sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung allein oder in Zusammensetzung darstellt und
3. in dosierter Form, insbesondere in Form von Kapseln, Pastillen, Tabletten, Pillen und anderen ähnlichen Darreichungsformen, Pulverbeuteln, Flüssigampullen, Flaschen mit Tropfeinsätzen und ähnlichen Darreichungsformen von Flüssigkeiten und Pulvern zur Aufnahme in abgemessenen kleinen Mengen in den Verkehr gebracht wird. Nährstoffe im Sinne dieser Verordnung sind Vitamine und Mineralstoffe einschließlich Spurenelemente.

Gut zu wissen

Da der normale Verbraucher sich in der Regel nicht mit differenzierten gesetzlichen Bestimmungen befasst, ist ihm selten oder gar nicht bewusst, welchen Wirkungen und Nebenwirkungen er ausgesetzt ist.

formen gewöhnen, die zwar zunächst nur vermeintlich harmlose Substanzen enthalten, dann aber langfristig die Hemmschwelle herabsetzen, zu wirksameren Pillen zu greifen.

Obwohl die Nahrungsergänzungsmittelverordnung die Inhaltsstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe definiert, entsteht hier eine Grauzone für andere Konzentrate und Substanzen, die sich mit der oben angeführten Definition nicht in Einklang bringen lassen. So werden Eiweißkonzentrate, Kreatin, Enzyme, Pflanzenextrakte und Pseudoprodukte unter dem Deckmantel der Lebensmittelverordnung auf dem Markt angeboten. Konsumenten werden so aus ökonomischen Gründen des Profits in die Irre geführt und zum Kauf von Produkten animiert, die nicht notwendig sind, ja, die sogar auf Dauer erheblichen Schaden anrichten.

Pflanzenextrakte, wie bspw. Ginseng oder Weizengras, dürfen nicht wegen ihrer Wirkung als NEM eingesetzt werden, sondern nur wegen des Nährwerts. Das wird in der entsprechenden Werbung gerne unterschlagen.

Kreatin − ein im Sport viel gebrauchtes und gepriesenes Mittel zur legalen Leistungssteigerung − geht teilweise in seiner Wirkung über das hinaus, was man mit herkömmlicher Ernährung erreichen kann.

Welche Wirkungen und Nebenwirkungen haben NEM?

Reden wir im Bezug auf NEM von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mengen- und Spurenelementen – dann ist ein Mangel selbiger Stoffe problematisch für jeden Menschen. Für den Sportler insbesondere, weil seine körperliche Leistungsfähigkeit darunter leidet. Mikronährstoffe dienen als Baustoffe für bestimmte Funktionseiweiße in molekularen Funktionskaskaden. Die regulären Stoffwechselvorgänge sind so abhängig von einer ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen. Bei einem ausgewogenen Ernährungsmuster kommt es, falls keine Krankheit vorliegt, nicht zu einem Defizit von Vitaminen und Mineralstoffen.

Von einer „Wirkung“ kann hier also nur bedingt gesprochen werden. Sicher liegen ausreichend Studien vor, die pharmakologische Wirkungen bei hohen Gaben von NEM nahelegen, nur sei hier wiederum auf die Definition von NEM verwiesen. Und bei höheren Dosen jedweder Substanz, auch bei wasserlöslichen Vitaminen, sind Nebenwirkungen nicht immer auszuschließen.

>>

Fazit:
Genau diese definitorische Grauzone machen sich einige Produzenten und Verkäufer solcher Produkte zunutze und umgehen auf diesem Wege teure Zulassungsverfahren. Zwar darf nach dem Lebensmittelrecht der Verbraucher durch die Angaben auf der Verpackung nicht getäuscht werden, aber bei der Vielzahl der Produkte und den vielen möglichen Bezugsquellen ist es dem Gesetzgeber nicht immer möglich, die Einhaltung aller Vorgaben entsprechend zu überprüfen.

Experteninformation von Manuel Ruep

Bei langfristigem Konsum haben NEM folgende Nebenwirkungen:

- Wird bspw. Vitamin C in hohen Dosen eingenommen, erhöht sich das Risiko für Nierensteine. Darüber hinaus kann durch Vitamin-C-Gaben auch eine Loslösung von Eisen aus den roten Blutkörperchen bewirkt werden.
- Bei Selbstmedikation mit Eisensupplementen über längere Zeiträume ohne ärztliche Indikation kann es u.a. zu Leberschädigungen, Diabetes oder verstärkten Pigmentierungen der Haut kommen.
- Hoch dosiertes Vitamin E wird in Verbindung gebracht mit Nebenwirkungen wie Muskelschwäche, Müdigkeit, Übelkeit oder etwa Leberfunktionsstörungen. Außerdem sprechen einige Studien für erhöhte Sterblichkeitsraten im Zusammenhang mit hohen Vitamin-E-Gaben.
- Selbstmedikation mit Zink kann langfristig zu schwerwiegendem Kupfermangel führen.

Es gibt kaum Supplemente am Markt, die eine Steigerung der Leistung oder Gesundheit bewirken. Das zeigen zumindest bis dato alle seriösen (!) wissenschaftlichen Veröffentlichungen. Dem Konsumenten werden lediglich über Marketingmaßnahmen und Informationsverschleierungen solche Leistungssteigerungen oder Gesundheitsförderungen suggeriert.

Besonders interessant im Rahmen dieser Thematik sind übrigens Untersuchungen, bei denen hohe Gaben von Antioxidantien (Vitamin C; Vitamin E) gegeben wurden, um die Belastung durch freie Radikale zu drosseln. Die freien Radikale wurden zwar „eingefangen“, aber mit einher ging eine verminderte Trainingswirkung und somit eine Gefährdung des Trainingsfortschritts.

>>

Trainer-Tipp

Grundsätzlich ist der Konsum von NEM in hohen Mengen bedenklich, da hier in Systeme eingegriffen wird, deren hochkomplexe Wechselwirkungen und langfristige Nebenwirkungen nicht in vollem Umfang bekannt sind. Daher sollten Athleten/Trainer im Zweifel eine geschulte Ernährungsfachkraft oder einen Arzt konsultieren, bevor im Selbstversuch unerwünschte Nebenwirkungen verursacht werden bzw. Geld unnütz ausgegeben wird, weil unsinnige Präparate eingenommen werden.

Experteninformation von Manuel Ruep

Eine psychologische Wirkung soll an dieser Stelle nicht unerwähnt bleiben: Wie bereits dargestellt, werden NEM in Form von Pillen, Tabletten etc. auf den Markt gebracht. Welch ein starker Lerneffekt in welche Richtung ergibt sich aus der Tatsache, dass Kinder es als „normal“ erleben eine Pille zu schlucken, „um leistungsfähig(er) zu sein“? Hier handelt es sich um ein Lernen durch regelmäßige Verstärkung eines Verhaltens, das nachweislich schädlich ist.

Hinweis

Die Kölner Liste ist ein Serviceangebot des Olympiastützpunktes Rheinland. Unter www.koelnerliste.com finden sich NEM, die auf Dopingsubstanzen getestet wurden. Die Liste soll für Transparenz sorgen, versteht sich jedoch ausdrücklich nicht als Empfehlung für Sportler zur Nutzung von NEM.
Informationen bietet Ihnen auch die NZVT-Datenbank aus den Niederlanden unter www.dopingautoriteit.nl/nzvt. Weitere Produkte können unter www.informed-sport.com abgefragt werden. Auch die US-Amerikanische Anti-Doping Agentur USADA stellt unter www.usada.org/ im Bereich Supplement 411 Informationen zu NEM bereit.
Die NADA warnt bei allen NEM grundsätzlich vor einer möglichen Kontaminierung mit für Sportler verbotenen Substanzen. Sie verweist darauf, dass eine ausgewogene Ernährung in der Regel die Einnahme von NEM überflüssig macht.

Fazit:

Die vorgenannten Punkte erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sollen aber verdeutlichen, dass auf der Basis unseres derzeitigen Wissensstandes die Einnahme von NEM eher die Ausnahme denn die Regel sein sollte. Langzeitfolgen und neuere Studien sprechen für gesunde Lebensmittel, die immer die bessere Wahl sind im Gegensatz zu Tabletten, Pillen oder Pulver, die im Zweifel mehr schaden als nützen.

Was spricht gegen die Verwendung von NEM?

Es gibt eine Reihe von grundlegenden Überlegungen, die gegen die Verwendung von NEM sprechen. Die Vorstellung, dass Wirkstoffe, die positive Effekte auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben, in höheren Dosen automatisch noch mehr positive Wirkungen haben, ist schlichtweg falsch. In vielen Fällen ist ein Zuviel in Form eines isolierten Stoffes eher schädlich. Hinzu kommt die Tatsache, dass wir nur eine Handvoll einzelner Substanzen durch NEM zu uns nehmen, dass aber in Obst und Gemüse teilweise 20.000 oder mehr verschiedene Substanzen stecken. Diese haben als Summe bessere Effekte als einzelne hochdosierte Substanzen.

Daneben kann man bei dauerhafter Einnahme von NEM beobachten, dass die Verwertung anderer wertvoller Stoffe ungünstig beeinflusst wird. Einfache Resorptionsmechanismen können durch NEM gestört werden, da Einzelsubstanzen in hoher Dosierung die Darmwand überlasten können.

>>

NEM und Werbung

Die NEM werden allerdings in diversen Medien und der Sport-/Medizinfachpresse dermaßen beworben, dass einem nur allzu leicht Zweifel kommen, ob man mit einer herkömmlichen Ernährung überhaupt überleben kann. Der NEM-Markt ist ein 40-Milliarden-Euro-Geschäft weltweit, das leider auch mit unseriösen Aussagen für den Absatz seiner Produkte wirbt.

Immer wieder werden wir mit Statistiken getäuscht, die vorgaukeln wollen, dass die natürliche Ernährung unseren Nährstoffbedarf längst nicht mehr abdecken kann. Dabei werden Statistiken bewusst verfälscht, weil einzelne Substanzen mittlerweile differenziert dargestellt werden, die früher zusammengefasst durch eine Substanz repräsentiert wurden. (Beispiel: Provitamin A – heute: über 500 Carotinoide).

Man sollte sich von der Nahrungsergänzungsmittelindustrie nicht verunsichern lassen. Es gilt der Grundsatz: THINK FOOD FIRST – Zuerst an eine gesunde Ernährung denken. Natürlich ist es allzu oft sehr verlockend, vermeintlich einen neuen Level der Leistungsfähigkeit zu erreichen, eine „gigantische, nie da gewesene Leistungssteigerung“ zu erleben, dem stressigen Lebensstil ein Schnippchen zu schlagen und sich dementsprechend von den Werbeaussagen verführen zu lassen. Der Produktname vieler NEM verspricht meist mehr, als er halten kann. Die Werbung nutzt das gängige Marketinginstrument, Produktinformationen mit anderen Themen zu verbinden und etwas vorzugaukeln, was jeglicher Grundlage in der Realität entbehrt. Dabei werden Gefühle angesprochen und dadurch das Konsumverhalten beeinflusst oder gesteuert. Kaum eine Werbeaussage von NEM-Herstellern für eine notwendige Einnahme lässt sich halten, wenn man seriöse Maßstäbe anlegt.

>>

Experteninformation von Manuel Ruep

Gut zu wissen

Es gibt seriöse Zahlen bezüglich des Vitamin- und Mineralstoffgehalts von handelsüblichem Obst und Gemüse im Verlauf der letzten 30 bis 40 Jahre. Es gibt absolut keine Hinweise auf niedrigere Nährstoffgehalte, die nicht mit normalen Jahres- bzw. jahreszeitlichen Schwankungen zu erklären wären. Selbst Dosengemüse enthält auf Grund moderner schonender Verarbeitungsverfahren noch 80 bis 100 % aller Vitamine der Frischware.

Experteninformation von Manuel Ruep

Qualität von NEM

Die Qualität von NEM lässt sich nur schwer überprüfen. Da gibt es zum einen grundsätzlich das große Problem der Kontamination von NEM. Bei verschiedenen Untersuchungen wurden immer wieder zahlreiche verbotene Substanzen gefunden, die bei Athleten zu positiven Dopingproben führen können. Die Schuld liegt dann − auch ohne Absicht − beim Athleten. Auch das ist ein Grund, warum die Einnahme von NEM immer gut überlegt sein will.

Es stellt sich nicht nur die Frage der Kontamination mit verbotenen Substanzen, sondern generell die Frage der Qualität der Inhaltsstoffe. Denn anders als bei Medikamenten, die genauestens überwacht werden, greift eine Qualitätssicherung bei NEM nicht dahingehend, dass man sich sicher fühlen kann. Zahlreiche Tests und Forschungen (z.B. Stiftung Warentest) bestätigen diese Problematik.

>>

Fazit:

Zu unterscheiden sind NEM, pharmakologische Produkte und Produkte, bei denen keine eindeutige Zuordnung zu einer dieser Kategorien möglich ist. Grundsätzlich ist ein Bewusstsein darüber notwendig, dass solche Produkte in lebende Systeme eingreifen und deshalb in ihrer Wirkung erhebliche Schäden anrichten können.

Vermeintliche kurzfristige „Erfolge“ können gesundheitsschädigende Wirkungen erzeugen, die aus ethischen Gründen auf keinen Fall und unter keinen Umständen verantwortet werden dürfen.

Trainer-Tipp

Achten Sie als Trainer darauf, dass Ihre Athleten keine NEM aus dem Internet bestellen. Sind NEM notwendig, so kauft man diese am besten in der Apotheke als Arzneimittel. Hier kann man sicher sein, dass nur die angegebenen Inhaltsstoffe im Präparat enthalten sind.

Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln: Leitfaden für die Praxis

- **THINK FOOD FIRST** – Gesunde Ernährung zuerst.
- Warnung vor Überdosierung einzelner Substanzen!
- In Sondersituationen (strenge Diät, etc.) mit Hilfe von Fachpersonal auswählen, welche NEM Sinn machen können.
- Keine dauerhafte Supplementierung – geben Sie sich oder Ihrem Athleten gewisse Zeitfenster vor.
- Vorsicht bei Antioxidantien.
- Klärung der folgenden Fragen:

  a. Wie ist der momentane Stand der Wissenschaft zum jeweiligen NEM?

  b. Was ist an direkten oder indirekten (z.B. psychischen) Wirkungen zu erwarten?

  c. Was ist beim jeweiligen Athleten zu erwarten?

  d. Habe ich ausreichend Sachwissen zu Dosierung, Wechselwirkungen, evtl. psychologischen Effekten zum betreffenden NEM?

Experteninformation von Manuel Ruep

Dopingfallen

Sportler, die positiv auf Doping getestet werden, haben es in aller Regel schwer, ihre Unschuld zu beweisen. Prinzipiell schützt Unwissenheit nicht vor Strafe. Denn Athleten sind verpflichtet, sich jederzeit selbst um aktuelle Informationen über verbotene Substanzen und deren mögliches Vorkommen zu kümmern. Als Trainer können Sie die Athleten dabei unterstützen, indem Sie Ihrerseits über die Internetangebote der NADA regelmäßig aktuelle Informationen abrufen und weitervermitteln.

Verbotene Substanzen finden sich manchmal da, wo man sie gar nicht vermutet. Es kann also durchaus passieren, dass Athleten „unbeabsichtigt" dopen. Das schützt allerdings im Fall eines positiven Analyseergebnisses nicht vor Sanktionen. Es kann nicht eindringlich genug darauf hingewiesen werden: Athleten sind selbst für alles verantwortlich, was sie zu sich nehmen.

Wer Mohnkuchen isst, kann durchaus riskieren, im Wettkampf positiv getestet zu werden. Denn Mohnsamen enthalten das verbotene Morphin in unterschiedlichen Mengen. So lässt sich nach dem Verzehr von Mohnkuchen, in dem Mohnsamen mit relativ hohem Morphingehalt verarbeitet wurden, das Morphin noch Tage später im Körper nachweisen. Ausschlaggebend ist die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen. Da Morphin im Wettkampf verboten ist, sollten Athleten mindestens drei Tage vorher und während des Wettkampfes keinen Mohnkuchen verzehren.

Ein weiteres Risiko bergen asiatische Tees der Ma-Huang-Pflanze: Sie können Beimengungen von Ephedrin enthalten, einer verbotenen Dopingsubstanz aus der Gruppe der Stimulanzien.

Cannabinoide sind im Wettkampf verboten. Der Wirkstoff, der in Haschisch und Marihuana vorkommt, Tetrahydrocannabinol (THC), ist sehr lange im Körper nachweisbar und kann so auch längere Zeit nach dem Konsum zu einem positiven Ergebnis beim Dopingtest führen. Grund genug, einen vollständigen Verzicht auf Cannabiskonsum dringend zu empfehlen. Für THC gilt ein Grenzwert, der von jedem Organismus unterschiedlich schnell erreicht wird. Athleten sollten deshalb lieber das Weite suchen, wenn in ihrer Nähe gekifft wird.

Zu beachten ist, dass manche Medikamente auch bei Vorliegen einer TUE nur in bestimmten Darreichungsformen zulässig sind und dass bei ähnlichen Handelsbezeichnungen Verwechslungen möglich sind. Auch hierauf sollten die Athleten hingewiesen werden. So kann beispielsweise ein Nasenspray unbedenklich sein, während die Kapseln und der Saft mit dem gleichen Handelsnamen verboten sind. Auch Namenszusätze können auf verbotene Substanzen hinweisen. Bei Medikamenten ist in jedem Fall ganz besondere Vorsicht geboten. Vom Arzt verordnete Medikamente müssen mit der jeweils aktuellen Version der Verbotsliste abgeglichen werden.

Nahrungsergänzungsmittel können aufgrund der hohen Gefahr der Verunreinigungen zu einer Dopingfalle werden (siehe Kapitel Nahrungsergänzungsmittel).

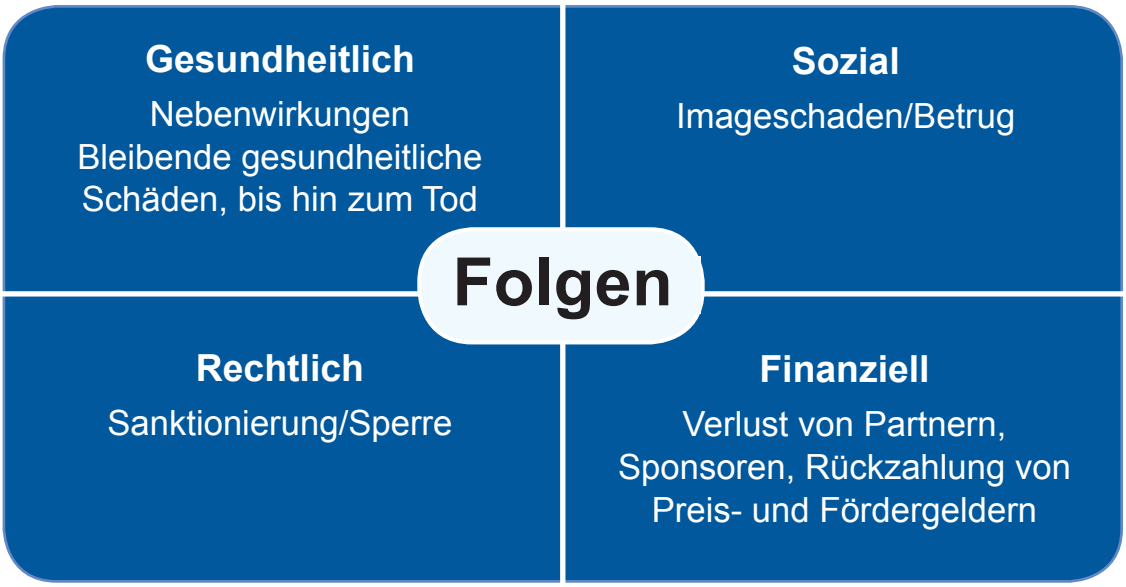
Trainer-Tipp

Weder Trainer noch Athleten müssen wegen Dopingfallen verunsichert sein. Aber es ist wichtig, dass Sie mit Ihren Athleten über das Verhalten im Krankheitsfall und über Ernährungsgewohnheiten offen sprechen und die Athleten wissen, wo sie sich informieren können.

Folgen von Doping

Die Folgen von Doping können gravierend sein. Doping kann die Gesundheit des Sportlers beeinträchtigen, dem Ansehen im sozialen Umfeld schaden, sportrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen (siehe Block A, S. A 41) und sich finanziell auswirken. Auch für Trainer und Betreuer, die des Dopings überführt werden, drohen Konsequenzen.

Abbildung B2: Folgen von Dopingmissbrauch



Soziale und finanzielle Folgen von Doping

Wer dopt, muss damit rechnen, dass sein Image Schaden nimmt und das soziale Umfeld auf den Betrug reagiert. Achtung und Respekt vor der Leistung, aber auch vor der Person selbst gehen verloren. Nicht nur die anderen Sportler, sondern auch die Familie, Freunde und ganz besonders die Öffentlichkeit fühlen sich betrogen. Der Glaube an den Athleten als Person sowie den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat, gehen verloren. Für Athleten besteht das Problem, dass sie – auch wenn sie z.B. unwissentlich Dopingsubstanzen zu sich genommen haben – im Nachhinein die Konsequenzen selbst tragen müssen.

Wer von Ihnen denkt bei Dieter Baumann zunächst an seine Olympischen Medaillen? Kommt Ihnen nicht im gleichen Zug auch die Zahnpasta in den Sinn?

Finanziell kann ein positives Analyseergebnis zu hohen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, sondern auch die finanzielle Förderung durch Verbände und die Deutsche Sporthilfe müssen zurückgezahlt werden. Viele Sponsorenverträge enthalten inzwischen besondere Anti-Doping-Klauseln. Dann kann ein Verstoß unter Umständen dazu führen, dass der Lebensunterhalt nicht mehr bestritten werden kann oder sogar ein Schuldenberg zurückbleibt. Wird eine mehrjährige Sperre verhängt, kann das zudem das Ende der Berufs- und Lebensplanung „Hochleistungssport“ bedeuten.

Diese genannten Folgen beziehen sich übrigens nicht nur auf Athleten, sondern können in besonderem Maße auch Trainer betreffen. Welche Konsequenzen hätte es für Sie persönlich, wenn einer Ihrer Athleten positiv getestet würde oder Sie selbst womöglich des Dopings an Athleten beschuldigt werden? Denken Sie darüber nach!

Doping – verbunden mit Risiken und Nebenwirkungen

Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können gravierend sein und sogar den frühzeitigen Tod bedeuten. Beispiele für gravierende Nebenwirkungen der Substanzklassen finden Sie in den Tabellen im Block A, S. A 23 – A 31 aufgelistet. Je nach Substanz und Dosierung kann Doping beträchtliche Auswirkungen haben. Manche Schäden, die dem Körper zugefügt werden, sind nicht mehr rückgängig zu machen und manche Nebenwirkungen können akut lebensbedrohliche Ausmaße annehmen. Doch es gibt nicht nur körperliche Nebenwirkungen: Auch die Psyche kann sich verändern. Angstzustände und Wahnvorstellungen bis hin zu bleibenden Psychosen sind keine Seltenheit. Mit Dopingsubstanzen erzielen Athleten meist recht kurzfristig eine verbesserte sportliche Leistungsfähigkeit. Langfristig wirken dagegen vor allem die unerwünschten Nebeneffekte – manchmal bis ans Lebensende.

Todesfälle durch Doping im Sport

In der Geschichte des modernen Sports gibt es zahlreiche Todesfälle von relativ jungen Athleten. Einige davon gehen erwiesenermaßen auf das Konto von Doping. In vielen Fällen bieten attestierte Todesursachen wie „Herzversagen“ oder „Multiorganversagen“ aber auch Raum für anhaltende Spekulationen. Nach wie vor ist es der Radsport, der die meisten Schlagzeilen liefert. Ein Artikel der Frankfurter Allgemeinen Zeitung vom 29. Juni 2005 erinnert an zahlreiche Todesfälle im Radsport, insbesondere im Zusammenhang mit dem Hormon EPO, das 1988 auf den Markt kam:

> Bis Mitte der neunziger Jahre gab es Serien von Todesfällen, deren Ursache nach Expertenmeinung die unzureichende Erfahrung im Umgang mit EPO ist. [...] Zehn rätselhafte Todesfälle gab es zwischen Anfang 2003 und Mitte 2004. Das Durchschnittsalter der verstorbenen Radprofis lag unter 28 Jahren. Sie starben in Phasen ohne nennenswerte körperliche Belastung oder im Schlaf. Bis heute gibt es dafür keine wissenschaftliche Erklärung.
>
> *Quelle: Frankfurter Allgemeine Zeitung, Online-Ausgabe vom 29. Juni 2005*

Welche Ursache das Herzversagen jeweils hatte, wurde in all diesen Fällen nicht bekannt. Oft genug war eine für das Thema Doping sensibilisierte Öffentlichkeit mit entsprechenden Verdächtigungen schnell bei der Hand. Doch bei solchen Spekulationen ist Vorsicht geboten.

Herzstillstand, Herzinfarkt, Herzmuskelerkrankungen – oft, aber längst nicht immer, ist bei solchen Fällen Doping im Spiel. Denn Schädigungen am Herzen, die zum plötzlichen Herzversagen führen können, werden von den Betroffenen im Vorfeld meist gar nicht bemerkt – trotz regelmäßiger Herz-Kreislauf-Untersuchungen, wie sie im Hochleistungssport üblich sind. In einem in der FOCUS-Online-Ausgabe vom 28. September 2007 veröffentlichten Interview weist der Münchner Kardiologe Professor Michael Seyfahrt vom Deutschen Herzzentrum München darauf hin, dass auch im Ehrgeiz und mangelnden Risikobewusstsein von Athleten Gefahren lauern. Sie neigen nämlich verstärkt dazu, beispielsweise grippale Infekte oder entzündliche Prozesse im Körper zu ignorieren und einfach wie gewohnt weiter zu trainieren. Solche Erkrankungen können aber, wenn sie nicht auskuriert werden, zu einer Entzündung des Herzmuskels führen – eine der häufigsten Ursachen des plötzlichen Herztods.
Quelle: FOCUS Online
Ausgabe vom 28. September 2007

Dieses Beispiel zeigt deutlich, wie gefährlich es ist, gesundheitliche Belange zugunsten sportlicher Höchstleistung zu vernachlässigen. Es liegt unter anderem auch in der Verantwortung von Trainern, solchen Tendenzen entgegenzuwirken.

Todesfälle durch Doping im 20. Jahrhundert

1896 Arthur Linton

Am 23. Juli starb der Profi-Radsportler bei der Fernfahrt Bordeaux–Paris. Über die Ursache seines Todes kursieren verschiedene Darstellungen. Die einen geben an, Linton sei während des Rennens tot vom Rad gefallen; er habe sich unter Einfluss von Aufputschmitteln zu sehr verausgabt. Anderen Quellen zufolge starb Linton erst nach dem Rennen an einer Typhus-Infektion, weil Aufputschmittel seine Abwehrkräfte geschwächt hatten.

Der Fall wurde nie eindeutig geklärt – anders als zwei berühmte Todesfälle in den 1960er Jahren:

1960 Knut Enemark Jensen

Der Radprofi aus Dänemark starb bei den Olympischen Sommerspielen in Rom im Mannschafts-radrennen über 100 km. Unmittelbare Todesursache war ein Hitzschlag. Später stellte sich jedoch heraus, dass die gesamte dänische Mannschaft mit Amphetaminen gedopt war.

1967 Tom Simpson

Der englische Fahrer starb sieben Jahre später, bei der Tour de France während der Etappe am Mont Ventoux. Untersuchungen nach seinem Tod ergaben, dass er eine Überdosis Amphetamin genommen hatte. Simpsons Tod sorgte dafür, dass Doping erstmals in der breiten Öffentlichkeit diskutiert wurde, und führte letztlich zum offiziellen Verbot von Doping. Bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko City wurden die ersten Dopingkontrollen durchgeführt.
Schon bald sollte sich zeigen, dass Doping nicht allein ein Problem des Radsports war – und Amphetamin nicht die einzige Dopingsubstanz.

1968 Josef Elze

Der Boxchampion starb nach einem Boxkampf an den Folgen einer Kopfverletzung. In seinem Blut wurden Aufputschmittel nachgewiesen. Es wird angenommen, dass diese sein Schmerzempfinden soweit herabgesetzt hatten, dass er die Verletzung nicht bemerkte.

1987 Birgit Dressel

Die Leichtathletin starb im Alter von nur 26 Jahren an mehrfachem Organversagen, ausgelöst wahrscheinliche durch einen allergischen Schock. Kurz vor ihrem Tod hatte sie rund 120 verschiedene Substanzen und Medikamenten, unter anderem Anabolika, konsumiert.

1987 Andreas Münzer

Den Top-Bodybuilder ereilte im Alter von 31 Jahren das gleiche Schicksal wie Birgit Dressel: Tod durch multiples Organversagen nach jahrelangem massiven Anabolika-Missbrauch.

1993 Uwe Beyer

Der Hammerwerfer erlag im Frühjahr einem Herzinfarkt. Dass er Anabolika konsumierte, hatte er schon Jahre zuvor freimütig zugegeben.

1998 Ralf Reichenbach

Der Kugelstoßer starb im Alter von 47 Jahren an Herzversagen. Er hatte zuvor zugegeben, jahrelang mit Anabolika gedopt zu haben.

1998 bis heute

Eine ganze Reihe von Todesfällen gab es im Fußball vom Ende der 1990er Jahre bis in die Gegenwart: Im Jahr 1998 starben die Fußballer Axel Jüptner, Markus Paßlack und Emanuel Nwangegbo an Herzversagen, ebenso im Juni 2003 Kameruns Nationalspieler Vivien Foé, im Januar 2004 der Ungar Miklos Feher und im August 2007 der Spanier Antonio Puerta.

Sanktionen für den Trainer?

Auch Trainer können sanktioniert werden. Sportrechtlich können sie z.B. aufgrund des Besitzes, der Verabreichung oder des Inverkehrbringens von verbotenen Substanzen oder Methoden belangt werden. Daneben können natürlich auch strafrechtliche Konsequenzen drohen. Welche Folgen Doping für Trainer und Betreuer nach sich ziehen kann, zeigen die folgenden Beispiele:

Thomas Springstein

Thomas Springstein wurde im Jahr 2002 zu Deutschlands Leichtathletik-Trainer des Jahres gewählt. Bekannt geworden ist er als Trainer der Sprint-Weltmeisterin Katrin Krabbe und der 400m-Europameisterin Grit Breuer bzw. durch seine Verwicklung in die Dopingaffären der beiden Sportlerinnen. Beide wurden 1992 der Einnahme von Clenbuterol überführt und gesperrt. Springstein entzog sich damals der Sportgerichtsbarkeit, indem er aus seinem Verein SC Neubrandenburg austrat. Aufgrund des Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz sowie der Weitergabe von Dopingmitteln an Minderjährige in einem besonders schweren Fall wurde Thomas Springstein im März 2006 zu einer 16-monatigen Freiheitsstrafe auf Bewährung verurteilt. Während des Verfahrens kamen E-Mails ans Licht, in denen er sich nach dem Gen-Dopingmittel Repoxygen erkundigt hat.

(Quelle: Wikipedia)

Charlie Francis

Charlie Francis, der kanadische Sprinttrainer, benötigte 12 Jahre, um aus einem schmächtigen Burschen namens Ben Johnson, den er als 15-Jährigen in seine Obhut genommen hatte, den schnellsten Mann der Welt zu machen. 1988 sprintete Johnson bei Olympia in Seoul die 100 Meter in der damaligen Weltrekordzeit von 9,79 Sekunden. Drei Tage später hatte der Hochleistungssport seinen bis dahin größten Betrugsskandal. Johnson wurde des Dopings überführt, er war vollgepumpt mit dem anabolen Steroid Stanozolol. Erst Monate später gab Francis zu, die Dopingpläne erstellt zu haben. Der Coach wurde vom kanadischen Verband lebenslang gesperrt. Sein Know-how blieb indes gefragt: 2003 heuerten ihn die US-Sprintstars Marion Jones und Tim Montgomery, die später als Betrüger aufflogen, vorübergehend als Trainer an. Charlie Francis starb am 12. Mai 2010 in Toronto.

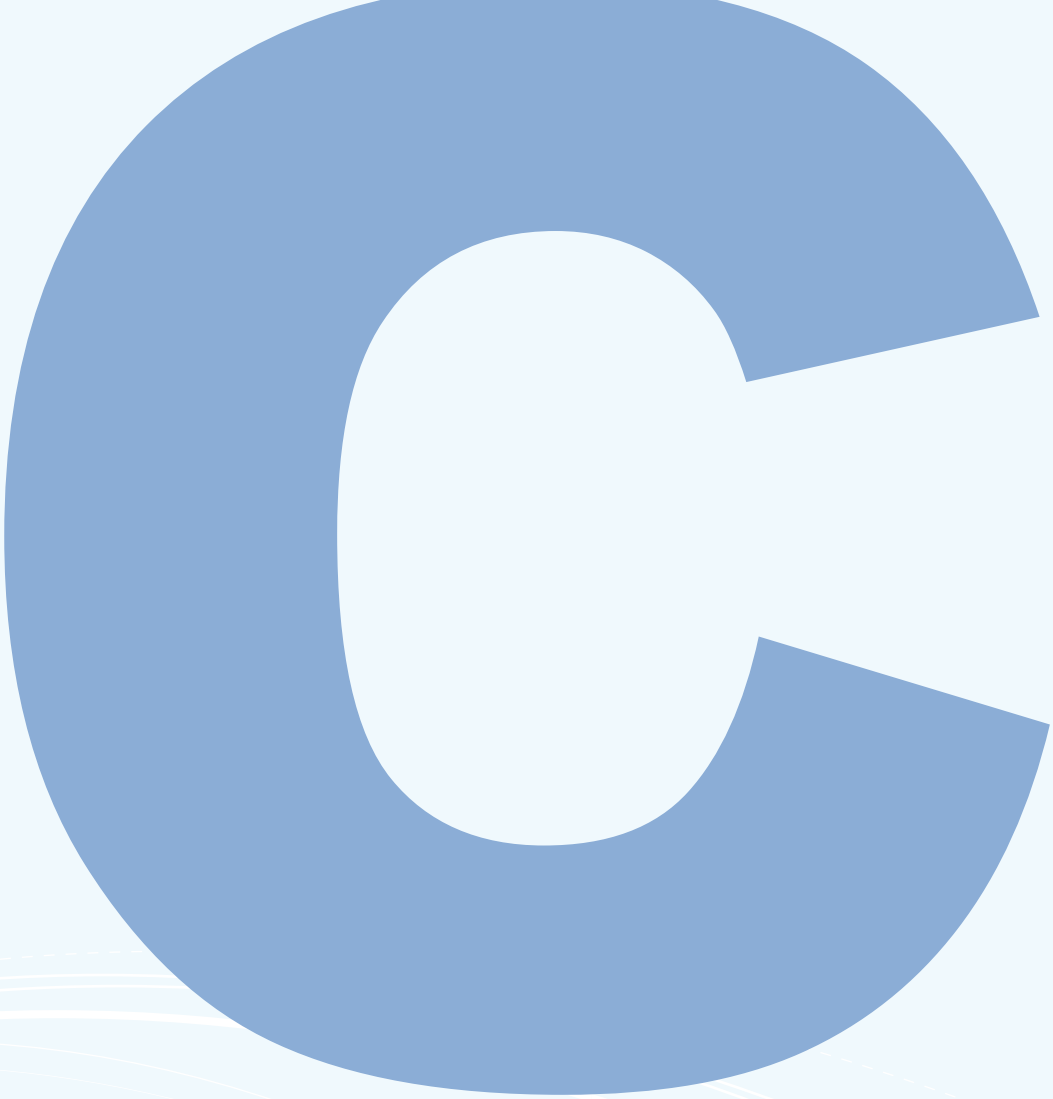
(Quelle: Spiegel 17.05.2010 Ausgabe 20/2010)

Jef D´Hont

Jef D'Hont war der Masseur des ehemaligen Profiradrennstalls Team Telekom. 2007 berichtete er als Insider über systematisches Doping im Radsport und bewegte mehrere Radprofis zu Geständnissen. Bereits während seiner aktiven Zeit nahm er unerlaubte Hilfsmittel und gestand 1963 die Einnahme von Amphetaminen. Von 1992 bis 1996 war D'Hont beim Team Telekom angestellt. 1998 war er in den Doping-Skandal während der Tour de France (Festina-Affäre) verwickelt. Für seine Beteiligung am Doping beim Team La Française des Jeux, für das er damals tätig war, wurde D'Hont aufgrund anonymer Hinweise im Festina-Prozess im Dezember 2000 in Lille zu neun Monaten Freiheitsstrafe auf Bewährung verurteilt.

Jef D'Hont beschuldigte in seinem im April 2007 erschienenen Buch „Memoires van een wielerverzorger" (Erinnerungen eines Radfahrer-Pflegers) u. a. den Rennstall Team Telekom des organisierten und systematischen Dopings mit EPO in den frühen 90er Jahren. Sowohl Athleten, darunter die Tour de France-Gewinner Bjarne Riis und Jan Ullrich, als auch Ärzte und Funktionäre des Teams seien daran wissentlich beteiligt gewesen. Aufgrund der Vorwürfe von D'Hont erstattete der Dopingforscher Werner Franke Strafanzeige gegen die verantwortlichen Freiburger Ärzte des Teams Telekom. Im Mai 2007 bestätigten nach und nach die ehemaligen Telekom-Profis Bert Dietz, Udo Bölts, Christian Henn, Rolf Aldag, Erik Zabel, Brian Holm und Bjarne Riis die Aussagen D'Honts in Geständnissen.

(Quelle: Wikipedia)



Der Trainer in der Dopingprävention

C

Inhalt

Was zählt wirklich? **C 3**

Sport als Gegenstand ökonomischer Interessen C 3

Leistungskultur in der Erfolgsgesellschaft C 4

Staatliche Förderung C 5

Ethik: Trainer in der Verantwortung C 5

Die Arbeit mit Jugendlichen **C 7**

Entwicklungsprozesse im Jugendalter C 7

Persönlichkeitsentwicklung C 8

Die Schlüsselrolle des Trainers in der Dopingprävention **C 11**

Die Sozialfigur des Trainers C 11

Der Trainer – Freund oder Feind? C 12

Der Trainer als Bezugsperson C 13

Übung: Gelingende Sozialbeziehung zwischen Trainer und Athlet C 14

Doping fällt nicht einfach so vom Himmel **C 15**

Problembewusstsein und Dopingmentalität C 15
Fachbeitrag von Prof. Dr. Gerhard Treutlein

Aus der Forschung C 17

Individuelle Auslöser für Doping C 19

Die Rolle von Eltern und Familie C 21

Sportartspezifische Risiken C 23

Sport und Sucht C 24

Dopingprävention in der Praxis **C 25**

Der Trainer auf dem Prüfstand C 25

Dopingprävention in der Trainingsgruppe C 27

Dopingprävention als Aufgabe des Trainers C 29
Trainerinterview mit Klaus Jakobs

Umgang mit sportlichen Krisen C 31

Signale erkennen C 32

Professionelle Hilfe suchen C 33

Tipps für den Trainingsalltag **C 35**

Individuelle Wege der Leistungssteigerung für Athleten C 35

Tipps für Elternaktionen C 41

Tipps für Teamaktionen C 42

Tipps für die Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten C 43

Tipps für die duale Karriere C 44

Was zählt wirklich?

Der Hochleistungssport – und mit ihm auch der Nachwuchsleistungssport – ist den Prinzipien Leistung, Wettbewerb und Fairness verpflichtet. Doch je mehr der Sport von ökonomischen Interessen bestimmt wird, umso mehr verengt sich diese prinzipielle Ausrichtung auf den Code von Sieg und Niederlage.

Sport als Gegenstand ökonomischer Interessen

Im System des modernen Hochleistungssports spielen wirtschaftliche Zwänge eine immer größere Rolle. Sponsoren, Medien und Werbewirtschaft finanzieren einerseits den Sport, andererseits prägen sie ihn aber auch.

Sport symbolisiert in der öffentlichen Wahrnehmung Leistung und Wettbewerb, aber auch Spannung und Abenteuer. Dieser Symbolwert qualifiziert den Sport angesichts stark umkämpfter Konsumgütermärkte immer mehr für die zentrale Absatz- und Firmenpolitik großer internationaler und nationaler wie auch mittelständischer Unternehmen. Leistungssportler oder Motive aus dem Leistungssport werden in der Werbung eingesetzt. Athleten werden für Firmenpräsentationen engagiert, der Erfolg eines Sportlers wird in Werbebotschaften emotional mit dem Erfolg des eigenen Unternehmens oder Produkts verbunden. Der zentrale ökonomische Wert des modernen Sports fußt auf der Massenkommunikation.

In einzelnen werbe- und vermarktungsintensiven Sportarten ist die Kommerzialisierung sehr weit fortgeschritten. Fußball, Boxen oder Radrennen sind in den Medien besonders präsent. Allerdings hat auch diese Medienpräsenz ihren Preis. Beispiele hierfür sind die fernsehgerechte Änderung der Fehlstartregelung in der Leichtathletik oder die Orientierung der Startzeiten bei Wettkämpfen in Übersee an den Hauptfernsehzeiten in Europa, die für die betroffenen Athleten aus sportlicher Sicht sehr ungünstig sind.

Zu Zeiten von Steffi Graf oder Boris Becker im Tennis oder den ganz großen Erfolgen im Skisprung waren diese Sportarten im deutschen Fernsehen an vorderster Stelle zu finden. Seit hier die allerbesten Platzierungen für deutsche Athleten rar geworden sind, ist es mit der großen Medienpräsenz und damit auch mit den hohen Einnahmen wieder vorbei. Ähnliches gilt für die Leichtathletik. Da es deutsche Athleten bei internationalen Großereignissen schwer haben, sich gegen die internationale Konkurrenz durchzusetzen, sind die Wettkämpfe für das deutsche Fernsehen nahezu uninteressant geworden.

Nachgedacht

- Für große Unternehmen stellt Sportsponsoring ein wesentliches Element ihrer Unternehmenskommunikation dar.
- Zweistellige Milliardenbeträge werden jährlich weltweit von der Automobilindustrie, den großen Banken und Sparkassen, den Versicherungsgesellschaften, Energiekonzernen, der Elektroindustrie, der Bekleidungs-, Nahrungsmittel- und Genussmittelindustrie in das Sportsponsoring investiert, um vom Medienrummel der großen Sportereignisse zu profitieren.
- Die Funktion des Sports für die Werbung und Kommunikation von Wirtschaftsunternehmen erhöht den Erfolgsdruck auf die Beteiligten im Sport erheblich. Meist zählen nur noch Sieg und/oder Rekord.

Leistungskultur in der Erfolgsgesellschaft

Es ist kein historischer Zufall, dass der Beginn der Industrialisierung mit der „Erfindung“ des Sports vor ca. 200 Jahren in England korrespondiert. Sport kann durchaus als Abbild der modernen Leistungsgesellschaft aufgefasst werden. In kaum einem anderen gesellschaftlichen Teilsystem ist die Sieg-Niederlage-Codierung so ausgeprägt und damit so wegweisend für die Gesamtgesellschaft wie im Leistungssport. Der Sieg-Niederlage-Code ist die Grundlage sportlichen Handelns, Leistung stellt das Kriterium für die zentralen Akteure im System dar. Nur der Erfolg scheint zu zählen. Damit geht die Gefahr einher, dass der Erfolg alle Mittel heiligt.

Die in vielen Bereichen zu beobachtende Radikalisierung des Erfolgswillens kann zum Verlust anderer Werte in der Erfolgsgesellschaft führen. Wie in der Wirtschaft, so werden auch im Hochleistungssport dem Streben nach Erfolg immer häufiger die Gesundheit der Athleten und das Prinzip des Fairplay geopfert. Die kompromisslose Leistungs- und Konkurrenzbereitschaft moderner Gesellschaften hat ihre Entsprechung in dem unbedingten Willen, im Sport zu siegen.

Ein Merkmal der modernen Leistungsgesellschaft ist es, dass natürliche Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit nicht mehr akzeptiert, sondern auf inhumane Weise überschritten werden. Wie im Arbeitsleben werden auch im Leistungssport die handelnden Personen austauschbar, wenn sie keine Top-Ergebnisse (mehr) erzielen. Mit dem Leistungsrückgang ist der Verlust der öffentlichen Wahrnehmung und Anerkennung verbunden. Dieses System erhöht die Bereitschaft, zum Beispiel durch Doping die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu überschreiten.

Um Doping nachhaltig zu verhindern, muss eine Debatte darüber einsetzen, wie viel einer offenen modernen Gesellschaft der Hochleistungssport wert ist.

- Ist man bereit, die personalen und sozialen Ressourcen zur Verfügung zu stellen, die notwendig sind, um das Gelingen jugendlicher Entwicklung sicherzustellen?
- Ist man bereit, Athleten eine berufliche Perspektive auch nach dem Ende der aktiven Karriere zu eröffnen?
- Ist man bereit, Athleten letztendlich auch vor den Gefährdungen und Risiken des Hochleistungssports wie Doping nachhaltig zu schützen?

Jugendliche Athleten, die im System des Hochleistungssports für den Spitzenwettkampf trainiert werden, haben jenseits aller Systemzwänge ein Recht auf Unversehrtheit und Schutz ihrer persönlichen Entwicklung. Der Schutz Jugendlicher im Hochleistungssport ist eine Querschnittsaufgabe, zu der alle aufgefordert sind – Trainer, Eltern, Schulen, Sportärzte, Verbände und auch die Sportberichterstattung.

Nachgedacht

Die zunehmende Kommerzialisierung des Sports verstärkt die Tendenz hin zu einem radikalisierten Erfolgswillen. Das zeigt sich auch in der Doping-Diskussion: Es liegt auf der Hand, dass Fairplay den Verzicht auf Doping voraussetzt. Gelegentlich wird jedoch argumentiert, dass gerade für Athleten, die nicht dopen, Chancengleichheit nicht mehr gegeben sei, weil die Konkurrenz in der Regel ungestraft weiter dopen könne.

Staatliche Förderung

Das staatliche Fördersystem hat ebenfalls seinen Anteil am Erfolgsdruck. Denn Verbände, Athleten, und Trainer werden größtenteils auf der Grundlage von Wettkampferfolgen bewertet. Auch hier entscheiden Sieg und Niederlage über die finanziellen Zuwendungen, die so dringend benötigt werden. Das gilt ebenso für die Förderung des Nachwuchssports. Eine Folge hiervon ist, dass immer jüngere Athleten immer häufiger und in immer kürzeren Abständen an Wettbewerben teilnehmen müssen. Mittlerweile findet auch bei staatlichen Institutionen ein Umdenken im Sinne des Sports statt.

Nachgedacht

Vor dem Hintergrund der strukturellen Rahmenbedingungen des Hochleistungssports befinden sich Trainer und Athleten oft genug in einer Zwickmühle. Die kleine Differenz von Sekunden oder wenigen Minuten macht genau den Unterschied aus, mit dem erhebliche kommerzielle und finanzielle Konsequenzen verbunden sind. Zwangsläufig entsteht dadurch ein übermäßiger – im Nachwuchssport zudem verfrühter – Leistungsdruck, der mit einem entsprechenden Dopingrisiko einhergeht.

Ethik: Trainer in der Verantwortung

Die Ethik ist eine philosophische Disziplin. Sie sucht Antworten auf Fragen wie „Was sollen wir tun? Was ist moralisch vertretbar?“.

Solche Fragen stellen sich durchaus auch im Sport. Der Begriff Ethik stammt vom griechischen Wort Ethos ab, das übersetzt „Sitte“ oder „Brauch“ bedeutet. Aufgabe der Ethik ist es, Kriterien für gutes und schlechtes Handeln aufzustellen, die Motive und Folgen menschlichen Handelns zu bewerten und Normen und Werte als Orientierungsrahmen für menschliches Handeln zu erarbeiten. Auch im Sport sollte die Beurteilung moralischer Probleme nicht intuitiv erfolgen, sondern sich von ethischen Grundsätzen leiten lassen. So sind die Bemühungen im Kampf gegen Doping dem Ideal eines humanen und fairen Sports verpflichtet, der gänzlich auf Doping verzichtet, den fairen Wettbewerb sucht und die Würde der Sportler achtet.

Den Trainern wird explizit eine pädagogische Verantwortung insbesondere für ihnen anvertraute Kinder und Jugendliche zugeschrieben. Dies bedeutet neben pädagogisch verantwortlichem Handeln vor allem die Einbeziehung der Athleten bei Entscheidungen, von denen sie persönlich betroffen sind, sowie die Förderung ihrer Selbstbestimmung, Eigenverantwortlichkeit und Selbstständigkeit. Dabei sollten auch Entwicklungsmöglichkeiten im Anschluss an eine Sportkarriere nicht aus dem Blick geraten.

Ethik in der Trainerausbildung

Ethik ist auch ein Ausbildungsmodul an der Trainerakademie in Köln. Hier geht es nicht speziell um die Thematik Anti-Doping, aufgezeigt werden jedoch bspw. die Widersprüchlichkeiten im Spitzensport. Eine Schlüsselstellung kommt den Wertvorstellungen der Trainer und deren Menschenbild zu. Die Trainer werden „mit der Realität des Spitzensports konfrontiert". Dr. Christoph Giersch und Dr. Judith Wolf von der „Wolfsburg", der Katholischen Akademie des Bistums Essen, stellen dabei drei Paradoxien vor:

Ethische Paradoxien im Spitzensport

1. Einerseits werden im Spitzensport höchste Anforderungen an den Sportler gestellt, andererseits verfügen Menschen natürlich nur über individuell begrenzte Fähigkeiten. – Im Umgang damit wird besonders die Achtung und Würde des Einzelnen gefordert, nicht eine sportliche oder gar menschliche „Aburteilung". Besonders sensibel ist dieses Thema bei jungen Athleten.

2. Einerseits begehen Menschen Fehler, andererseits können sich gerade Spitzensportler keine sportlichen Fehler leisten. – Gefordert wird, potenztielle Fehler einzukalkulieren und eine gesunde Fehlerkultur zu etablieren.

3. Einerseits wird von Sportlern in der Regel erwartet, dass sie sich mit ihrer ganzen Persönlichkeit und Einzigartigkeit (!) in den Spitzensport einbringen, andererseits können sie jederzeit ersetzt werden, wenn die Leistung nicht stimmt. – Hier geht es auf jeden Fall um die Berücksichtigung des Menschen und seiner ganzheitlichen Entwicklung. Das darf nicht nur den sportlichen Bereich in den Blick nehmen, in Abhandlung einer derzeit im allgemeinen Leben gängigen Formulierung spricht Giersch von einer „Sport-Life-Balance".

Es zeigt sich, dass für viele Absolventen der Trainerakademie ein menschengerechter Umgang mit Athleten nach eigenem Bekunden eine Selbstverständlichkeit ist. Allerdings geschieht dies bei den meisten offenbar eher intuitiv und nicht im Sinne einer bewusst reflektierten Verhaltensweise.

Quelle:
Trainernewsletter 11/2010 und Sammelband:
Lange, H. und Nordmann, L. (Hrsg.):
Spitzensport. Training – Ethik – Trainerbildung. 2010.

Die Arbeit mit Jugendlichen

Ethik: Trainer in der Verantwortung

Aus entwicklungspsychologischer Sicht beginnt Jugend mit der Pubertät, also etwa ab dem zwölften Lebensjahr. Sie gilt als eine Phase gesteigerter Sinn- und Ich-Suche, der Loslösung von Erwachsenen und der Verselbstständigung. Gesellschaftliche und familiäre Rahmenbedingungen wirken maßgeblich auf diese Entwicklungsprozesse ein. In der Pubertät erfahren junge Menschen an sich selbst rapide Veränderungen ihrer Gefühle, Handlungsmotive, Denkweisen und Verhaltensmuster. Körperliche Veränderungen und die Bewusstwerdung der eigenen Sexualität sorgen für Verunsicherung und wirken sich in vielfältiger Weise auf das Verhältnis zu Gleichaltrigen wie auch zu Erwachsenen aus. Idealvorstellungen vom eigenen Ich stehen häufig im Widerspruch zur Wahrnehmung durch andere; Selbstzweifel sind ebenso möglich wie Selbstüberschätzung.

Zugleich besteht eine zentrale Entwicklungsaufgabe in der Jugend darin, eine eigene, individuelle Persönlichkeit zu entwickeln, sich im sozialen Umfeld zu behaupten und gegenüber Erwachsenen persönliche Autonomie zu erlangen. Dabei gewinnt die Gleichaltrigengruppe zunehmend an Bedeutung, während es im Verhältnis zu Eltern und anderen Autoritätspersonen vermehrt zu Konflikten kommt. Stimmungsschwankungen und wechselhaftes, mitunter ablehnendes Verhalten sind an der Tagesordnung. Für Erwachsene ist der Umgang mit Jugendlichen in dieser Phase eine besondere Herausforderung. Einerseits gilt es, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Streben nach Autonomie so weit wie möglich zu unterstützen. Andererseits ist es aber auch wichtig, ihnen Grenzen aufzuzeigen und die Einhaltung von Regeln konsequent einzufordern.

Veränderte Bedingungen des Aufwachsens bringen heute für Kinder und Jugendliche einerseits neue Lebenschancen, andererseits aber auch Risiken und Belastungen, die die Generation ihrer Eltern so nicht gekannt hat. So wird durch das allgegenwärtige Risiko von Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg ein hoher Leistungsdruck schon in der Schule erzeugt. Viele Kinder und Jugendliche erleben zudem die Trennung ihrer Eltern, das Aufwachsen mit nur einem Elternteil oder in instabilen Beziehungen. Häufig fehlt es den Jugendlichen an einem verlässlichen emotionalen Rückhalt und an geeigneten Vorbildern für die Gestaltung sozialer Beziehungen. In einer globalisierten, multikulturellen Lebenswelt werden Jugendliche heute mit einer Vielzahl von Wertesystemen konfrontiert, die sie ablehnen, akzeptieren oder sich aneignen können. Hinzu kommen Werte und Lebensstile, die sich an Vorbildern aus Musik, Mode, Film und Sport orientieren und quasi identitätsstiftende Funktionen erfüllen. Dieser Wertepluralismus kann für Jugendliche jedoch durchaus problematisch sein: Aus einem Überangebot möglicher Wertvorstellungen müssen sie diejenigen Werte herausarbeiten, die für sie selbst tatsächlich verbindlich sind.

Trainer-Tipp

Angesichts der Vielfalt verfügbarer Wertsysteme spielen Vorbilder eine große Rolle. Sie können den Jugendlichen Zuversicht hinsichtlich ihrer Lebensperspektiven vermitteln, als verlässliche Bezugspersonen zur Verfügung stehen und ihnen vorleben, dass es sich lohnt, das eigene Handeln an verbindlichen Werten auszurichten. Gerade das Engagement im Sportverein bietet hierzu hervorragende Möglichkeiten, wenn Trainer sich der Verantwortung bewusst sind, die ihnen im Rahmen ihrer Vorbildfunktion zukommt.

Persönlichkeitsentwicklung

Viele Kinder und Jugendliche haben Probleme bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben. Sie reagieren mit Angst, Abwehr oder Verweigerung auf die Herausforderungen des Erwachsenwerdens. In solchen Fällen ist Unterstützung aus dem Umfeld besonders wichtig. Wenn Kinder oder Jugendliche zu wenig Selbstbewusstsein oder Selbstwertgefühl haben, können sie oft die jeweils anstehenden Entwicklungsaufgaben nicht altersgerecht bewältigen. Es fehlen ihnen die persönlichen und sozialen Voraussetzungen dazu. Die Folge sind Entwicklungsverzögerungen, die zu Ablehnung und Ausgrenzung durch das soziale Umfeld führen können. So können unterschiedliche Formen psychischer und physischer Belastungssymptome entstehen, etwa der Rückzug in die innere Isolation oder die Entwicklung eines Suchtverhaltens.

Selbstvertrauen ist der beste Schutz vor Suchtverhalten und Doping

Damit Jugendliche ihre Entwicklungsaufgaben erfolgreich bewältigen können, sind sie auf Anerkennung und Unterstützung aus ihrem nahen Umfeld angewiesen. Dazu gehören in erster Linie Erwachsene, die ihre Norm- und Wertvorstellungen und ihre Selbstwahrnehmung nachhaltig prägen. Eltern und Lehrkräften, aber auch Trainern kommt damit eine wichtige Vorbildfunktion zu. Sie können zudem das Selbstbewusstsein der Jugendlichen stärken, ihre Persönlichkeit stabilisieren und ihnen so helfen, die notwendigen personalen Schutzfaktoren aufzubauen.

Damit Kinder und Jugendliche Selbstvertrauen überhaupt entwickeln können, brauchen sie die Erfahrung von Wertschätzung, auch unabhängig von ihren Leistungen, sowie die Gewissheit, Hilfe zu bekommen, wenn es notwendig ist. Das Gefühl von Sicherheit und Halt ermutigt sie, neugierig ihre Lebenswelt zu erkunden, ihre Fähigkeiten und Kräfte auszuprobieren und Herausforderungen anzunehmen. Es befähigt sie auch dazu, Konflikte, Enttäuschungen und Misserfolge aushalten zu können, ohne etwa zu Suchtmitteln oder schädlichen Methoden zur Leistungssteigerung zu greifen.

Ebenso wichtig wie ein gesundes Selbstvertrauen ist die Fähigkeit, in Konfliktsituationen adäquat zu handeln, also eigene berechtigte Interessen wirksam zu vertreten und dabei ausreichend Rücksicht auf die Belange anderer Menschen zu nehmen. Das kann sich insbesondere bei Jugendlichen in der Pubertät schwierig gestalten.

Gut zu wissen

Erwachsene können das Erlernen von Konfliktfähigkeit unterstützen, indem sie bei gegensätzlichen Interessen nicht ihre Macht ausspielen, sondern gemeinsam mit dem Kind oder Jugendlichen einvernehmliche Lösungen aushandeln und Verbote oder Einschränkungen nachvollziehbar begründen. Dabei ist es wichtig, dass die Jugendlichen sich auch im Konfliktfall der Wertschätzung durch die erwachsenen Bezugspersonen sicher sein können.

Fordern und Fördern

Für eine gelingende Entwicklung ist es wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen weder unter- noch überfordert werden. Ihnen muss die Gelegenheit geboten werden, an ihren Aufgaben zu wachsen, aber das bedeutet auch, ihnen realistische, tatsächlich erreichbare Ziele zu setzen. Da die Grenzen zur Unter- oder Überforderung von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein können, muss jegliche Förderung von Kindern und Jugendlichen ihre individuellen Fähigkeiten und Defizite genau berücksichtigen.

Trainer-Tipp

Schutz vor Doping und Suchtverhalten:

- Selbstvertrauen
- adäquater Umgang mit Konfliktsituationen
- keine Überforderung
- keine Unterforderung
- realistische Leistungsziele setzen

Die zentrale pädagogische Herausforderung an Trainer liegt darin, das richtige Maß zwischen Fordern und Fördern, Lob und Kritik, Stärkung und Einschränkung zu finden.

Die Schlüsselrolle des Trainers in der Dopingprävention

Die Sozialfigur des Trainers

Im Leistungssport kommt dem Trainer eine ganz besondere Schlüsselrolle zu. Trainer vermitteln den Jugendlichen nicht nur eine Sichtweise des Sports, sondern auch des Lebens. Sie besitzen – auch wenn es ihnen oft gar nicht bewusst ist – erhebliche Möglichkeiten, pädagogisch zu wirken. Sie lehren nicht nur den „Fallrückzieher“, den „Sprungwurf“ oder den „Staffelwechsel“, sondern bestimmen in hohem Maße das Klima des menschlichen Miteinanders. Dazu zählt auch der Stellenwert von Leistung, Gruppenzusammenhalt und sozialer Integration. Sie verfolgen die Entwicklung jedes Einzelnen und legen Werte und Normen fest, die weit über den Sport hinaus wirken und erhebliche Konsequenzen auch für die Zeit nach dem Ende der sportlichen Karriere haben.

Trainer haben ständigen Kontakt zu den jugendlichen Athleten, können ihnen Vorbild und Bezugsperson sein und drohende Krisen frühzeitig erkennen.

Der Sieg-Niederlage-Code, der dem System des Hochleistungssports innewohnt, wird von Trainern ebenso intensiv erlebt wie von den Athleten. Daraus resultierende Konflikte werden im täglichen Training ausgetragen. Auf Seiten der Trainer lassen sich dabei unterschiedliche, zum Teil gegensätzliche Verhaltensweisen im Umgang mit den Jugendlichen darlegen:

- Sie loben und tadeln, motivieren und frustrieren.
- Sie können die Persönlichkeit stärken oder sie in ihren Grundfesten erschüttern.
- Sie achten oder missachten das Gelingen jugendlicher Entwicklung.
- Sie sprechen die Perspektiven nach dem Ende der Sportkarriere an oder blenden dies völlig aus.
- Sie sprechen sich für oder gegen ethische Werte im Sport aus.
- Sie gehen im Training offen und transparent vor oder manipulieren die Trainierenden.

Trainer vertreten in direkter Weise Interessen und Ansprüche, die seitens der Vereine und Verbände an die „Produktion“ sportlicher Erfolge gestellt werden. Sie haben aber auch die Möglichkeit, überzogene, nicht altersangemessene Erwartungen und Ansprüche von außen zu relativieren und die jungen Athleten vor Überforderung zu schützen.

Nachgedacht

Das pädagogische Potenzial von Trainern ergibt sich aus dem Zusammenspiel von sportpraktischem Fachwissen und emotionaler Nähe und Vertrautheit zu den Athleten. Es existieren kaum vergleichbare Sozialbeziehungen, die sich durch eine derartige sozialpsychologische Tiefe und zugleich durch ökonomische Abhängigkeit auszeichnen.

Der Trainer – Freund oder Feind?

Ob ein Trainer von jungen Athleten als Freund oder Feind wahrgenommen wird, hängt davon ab, welchen Trainertyp er oder sie repräsentiert. Zur Charakterisierung von „Führungsstilen“ im Hochleistungssport lassen sich zwei verschiedene Trainertypen unterscheiden: der technokratische und der empathische Trainertyp. Beide Arten sind nachfolgend klischeehaft, als sog. „Stereotype“ dargestellt:

Der technokratische Trainertyp

Der technokratische Trainertyp orientiert sich einseitig am Sieg-Niederlage-Code, ohne die individuellen Belange der Athleten zu berücksichtigen.

- Er will um jeden Preis die Leistungen der Athleten optimieren.
- Er feilt ausschließlich an den sportlichen Leistungen der Jugendlichen und ignoriert andere Faktoren einer gelingenden jugendlichen Entwicklung.
- Er ist einseitig auf den körperlichen Fitnesszustand und die sportliche Leistungsfähigkeit der Athleten fixiert.
- Er setzt eher an den Schwächen als an den Stärken an und will Leistungssteigerungen einseitig über Modellierung und Ausweitung des Trainingsplans erreichen.
- Er erwartet absolute und nicht hinterfragte Befolgung der vorgegebenen Trainingspläne und Leistungsziele und akzeptiert keine Leistungsgrenzen.
- Er reagiert ungehalten, wenn seine Athleten Trainingsvorgaben und Leistungsziele hinterfragen und eigene Vorschläge machen.

Der empathische Trainertyp

Der empathische Trainertyp orientiert sich individuell an den Athleten und setzt eher auf Motivationsförderung als auf Leistungsdruck.

- Er pflegt einen partnerschaftlichen Umgang mit den Athleten.
- Er sieht sportliche Leistungsergebnisse in einem ganzheitlichen Zusammenhang.
- Er versucht Leistungssteigerungen durch vielfältige Interventionen und Maßnahmen zu erzielen.
- Er geht auf individuelle Veranlagungen, persönliche Voraussetzungen, entwicklungsspezifische Chancen oder Hemmnisse ein.
- Er bezieht bei Trainingsanstrengungen auch den Verband, Kollegen, Lehrer und die Eltern mit ein.
- Er spricht Konflikt- und Überforderungssituationen offen an.
- Er akzeptiert Leistungsgrenzen, die nicht zu überwinden sind.
- Er fühlt sich dem Fair-Play-Gedanken und dem humanen Sport verpflichtet.
- Er fühlt sich der Persönlichkeitsentwicklung Jugendlicher verpflichtet und schützt sie vor Übergriffen und Überforderungen, die ihre Entwicklung gefährden.

Nachgedacht

Die kritische Auseinandersetzung mit der Trainerrolle bedeutet, dass das Anforderungsprofil von Trainern erweitert werden muss, um Jugendliche optimal zu betreuen. Sie müssen neben sportlichen Qualifikationen auch über pädagogische Kompetenzen verfügen, die sie dazu befähigen, die ihnen anvertrauten Jugendlichen umfassend zu begleiten und vor Doping zu schützen.

Der Trainer als Bezugsperson

Je jünger die Athleten sind, umso wichtiger ist der Trainer als Bezugsperson. Er bietet mit Ratschlägen und mit dem eigenen Verhalten Orientierung bei der Bewältigung alltäglicher Probleme und Herausforderungen.

Wenn sich bei einem jungen Athleten eine Karriere im Spitzensport abzeichnet, scheint die biografische Fixierung auf den Sport unausweichlich. Durch die mit dem Training verbundene zeitliche Beanspruchung, die Aufwertung des Sports zum zentralen Lebensinhalt und das allmähliche Wegbrechen von Kontakten außerhalb des Sports wird die Beziehung zum Trainer immer enger. Aus dieser Situation ergeben sich für junge Athleten potenzielle Risiken, die Doping begünstigen können. Dazu gehören:

- instabile Vorstellungen von der eigenen Identität,
- sozialer Rückzug von Freunden und Vertrauten außerhalb des Sports,
- fehlende Ausbildungs- und Karriereorientierung außerhalb des Sports,
- ökonomische Unsicherheit – die Sportkarriere bekommt existenzielle Bedeutung.

Wie hoch diese mit einer Sportkarriere verbundenen Risiken tatsächlich im Einzelfall sind, wird maßgeblich durch das Verhalten des Trainers und dessen Umgang mit den Athleten bestimmt.

Trainer-Tipp

Als Trainer sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie durch ihr eigenes Verhalten entscheidend dazu beitragen, welche Haltung ihre Athleten gegenüber Doping einnehmen

- Geben Sie als Trainer Erwartungshaltungen von Verbänden, Funktionären und Sponsoren ungefiltert oder sogar verstärkt weiter oder werden diese relativiert?
- Interessieren Sie sich für Probleme, Herausforderungen und Neigungen der Athleten, die außerhalb des Sports liegen, oder werden diese Bereiche ignoriert
- Werden die Jugendlichen zu einer umfassenden Lebens- und Ausbildungsplanung ermuntert oder fördern Sie – bewusst oder unbewusst – eine Fixierung auf den Hochleistungssport?
- Werden die Athleten mit allen erlaubten und unerlaubten Mitteln unter Leistungsdruck gesetzt oder werden ihre individuellen Grenzen respektiert?
- Machen Sie den Athleten Angst, drohen mit Repressalien und „Liebesentzug“ oder setzt das Training auf ihre Stärken und Ressourcen?
- Ächten Sie Doping offensiv und unmissverständlich oder nehmen Sie Doping stillschweigend hin?

Übung: Gelingende Sozialbeziehung zwischen Trainer und Athlet

Die nachfolgende Übung wird als „Kopfstand-Methode“ bezeichnet. Sie macht sich den Umstand zunutze, dass Menschen meistens leichter die negativen Aspekte eines Problems oder Sachverhalts benennen können als die positiven. Um zu einer Lösung zu kommen, stellt man eine „negative“ Frage. Die Antworten werden dann im zweiten Schritt ins Positive gekehrt.

Die Aufgabe

Überlegen Sie sich, wie Sie sich als Trainer gegenüber Athleten verhalten müssten, damit diese eine schwere Identitätsstörung herausbilden und tief verunsichert, sowohl sportlich als auch persönlich scheitern. Notieren Sie Ihre Antworten in der linken Spalte. Anschließend suchen Sie nach gegenteiligen, positiven Verhaltensweisen und notieren diese in der rechten Spalte.

Beispiele:	Beispiele:
■ Befehlston anwenden	■ Ziele setzen
■ Mit Bestrafung drohen	■ Streiten
■ Die Athleten generell immer anbrüllen	■ Loben
■ Unter Druck setzen	■ Freude teilen
■ Mit Gewalt drohen	

Diese paradoxe Übung macht auch pointiert deutlich, welche nachteiligen Strategien im Sportalltag unreflektiert Anwendung finden. Allerdings sollten Sie das Ergebnis auch nicht zu ernst nehmen, Ihre geballte „Negativliste“ darf durchaus übertrieben sein. Sollten Sie die Möglichkeit haben, diesen Test gemeinsam mit anderen Trainerkollegen zu machen, können Sie die Ergebnisse auch miteinander abgleichen.

Doping fällt nicht einfach so vom Himmel

Wenn ein Athlet zu Dopingsubstanzen greift, können die Gründe in der jeweiligen Sportbiografie oder auch im persönlichen Umfeld zu suchen sein. Die Kenntnis der Vielfalt möglicher Ursachen ist Voraussetzung für eine wirksame Prävention. Prävention heißt aber auch, das Bewusstsein für ein Problem zu schärfen. Es gibt immer noch viele Trainingsgruppen, in denen das Thema Doping noch nie angesprochen, geschweige denn diskutiert wurde: „…bei uns dopt doch sowieso keiner!“

Fachbeitrag von
Prof. Dr. Gerhard Treutlein

Problembewusstsein und Dopingmentalität

Der Begriff „conduites dopantes“ wurde von Patrick Laure 1997 in Frankreich eingeführt. Prof. Dr. Gerhard Treutlein vom Zentrum für Dopingprävention an der PH Heidelberg übersetzt dies mit dem Begriff „Dopingmentalität“, weil mit dieser Bezeichnung besser als mit „Doping-Verhalten“ auf eine Entwicklung hingewiesen werden kann. >>

Prof. Dr. Gerhard Treutlein vom Zentrum für Dopingprävention (PH Heidelberg) zählt seit Jahrzehnten zu den renommiertesten Sportpädagogen in Deutschland. Auf der Grundlage seiner langjährigen Erfahrung als Sportpädagoge, Trainer und Funktionär (im Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband) war es ihm möglich, den Spagat zwischen Hochleistungssport und Sportpädagogik erfolgreich zu bewältigen bzw. für gegenseitige Beeinflussung zu sorgen.

Nachgedacht

Es liegt auf der Hand, dass im Sport der Trainer eine entscheidende Rolle dabei spielt, ob sich Sportler für oder gegen Doping entscheiden. Aber auch Freunde, Eltern, Ärzte, Physiotherapeuten und weitere Personen rund um den Sport stellen wichtige Vertrauenspersonen dar, die eine solche Entscheidung – positiv wie negativ – beeinflussen können, nicht zuletzt auch die Peer-Group (z.B. Trainingsruppe, Freundeskreis, Klassenkameraden).

Fachbeitrag von
Prof. Dr. Gerhard Treutlein

Erklärung

Medikamentenmissbrauch liegt immer dann vor, wenn ohne zwingenden medizinischen Grund (also nicht zur Heilung einer Krankheit) Medikamente eingenommen werden.

Erklärung

Dopingmentalität ist die Bereitschaft, erlaubte (und nicht erlaubte) Mittel zur Leistungssteigerung zu verwenden wie Nahrungsergänzungsmittel, Schmerzmittel usw.. Dopingmentalität entwickelt sich im Zweifelsfall ab der frühesten Kindheit, wenn Kindern über die Gabe solcher Mittel vermittelt wird, dass bestimmte Aufgaben und Schwierigkeiten mit solchen Mitteln besser oder ohne sie vielleicht gar nicht zu meistern sind.

(Prof. Dr. Gerhard Treutlein, Andreas Singler, 2003)

Hinweis

Die Materialien der Deutschen Sportjugend (dsj) bieten umfangreiche Informationen zu diesen Themen. Die Arbeitsmappe ist bereits seit 2004 im Einsatz. Weitere Informationen zu den Veröffentlichungen der dsj in Teil D und unter www.dsj.de.

Zwischen dem, was verboten ist, und dem, was erlaubt ist, gibt es eine Grauzone. Die Dopingmentalität setzt vor dem eigentlichen Doping ein und nutzt diese Grauzone mit nicht verbotenen, aber angeblich leistungssteigernden Mitteln wie z.B. Kreatin. Müssen Nahrungsergänzungsmittel oder Kopfschmerzmittel – noch dazu oft in Überdosierung – eingenommen werden, nur weil sie nicht verboten sind? Führende Mediziner sprechen sich gegen deren nicht-therapeutische Einnahme aus.

Doping oder Medikamentenmissbrauch?

Doping wird sportrechtlich unterschieden von Medikamentenmissbrauch. Doping ist aber im Wesentlichen ein Unterbegriff zu Medikamentenmissbrauch: Wenn Leistungssportler gegen die entsprechenden Regeln ihrer Sportart verstoßen (lt. Verbotsliste), spricht man von Doping. Da die Masse der Breiten- und Fitnesssportler keinen Regeln unterliegt – zumindest solange sie nicht an Wettkämpfen teilnehmen –, trifft für sie der Begriff Medikamentenmissbrauch zu. Medikamentenmissbrauch bezeichnet allgemein jeden Gebrauch von Medikamenten für einen anderen Zweck als den der Heilung von Kranken. Wenn ein Schüler eine Kopfschmerztablette oder ein Beruhigungsmittel einnimmt, ohne Kopfschmerzen zu haben oder krankhaft unruhig zu sein, so ist das Medikamentenmissbrauch. Doping und Medikamentenmissbrauch haben ein wichtiges Merkmal gemeinsam: Es wird versucht, auf künstlichem Wege unter Ausblenden von Gefahren ein Ziel zu erreichen.

Dopingmentalität verstößt gegen den Geist der Regeln, auch wenn die Regel formal nicht verletzt wurde. Aus der Dopingmentalität entwickelt sich häufig der Griff zu verbotenen Dopingmitteln. Häufig sind es kritische Ereignisse (wie z.B. eine Verletzung, Nichterreichen einer Norm, Angst vor Leistungsrückgang), die zum Anlass für Doping werden. Gefahr droht aber auch aus dem sportlichen Umfeld. Doping ist eine Form „abweichenden Verhaltens“ im Sport. Das bedeutet, dass es gegen die Regeln verstößt. Wissenschaftler beschäftigen sich schon seit langem mit der Frage, wie solche Verhaltensweisen entstehen. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass Menschen vor allem Regeln brechen, wenn sie durch Personen, die den Regelbruch befürworten, beeinflusst werden. Der Umgang, den ein Mensch pflegt, trägt somit entscheidend zu der Frage bei: Verhalte ich mich im Einklang mit den Regeln oder breche ich sie? ■

Medikamentenmissbrauch im Freizeitsport: Jeder Zweite nimmt vor dem Start ein Schmerzmittel

Bei einer Befragung der Teilnehmer des Bonn-Marathons im Jahr 2009 zeigte sich eine erschreckende Sorglosigkeit im Umgang mit oft nebenwirkungsreichen Medikamenten. Von über 10.000 Teilnehmern wurden 1.024 Läufer mithilfe eines strukturierten Fragebogens befragt. Das Ziel war, ihren Schmerzmittelbedarf zu erfassen, ihren Wissensstand zu eruieren und die Sinnhaftigkeit der Medikation zu hinterfragen. 11 % der befragten Läufer klagten bereits vor dem Start über Schmerzen und 60 % hatten bereits vor dem Start ein Schmerzmittel zu sich genommen!

Quelle:
Brune, K.; Niederweis, S.; Kaufmann, A.; Küster-Kaufmann, M.:
Analgetikamissbrauch bei Marathonläufern:
Jeder Zweite nimmt vor dem Start ein Schmerzmittel.
In: Fortschr. Med. Nr. 40 / 2009 (151. Jg.)

Vorhersagewahrscheinlichkeit für Doping?

In einer Studie der Universitätsklinik Tübingen im Auftrag der NADA und des Landes Baden-Württemberg aus dem Jahr 2009/2010 „Dopingprävention in Eliteschulen des Sports“ von Prof. Dr. Dr. H. Striegel, wurden unter anderem Schüler der Jahrgangsstufen 8 und 9 an Eliteschulen des Sports in Baden-Württemberg bzgl. der Prävalenz (Vorhersagewahrscheinlichkeit) des Gebrauchs von Dopingsubstanzen und des Konsums von illegalen Drogen befragt.

Die Ergebnisse verdeutlichen, dass es sich beim Konsum von Dopingsubstanzen und insbesondere auch illegaler Drogen durchaus um ein relevantes Problem handelt. Die Auswertung ergab eine Prävalenz für die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln von 56,9 % bei insgesamt 454 befragten Schülern (Alkohol 33,7 %, Nikotin 17,3 %, illegale Drogen 10,3 % und Dopingsubstanzen 2,9 %). Hinsichtlich der Prävalenz von Dopingsubstanzen liegen die erhobenen Prozentzahlen geringfügig niedriger als bei einer Untersuchung von Laure et. al. in Frankreich aus dem Jahr 2004, welche eine Prävalenz von 4 % für Dopingsubstanzen finden konnten.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass der Konsum von Dopingsubstanzen und illegalen Drogen bereits im Alter von 13 bis 16 Jahren auch bei Schülern an deutschen Eliteschulen des Sports ein nicht zu unterschätzendes Problem darstellt. Erfreulich ist jedoch, dass der Wissensstand und die Einstellung der Schüler mit Hilfe von Interventionsmaßnahmen positiv beeinflusst werden kann und geeignete Doping-Präventionsmaßnahmen „greifen“.

Quelle:
Striegel, H.: Studie „Dopingprävention an Eliteschulen des Sports“.
Universitätsklinik Tübingen 2009/2010

Aus der Forschung

Doping im Fitness-Studio

Mischa Kläber schließt seine Studie aus dem Jahr 2009 mit einer provokanten Bemerkung und Prognose:

„Der zeitgenössische Sport hat durch Doping zweifellos einen immensen Imageschaden hinnehmen müssen. Doping ist mittlerweile – wie es von den Massenmedien in unregelmäßigen Abständen meist unbewusst berichtet wird und auch von der Politik nur in Teilen erkannt wurde – einerseits „grenzenlos“ geworden und andererseits zu einem „hyperstabilen“ Problemkomplex mutiert. So lässt sich Doping weder auf den Hochleistungssport noch auf bestimmte Sport-Nationen beschränken. Doping durchzieht alle Bereiche des modernen Sports und macht auch nicht vor einem „hobbymäßig“ betriebenen Breiten- und Freizeitsport halt. Zudem kennt Doping keine Altersgrenzen, denn selbst junge Aktive, mithin Kinder und jugendliche Heranwachsende oder Rentner, die ihre leistungsfähigsten Jahre lange hinter sich haben, sind vor Doping nicht gefeit. Die Eskalationsdynamiken des Dopings sind nicht zuletzt als ein Spiegelbild der gesamtgesellschaftlichen Dopingmentalität (Medikamentenfreundlichkeit) zu erfassen. Längst sind diverse Dopingmittel aus dem Sport auch in andere – auf beständige physische und psychische Leistungserbringung ausgelegte – Gesellschaftsbereiche diffundiert sowie umgekehrt. Vor besagtem Hintergrund sind alle bisherigen Bemühungen im Kampf gegen Doping zum „Spießrutenlauf“ verkommen. Wenn man sich im öffentlichen Bewusstsein nicht allmählich über die Tragweite und Dimension der Dopingproblematik klar wird, bleibt als Blick in die Zukunft nur die folgende überaus düstere Prognose: Doping wird mehr und mehr den Status einer devianten Handlung verlieren und zu einer gesellschaftlich akzeptierten Norm arrivieren.“

Quelle:
Kläber, M.: Doping im Fitness-Studio; Die Sucht nach dem perfekten Körper. transcript Verlag, Bielefeld 2010, S. 307

Individuelle Auslöser für Doping

In jeder Sportkarriere gibt es Krisen, auch schon beim Einstieg in den Hochleistungssport. Doch Athleten die zu Dopingsubstanzen oder -methoden greifen, tun dies nicht plötzlich und unvermittelt. Die Ursachen und Hintergründe sind vielfältig und reichen vom Erfolgsdruck, der im Hochleistungssport vorherrscht, bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit (Dopingmentalität). Das System Hochleistungssport wird vor allem von Leistung und Erfolg bestimmt.

Mögliche Auslöser für Doping

- Wunsch nach Leistungssteigerung
- ausbleibende Erfolge trotz großer Anstrengung
- das Gefühl, die Anforderungen und Erwartungen nicht mehr erfüllen zu können
- Perspektivlosigkeit und Angst vor dem Karriereende (keine duale Karriere)
- erzwungene Trainingspausen infolge von Verletzungen oder Krankheit
- drohendes Ausscheiden aus einem Kader
- der Wunsch nach Aufstieg in ein höheres Leistungsniveau
- Trainer-, Vereins- oder Arztwechsel
- der Kontakt mit dopenden Athleten auf nationaler und internationaler Ebene
- psychische Instabilität infolge einer Häufung von Misserfolgen oder Verletzungen
- Probleme mit der Familie, Verlust von Familienmitgliedern
- Partnerschaftsprobleme, Liebeskummer, Trennung
- psychische Probleme wie Angststörungen oder Depressionen
- Drogenmissbrauch, Essstörungen
- Schwierigkeiten in der Schule/ in der Ausbildung/ am Arbeitsplatz

Meist führt nicht ein Auslöser allein dazu, dass ein Athlet dopt. Man geht davon aus, dass in der Regel verschiedene Umstände zusammenkommen. Allerdings handelt der Athlet dabei in dem vollem Bewusstsein: „Ich nehme etwas, damit ich leistungsfähiger bin“. In diesem Fall handelt es sich um bewusstes Doping.

Von unbewusstem Doping wird dann gesprochen, wenn der Athlet – ohne es zu wissen – eine leistungssteigernde Substanz zu sich nimmt oder eine verbotene Methode anwendet. Das kann z.B. bei der Einnahme von Medikamenten passieren oder sogar beim Verzehr von Mohnkuchen (sofern der Athlet über die Gefahren nicht Bescheid weiß).

Grundsätzlich müssen die Athleten aber wissen: Unwissenheit schützt vor Strafe nicht. Der Athlet ist immer selbst dafür verantwortlich, was in seinen Körper gelangt. In der Sanktionierung kann unbewusstes Doping eine Herabsetzung der Sperre bewirken, der Athlet muss aber den entsprechenden Nachweis selbst bringen.

Fallbeispiel

Der Fall Dimitrij Ovtcharov

Dimitri Ovtcharov atmete tief durch. Für den Tischennis-Nationalspieler ist der Kampf gegen die Doping-Vorwürfe endgültig beendet. Die Welt Anti-Doping Agentur WADA in Montreal hat als letzte Instanz auf ihr Einspruchsrecht beim Internationalen Sportgerichtshof CAS in Lausanne verzichtet. Damit kann der 22 Jahre alte Nationalspieler, bei dem im Vorjahr in einer Urinprobe die verbotene Substanz Clenbuterol festsgestellt worden war, ohne Furcht vor einer Sperre am Spielbetrieb teilnehmen.

„Ich bin natürlich überglücklich, dass das Kapitel endlich ganz vorbei ist. Bei der Beweislage bin ich davon ausgegangen, dass die WADA das auch so sieht. Zu 100 Prozent kann man sich aber nicht ganz sicher sein“, sagte Ovtcharov. Der vierfache Team-Europameister ist zurzeit bei den Katar Open in Doha im Einsatz. „Jetzt kann ich mich wieder auf Tischtennis konzentrieren“, fügte die Nummer 15 der Weltrangliste hinzu.

Ovtcharov war im August 2010 nach der Rückkehr von den China Open in A- und B-Probe positiv auf Clenbuterol getestet worden. Er konnte aber mit Hilfe einer Haaranalyse darlegen, dass der auch als Kälbermastmittel eingesetzte Arzneistoff mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit durch die Nahrungsaufnahme in China ohne sein Wissen in seinen Körper gelangt war.

„Die WADA hat unsere Präsidiums-Entscheidung vom Oktober in vollem Umfang bestätigt“, sagte DTTB-Präsident Thomas Weikert. „Unsere Entscheidungen werden damit von allen Seiten akzeptiert.“ Der DTTB hatte in Abstimmung mit der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA) den Profi vom Dopingverdacht freigesprochen.

Der Tischtennis-Weltverband ITTF hatte frühzeitig von einer Berufung abgesehen. Die WADA folgte nun diesem Beispiel, damit gilt das Verfahren als abgeschlossen.

Quelle: dpa

Die Rolle von Eltern und Familie

Eltern und die Familie sind unverzichtbar für die Unterstützung des leistungssportlichen Engagements von Kindern und Jugendlichen. Nicht selten üben sie aber auch übermäßigen Druck aus. Übermäßiger Leistungsdruck und überhöhte Erwartungen stellen gerade für Jugendliche eine schwere Belastung dar und erhöhen die Gefahr, dass zu Drogen oder Dopingmitteln gegriffen wird. In solchen Fällen sollte der Trainer daher versuchen, mäßigend einzuwirken.

Zu viel Ehrgeiz führt zu Überforderung

Eltern können auf sehr unterschiedliche Weise Druck auf ihre Kinder ausüben, um sie zu sportlicher Leistung anzuspornen. Sie stellen bspw. Vergleiche mit anderen Sportlern auf, nehmen die Bestleistungen anderer zum Maßstab oder zeigen Ungeduld mit der Leistungsentwicklung des Kindes. Sehr häufig kommt es vor, dass Mütter oder Väter bei Spielen oder Wettkämpfen ihre Kinder durch extrem fordernde Zurufe anfeuern oder ihnen nach dem Spiel Vorwürfe machen, wenn etwas nicht geklappt hat.

Es kommt vor, dass Eltern Rekord- und Bestenlisten oder Tabellen aufstellen, auch wenn der Verband das für diesen Altersbereich nicht vorsieht. Oder sie treiben ihre Kinder auch dann zum Training an, wenn deren Gesundheitszustand dagegen spricht. Dabei wird nicht selten subtiler „moralischer“ Druck aufgebaut („Ich arbeite für deine Karriere und du drückst dich vor dem Training…“).

Immer wieder werden Trainer mit Eltern konfrontiert, die sich für die „besseren Trainer“ halten. Sie kritisieren den Trainer und die Trainingsmethoden öffentlich, auch gegenüber ihren Kindern oder anderen Eltern. Sie fordern für ihr Kind mehr Einsatzzeiten in der Mannschaft oder schicken den Sohn oder die Tochter eigenmächtig zu Wettkämpfen oder Turnieren oder zu weiteren privaten Trainingseinheiten. Dadurch kommt es nicht nur schnell zu einer Überforderung, sondern die Jugendlichen verlieren auch schnell die Orientierung: Wem sollen sie folgen, wer hat Recht – die Eltern oder der Trainer?

Praxisbeispiel

Nachwuchs unter Druck

„Sie sind kein guter Trainer. Sie wollen ja gar nicht, dass Ihre Sportler gewinnen!“. Dieser Vorwurf von einem aufgebrachten Vater hatte es in sich. Was war passiert? Zwei jeweils 14 Jahre alte Tennisspieler hatten ein Trainingsmatch gespielt. Wie auch bei nahezu allen Jugendturnieren üblich, entscheidet dabei jeder Spieler die Bälle, die auf seiner Seite des Feldes aufspringen. Einer von beiden – der Sohn des aufgebrachten Vaters – hatte dabei mehrere Bälle, die deutlich und nachweislich (Ballabdruck) im Feld gewesen waren, zu seinen Gunsten auf „out“ entschieden. Schon während des Spieles hatte ich einige seiner Entscheidungen korrigiert und nach dem Training sein Verhalten kritisiert und dabei auf das Fairnessprinzip verwiesen. „Damit kann er international nichts gewinnen, da bescheißen alle und als fairer Spieler ist man chancenlos“, brachte der Vater seinen Unmut und seine Einstellung weiter zum Ausdruck.

Was würden Sie tun? Wie gehen Sie als Trainer mit dem Vater und dem Athleten um?

Mangelndes Interesse wirkt demotivierend

Ebenso ungünstig wie das Aufbauen von Leistungsdruck ist es, wenn Eltern überhaupt kein Interesse am sportlichen Engagement ihrer Kinder zeigen oder dieses sogar negativ bewerten. Manche Eltern erkennen nicht, wie viel der Sport ihren Kindern bedeutet, und äußern sich gleichgültig oder sogar geringschätzig über deren Erfolge. Andere befürchten, dass die schulischen Leistungen auf der Strecke bleiben, oder sind misstrauisch, weil die Kinder sich durch ihr Engagement im Sportverein der elterlichen Kontrolle entziehen. Desinteresse und mangelnde Wertschätzung seitens der Familie kann sich jedoch nicht nur negativ auf die sportlichen Leistungen und die Leistungsbereitschaft auswirken, sondern auch zu einem Mangel an Selbstwertgefühl führen – mit unter Umständen gravierenden Folgen für die Persönlichkeitsentwicklung.

Natürlich gibt es auch viele Eltern, die realistisch mit dem Sport der Kinder umgehen. Manchmal sind sich Eltern einfach nicht sicher, ob sie ihrem Kind etwas Gutes tun, wenn sie es zum Training „zwingen“, obwohl Tochter oder Sohn „heute keine Lust zum Training“ hat. Als Trainer sollten Sie ein offenes Ohr für die Eltern haben und deren Bedenken ernst nehmen.

Trainer-Tipp

Arbeiten Sie nicht „gegen die Eltern“. Versuchen Sie, die Eltern und Familien der Sportler stärker in das Geschehen im Sportverein einzubeziehen, bspw. durch regelmäßige Elternabende, Rundbriefe und gemeinsame Vereinsaktivitäten. Durch den Austausch mit anderen Müttern und Vätern werden vielleicht auch besonders ehrgeizige oder gänzlich desinteressierte Eltern ihre Haltung relativieren. In besonders problematischen Fällen sollte allerdings das direkte Gespräch mit den betreffenden Eltern gesucht oder professionelle Hilfe hinzugezogen werden.

Sportartspezifische Risiken

Nicht in jeder Sportart kann mit Doping eine vergleichbare Leistungssteigerung erzielt werden. So lassen sich in Disziplinen, die einen hohen Anteil an aerober Ausdauer erfordern (bspw. Schwimmen, Laufen), oder Sportarten mit einem hohen Kraftanteil (wie Gewichtheben oder Kugelstoßen) mit Steroidhormonen und Stimulanzien deutliche Leistungsverbesserungen erreichen. In Sportarten wie Handball, Fußball, Basketball, Hockey oder Rückschlagspielen wie Tennis, Squash und Badminton erfordert die Produktion sportlicher Höchstleistungen dagegen neben athletischen Grundlagen vor allem sehr komplexe Mechanismen wie Taktik, Technik und Reaktionsvermögen. Dennoch wird auch in diesen Sportarten zu Doping gegriffen, bspw. um Zeiten dicht aufeinander folgender Wettkämpfe oder eine harte Saisonvorbereitung durchzustehen, den gestiegenen athletischen Anforderungen im Spiel gerecht zu werden oder nach einer Verletzung den Trainingsrückstand schneller wieder aufzuholen.

Die körperliche Kondition der einzelnen Teammitglieder ist zwar auch bei Mannschaftssportarten Voraussetzung für den sportlichen Erfolg. Dennoch spielt die individuelle Leistungsfähigkeit hier nicht die gleiche Rolle wie im Ausdauer- oder Kraftsport; es kommt vor allem auf Teamfähigkeit und abgestimmte Taktik an. Im Radsport, Schwimmen oder Triathlon dagegen ist das Individuum in seinem einsamen Kampf um die Zeit ganz auf sich selbst gestellt. Es kommt allein auf die eigene Kraft und Ausdauer an, und die lässt sich mit Doping auf die Spitze treiben. Darüber hinaus können auch die typischen Sozialstrukturen zu einer unterschiedlichen Ausprägung von Risikofaktoren führen:

- Im Teamsport können Gruppendynamik und erlebter Gruppenzwang sowie der Konkurrenzdruck innerhalb des Teams den Griff zu Dopingsubstanzen begünstigen.
- Im Individualsport zählen die Gefahr der Vereinsamung und das unmittelbare persönliche Feedback über die eigene Leistung zu den Risikofaktoren.

Sportartspezifische Unterschiede gibt es auch in den Karrierestrukturen. So erfordert bspw. eine Karriere im Turnsport bereits in der frühesten Jugend hohe zeitliche Investitionen. Trainingszeiten von 25 Stunden pro Woche sind hier keine Seltenheit und müssen zusätzlich zu den Anforderungen der Schule bewältigt werden. Dies bringt die Gefahr mit sich, dass die jungen Sportler andere, in dieser Phase wichtige Entwicklungsaufgaben vernachlässigen. Sie sind zudem einem enorm hohen Leistungsdruck in einem Alter ausgesetzt, in dem sie noch kaum Gelegenheit hatten, ausreichende personale und soziale Schutzfaktoren aufzubauen. Diese sind jedoch wichtige Voraussetzungen, um auch später mit Krisensituationen souverän umgehen und Dopingangebote entschieden ablehnen zu können.

Viele Mannschaftssportarten stehen dagegen nicht unter diesem frühen Leistungsdruck. Sie gestehen den Sportlern eine deutlich längere Jugendphase im Sinne eines Schon- und Versuchsraums zu, die es ihnen eher gestattet, ihre Entwicklungsaufgaben altersgemäß zu bewältigen. Quantität und Qualität von Training und Wettkampf verschärfen sich hier erst zu einem wesentlich späteren Zeitpunkt, nämlich dann, wenn die Individuen physisch, psychisch und sozial erwachsen geworden sind.

Nachgedacht

Insgesamt lässt sich von keiner Sportart mit Sicherheit sagen, dass sie gegen Doping „immun“ ist. Genauso wenig wie man bei einigen Sportarten von vornherein sagen sollte, „die dopen doch eh alle“. Vorsicht vor Verallgemeinerungen!

Sport und Sucht

Das Thema Sucht verdient im Zusammenhang mit Leistungssport und Doping besondere Beachtung. Zum einen haben manche Dopingsubstanzen ein Suchtpotenzial, zum anderen kann der sportliche Erfolg selbst zur Sucht werden.

Einige der verbotenen Substanzen können zu psychischer und/oder körperlicher Abhängigkeit führen (z.B. Stimulanzien). Suchtgefahr lauert aber auch im Sport selbst. Es gibt Menschen, die sich an der totalen körperlichen Verausgabung im Leistungssport ebenso berauschen, wie andere dies mit Drogen tun. Solche „Sportsüchtigen“ wiederum neigen manchmal dazu, ihr rauschhaftes Erleben durch entsprechenden Substanzkonsum noch zu steigern. Auch sind aus dem Ausdauersport Fälle von Magersucht bekannt.

So unterschiedlich die Erscheinungsformen von Sucht auch sind – über ihre Entstehung lassen sich doch einige allgemeingültige Aussagen treffen. So entsteht Sucht meist nicht automatisch dadurch, dass Suchtstoffe verfügbar sind oder angeboten werden. Auch aktuelle Probleme lösen nicht zwangsläufig den Griff zum Suchtmittel aus. Manchmal kommen jedoch ungünstige Voraussetzungen hinzu, wie zum Beispiel

- geringes Selbstwertgefühl,
- mangelndes Selbstbewusstsein,
- überzogene Erwartungen an die eigene Person,
- geringe Frustrations- oder Stresstoleranz,
- Neigung, das eigene Befinden durch Medikamente zu „steuern“.

Unter solchen Voraussetzungen ist die Gefahr groß, in kritischen Situationen, bei Problemen oder unter Leistungsdruck auf schädliche Substanzen zurückzugreifen, um schnell und ohne Aufwand Wohlbefinden zu erreichen.

Dopingprävention in der Praxis

Der Trainer auf dem Prüfstand

Handlungsmöglichkeiten für Trainer liegen vor allem in der Prävention, und zwar insbesondere im Umgang mit Jugendlichen. Dabei geht es zum einen darum, Gefährdungspotenziale zu verringern, und zum anderen um die Stärkung der Kompetenzen von Athleten für einen adäquaten Umgang mit Problemen.

Doch zunächst sollten Sie sich selbst auf den Prüfstand stellen. Nehmen Sie sich einen Stift und einen Zettel und schreiben Sie auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Folgende Beispiele aus dem Trainingsalltag sollen dazu Impulse geben:

Beispiel 1: Prüfungsstress

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer Trainerprüfung. Ihre zukünftige Tätigkeit als Trainer hängt entscheidend davon ab, ob Sie die Prüfung bestehen. Es gibt ein Mittel, das Ihre Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches erhöht. Das Bestehen der Prüfung wäre dann eine Kleinigkeit. Allerdings: das Schlucken der Pille erhöht die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Es kann das Leben also um einige Jahre verkürzen.

Wollen Sie es haben? Wie würden Sie sich verhalten und warum?

Beispiel 2: Leistungsstagnation

Hinter Trainer und Athlet liegt eine lange, unermüdliche und aufwändige Trainingszeit. Beide haben alles gegeben, der Einsatz war in jeder Hinsicht hoch. Allerdings treten die gewünschten Trainingseffekte nicht ein. Der Erfolg bleibt aus und der Wettkampf rückt immer näher.

War der Einsatz umsonst? Welche Interventionsmöglichkeiten bleiben Trainer und Athlet?

Beispiel 3: Leistungsgrenze erreicht

Alles ist ausgereizt. Trainer und Athlet haben alle Möglichkeiten durchgespielt, die Leistungsgrenze zu überschreiten. Der Trainingsplan wurde optimiert, Kollegen hinzugezogen, es hat ein gesundheitlicher Check-up stattgefunden. Doch auch der Ausbau des Trainings und die Motivationsförderung laufen ins Leere.

Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es?

Beispiel 4: Leistungsdruck vor dem Wettkampf

Eine lange Trainingszeit läuft dem Count-Down entgegen, der Wettkampf steht kurz bevor. Sponsoren, Angehörige, Journalisten und Verbandsmitglieder geben sich die Klinke in die Hand. Sie geben Ratschläge, setzen den Athleten unter Druck, taxieren die Gegner, wagen Prognosen, warnen vor der Niederlage. Der Druck steigt von Tag zu Tag. Trainer und Athlet stehen schon vor dem Wettkampf im Kreuzfeuer und müssen im Vorfeld beweisen, dass sie gewinnen.

Und wenn es dann nicht klappt? Wie gehen Trainer und Athlet mit dem Druck um?

Lösungsansätze:

Die folgenden Lösungsansätze besitzen keine Allgemeingültigkeit, können aber helfen, sich zumindest gedanklich in den Athleten bzw. in bestimmte Situationen hineinzuversetzen. Im Endeffekt hat jeder Trainer seine eigene Art mit Problemen umzugehen. Wichtig ist, dass er es im Sinne eines sauberen und fairen Sports tut und den Athleten damit nicht schadet. Beispiel 1 stellt Ihre eigene Einstellung auf den Prüfstand.

Beispiel 2: Lösungsansätze bei Leistungsstagnation

- Familiäre, persönliche, schulische Probleme: Erkennt der Trainer die Probleme? Zeigt er Interesse, gibt er Zeit zur Lösung?
- Übertraining: Erkennt der Trainer, dass er seinem Sportler zu viel zumutet? Ist er bereit, Auszeiten zu gewähren?
- Motivationsprobleme/psychische Blockaden: Kann der Sportler wieder aufgebaut werden? Oder gelangt der Sportler in den Sog des Leistungsdrucks?

Beispiel 3: Lösungsansätze bei Erreichen der Leistungsgrenze

- Akzeptieren der Leistungsgrenze durch Trainer und Athlet.
- Welche Möglichkeiten hat der Athlet nach Ausstieg aus dem Leistungssport?
- Beschließen Trainer und Athlet trotzdem weiterzumachen und sich mit niederen Rangplätzen zu begnügen?

Beispiel 4: Lösungsansätze bei erhöhtem Erfolgsdruck

- Es gibt Möglichkeiten den Druck vorab zu reduzieren!
- Sucht der Trainer das Gespräch mit dem Verband und den Medien, um den Druck von dem Sportler abzuwenden?
- Reduziert der Trainer durch Gespräche die Last auf den Schultern des Athleten oder betont er die Wichtigkeit des Sieges?

Trainer-Tipp

- Versuchen Sie, eine Vertrauensbasis zu schaffen, sodass Ihre Athleten bereit sind, sich auch bei privaten Problemen an Sie zu wenden.
- Suchen Sie das Gespräch mit Eltern, Lehrkräften oder Vertrauenspersonen des Athleten, wenn Sie den Eindruck haben, dass es Schwierigkeiten im persönlichen Umfeld gibt.
- Beachten Sie die individuell unterschiedlichen Wirkungen Ihres Trainerverhaltens, damit möglichst kein übermäßiger Druck oder Stress entsteht.
- Helfen Sie Jugendlichen, Selbstvertrauen zu entwickeln und die eigenen Leistungen und Fortschritte bewusst wahrzunehmen.
- Entwickeln Sie leistungssportliche Ziele gemeinsam mit den Athleten und versuchen Sie, sich dabei mehr an deren individuellen Fähigkeiten als an absoluten Maßstäben zu orientieren.
- Üben Sie mit der Trainingsgruppe Kommunikations- und Konfliktfähigkeit ein.

Dopingprävention in der Trainingsgruppe

Der beste Schutz gegen Doping ist Information, Wissen und eine eigene klare Einstellung gegen Doping. Wenn dieses Wissen frühzeitig vermittelt wird, bzw. die Athleten sich im Anti-Doping-Regelwerk auskennen und wissen, welche Gefahren Doping mit sich bringt, sind sie auf dem besten Weg nicht zu dopen.

Trainer sollten ruhig bereits im Nachwuchsbereich mit den Athleten über das Thema Doping sprechen. Dies kann je nach Sportart schon im Alter von 12 bis 14 Jahren sinnvoll sein. Spätestens jedoch, wenn die Sportler in einen Kader aufgenommen werden. Übrigens nicht nur mit den Athleten, sondern auch mit den Eltern, die in diesem Alter die wichtigsten Bezugspersonen darstellen, sollten Sie als Trainer Kontakt aufnehmen.

Für Nachwuchsathleten bieten sich Einführungsveranstaltungen an, z.B. zu den Themen: Was ist Doping überhaupt? Was ist Fairness? Was ist die Verbotsliste? Diese Veranstaltung kann auch gemeinsam für Athleten und Eltern durchgeführt werden. Als Gäste sind übrigens Topsportler sehr gut geeignet, die von ihren eigenen Erfahrungen berichten können. Sie sind für solche Veranstaltungen gut zu gewinnen, als Trainer haben Sie bestimmt zweckdienliche Kontakte.

Hinweis

Auf der Internetseite www.gemeinsam-gegen-doping.de stehen Ihnen unter der Zielgruppe "Trainer" Musterpräsentationen für unterschiedliche Zielgruppen zur Verfügung.

Im Spitzensportbereich muss das Thema in der täglichen Arbeit mit den Athleten regelmäßig auf der Tagesordnung stehen. Spätestens zu Beginn jedes neuen Jahres, wenn die Verbostliste der WADA neu veröffentlicht wird. Jährlich gibt es kleine Änderungen, die aber große Wirkungen haben können (wenn z.B. neue Substanzen oder Methoden aufgenommen werden, die in rezeptfreien Arzneimitteln vorkommen können). Topathleten, die dem Meldesystem unterliegen oder neu darin aufgenommen werden, benötigen ggf. besondere Unterstützung (Bedienung von ADAMS, rechtzeitige Abgabe der Meldepflichten etc.). Als Trainer im Spitzensport sollten Sie die Abgabetermine der Whereabouts kennen und ihre Athleten darauf hinweisen. Neue Aspekte oder Regeländerungen sollten mit den Athleten besprochen werden, dazu eignet sich z.B. ein Abend im Trainingslager oder eine Teambesprechung.

Trainer-Tipp

Sollten Sie Unterstützung bei der Planung und Durchführung einer Veranstaltung zum Thema Anti-Doping benötigen, können Sie sich bei dem Anti-Doping-Beauftragten Ihres Fachverbandes erkundigen oder im Ressort Prävention der NADA nachfragen. Dort können Multiplikatoren vermittelt werden. Die NADA selbst bietet den deutschen Spitzenverbänden Schulungen für Topathleten an und ist z.B. in den Eliteschulen des Sports unterwegs. Anfragen können gerichtet werden an: praevention@nada-bonn.de

Grundsätzlich ist es sinnvoll, wenn sich der Trainer selbst mit der Thematik auseinandersetzt!

Allgemeine organisatorische Hinweise für eine Anti-Doping-Schulung:

- Wählen Sie einen für Ihre Athleten geeigneten Zeitpunkt (Trainingslager, Teambesprechung, etc.) und legen Sie eine Dauer fest. Die Athleten sollten „aufnahmefähig“ sein.
- Geben Sie den Termin frühzeitig bekannt und laden Sie Eltern rechtzeitig ein. Achten Sie darauf, dass Eltern möglicherweise berufstätig sind und tagsüber meist wenig Zeit haben.
- Reservieren Sie einen geeigneten Raum, in dem Sie in Ruhe sprechen können und nicht durch andere gestört werden.
- Überlegen Sie sich, welche technische Ausstattung Sie benötigen (z.B. ein Mikrofon, eine Leinwand und einen Beamer).
- Bitten Sie Athleten, Eltern oder andere Trainerkollegen um Hilfe und teilen Sie konkrete Aufgaben zu.
- Erkundigen Sie sich nach externen Fachleuten oder Spitzensportlern, die Sie unterstützen können. Vielleicht gibt es auch einen Arzt, Physiotherapeuten oder Lehrer, der einen Teil der Inhalte übernehmen kann.
- Fordern Sie vorab Informationsmaterialien an (es gibt Broschüren für die jeweiligen Zielgruppen).

Downloads

Ein Bestellformular der NADA für Informationsmaterialien finden Sie auf der Seite www.nada-bonn.de und www.gemeinsam-gegen-doping.de. In kleinen Mengen sind die Informationsmaterialien der NADA kostenlos erhältlich.

Dopingprävention als Aufgabe des Trainers

Interview mit Klaus Jakobs

Muss sich ein Trainer überhaupt mit der Anti-Doping-Thematik befassen?

Auf jeden Fall. Anti-Doping ist Gegenstand des Sports, es gehört zum Alltag. Ein Trainer darf sich dieser Thematik nicht verschließen, weil er Verantwortung für seine Athleten trägt. Das Thema gehört einfach zum Sport dazu. Genauso wie wir wissen, dass im Sport gedopt wird – in welcher Sportart und in welchem Umfang, ist offen. Zudem wird man ja fast täglich durch die Medien mit Dopingthemen konfrontiert, ein offensiver Umgang ist daher ganz wichtig. Für Manipulationen sollte absolut kein Spielraum gelassen werden.

Wie tragen Sie das Thema in Ihre Trainingsgruppe bzw. an die von Ihnen betreuten Athleten?

Da muss man natürlich unterscheiden. Die Kaderathleten werden zu Veranstaltungen oder Workshops geladen und auch über den Verband informiert durch die Anti-Doping-Koordinierungsstelle des DLV. Diese Athleten spreche ich konkret an und weise sie z.B. darauf hin, ihre Meldepflichten sorgfältig wahrzunehmen. Vor Wettkämpfen und Trainingslagern frage ich nach, ob alle ihre Meldungen abgegeben haben. Ich kann ganz gut einschätzen, welche Sportler durchaus eine besondere Aufforderung nötig haben und bei wem ich unbedingt nachhaken sollte. Als Trainer bin ich für die Sportler die erste Anlaufstelle. Bei Kaderlehrgängen gehen wir unter anderem auch auf die Rechte und Pflichten der Athleten ein, die aus dem Anti-Doping-Regelwerk resultieren.

Im Nachwuchsbereich bei den D-Kaderathleten organisieren wir Einführungsveranstaltungen. Grundsätzlich geht es darum, was Doping eigentlich ist und wie die Regeln aussehen. Dabei positionieren wir uns als Trainer ganz klar gegen Doping. Zu diesen Veranstaltungen laden wir auch gerne immer wieder externe Partner ein, um aufzuklären.

Die offensive Ansprache ist wirklich wichtig, denn Doping birgt neben den ethisch-moralischen Aspekten auch Gefahren gesundheitlicher Natur. Man muss sich mit dem Thema auseinandersetzen und sollte als Trainer und Athlet professionell damit umgehen. Eine Kooperation mit den Verbänden, der NADA und den Kontrolleuren ist aus meiner Sicht essentiell.

Gibt es da ein Beispiel aus der Praxis?

Die Athleten vertrauen uns. Mir ist es passiert, dass mich ein Athlet bei einer verpassten Kontrolle kontaktiert hat.

>>

Klaus Jakobs ist seit Dezember 2010 leitender Landestrainer und Sportdirektor des Hamburger Leichtathletik-Verbandes. Beim DLV ist er als Teammanager Sprint der Männer, Projektmanager Sprung der Männer und Frauen sowie als Leiter des DLV-Olympiastützpunktes Hamburg tätig. Mit ihm als DLV-Bundestrainer (Sprint Männer) gewann die 4x100m-Staffel der Herren bei der EM 2010 in Barcelona Bronze. Bevor Klaus Jakobs an der Trainerakademie in Köln das Diplomtrainerstudium als Jahrgangsbester absolvierte, studierte er u. a. Erziehungswissenschaften und BWL. In seiner Jugendzeit hat er sich in diversen Sportarten probiert, bis er seine Begeisterung für die Leichtathletik entdeckte.

Interview mit Klaus Jakobs

Er war vom Trainingsort in die Klinik zu einer Behandlung unterwegs und der Kontrolleur hatte ihn nicht dort aufgefunden. Im Endeffekt hat sich alles aufgeklärt, aber es ist wichtig, genau dann für die Athleten als Ansprechpartner da zu sein.

Was schützt aus Ihrer Sicht vor Doping?

Das ist ganz klar die Aufklärungsarbeit. Einerseits aus ethisch-moralischer Sicht, andererseits muss das Gefährdungspotenzial von Doping jedem bewusst gemacht werden. Wir wissen alle, dass es in der Vergangenheit zahlreiche Todesfälle gegeben hat. Auch abschreckende Bilder der Nebenwirkungen sind immer präsent.

Kennen Sie Athleten oder Trainer, die dopen wollten? Wie haben bzw. hätten Sie reagiert?

Nein, ich habe das noch nicht erlebt; meine Athleten wüssten auch, dass das Konsequenzen nach sich ziehen würde. Durch Trainerkollegen habe ich damals natürlich den Fall um Thomas Springstein mitbekommen.
Sicherlich kann nicht ausgeschlossen werden, dass es Trainer gibt, die ihren Athleten „Hilfe“ anbieten könnten. Sozusagen als i-Tüpfelchen, das den kleinen, aber vielleicht entscheidenden Unterschied bewirken könnte. Dabei kommt natürlich vor allem im Sprintbereich der Herren oft die Diskussion über Doping auf. Aber Doping ist natürlich ein komplett falscher Ansatz! Andere Nationen sind nicht unbedingt besser, weil sie möglicherweise dopen. Sie haben – und das wissen wir – teilweise ganz andere Trainingsbedingungen, von den Trainingsmethoden, der Zusammensetzung der Trainingsgruppen bis hin zum Klima. Hinter dem Erfolg der anderen steckt einfach auch eine Menge Arbeit.

Wie halten Sie sich zum Thema Anti-Doping auf dem Laufenden?

Ich habe den DLV-Anti-Doping-Newsletter und den NADA-Newsletter abonniert. Sehr viele Informationen finde ich auch im Internet. Ich lese regelmäßig diverse Tageszeitungen online. Dort finden sich im medizinischen Teil und auch im Kulturteil häufig interessante Berichte. Zudem lese ich viele sportwissenschaftliche Publikationen. Ein wichtiger Punkt ist natürlich der Austausch mit anderen Trainerkollegen z.B. durch die Trainerakademie. Über die gängigen Informationsmaterialien sollte man sich als Trainer ebenfalls grundlegend informieren, z.B. die Broschüre „Ich werde kontrolliert“ der NADA.

Haben Sie generell Tipps für andere Trainer, die junge Athleten betreuen?

Aus meiner Sicht ist es wichtig, Kinder überhaupt für Bewegung zu begeistern. An der Basis gibt es sehr gute Kooperationen zwischen Schulen und Vereinen. Leichtathletik z.B. ist viel mehr als nur Laufen, Springen und Werfen. Die Vielfältigkeit der Sportart und das Anforderungsprofil sind enorm. Sport generell ist nicht nur Bewegung, sondern gleichzeitig auch Sozialisation. Man lernt, nicht nur für sich alleine zu kämpfen, sondern mit anderen gemeinsam. Oberste Priorität im Nachwuchsbereich sind Spaß und Freude. Darauf aufbauend kann durch gutes Training und vor allem durch gut ausgebildete Übungsleiter Leistung optimiert werden. Auch dabei muss das Bekenntnis lauten: Wir haben Spaß am Sport und sind gegen Doping!

Umgang mit sportlichen Krisen

Entscheidend für eine Doping-Anfälligkeit oder eine entschiedene Ablehnung von Doping ist auch der Umgang mit Krisen im Trainingsalltag. Gerade wer jugendliche Athleten betreut, hat hier die Möglichkeit, adäquate Verhaltensweisen frühzeitig einzuüben.

Trainer müssen im Umgang mit Jugendlichen auf kritische Momente im Trainingsalltag vorbereitet sein. Sie können bei den Athleten ein Bewusstsein für mögliche Handlungsalternativen anlegen, und zwar möglichst schon bevor es zu ernsthaften Krisen kommt.

Um in solchen Situationen helfen zu können, ist es wichtig, dass der Athlet Vertrauen hat und gegenüber dem Trainer Gefühle wie Versagens- und Verlustängste offen ansprechen kann. Besteht ein solches Vertrauensverhältnis, kann gemeinsam nach Ursachen und Konfliktlösungsstrategien gesucht werden. Unter Umständen ist es auch sinnvoll, den Athleten zu ermutigen, sich Hilfe und Unterstützung im Freundeskreis, bei Verwandten oder im Rahmen einer professionellen Beratung zu holen.

Wenn alle legitimen Möglichkeiten der Leistungssteigerung nicht mehr weiterhelfen, sollte der Trainer akzeptieren, dass die Grenze der Leistungsentwicklung erreicht wurde, und auch der Athlet sollte ermutigt werden, diese Grenze zu akzeptieren. Grenzen zu akzeptieren kann in solchen Fällen auch bedeuten, als sportliches Ziel eine Verlangsamung des zu erwartenden Leistungsrückgangs zu vereinbaren. Zudem ist es wichtig, im Hinblick auf das Ende der Sportkarriere konkrete Perspektiven außerhalb des Sports gemeinsam zu erarbeiten und Hilfestellung bei der Umsetzung zu geben.

Trainer-Tipp

Bei einem Leistungstief ist es sinnvoll, alltagsnah nach Möglichkeiten der Leistungssteigerung ohne Doping zu suchen. In Frage kommen hier etwa:

- bessere zeitliche Strukturierung des Trainings und – soweit möglich – der Wettkampfplanung,
- bessere Abstimmung von Belastung und Erholung in Bezug auf Training und Wettkämpfe,
- klare Prioritätensetzung im Wettkampfbetrieb in Abstimmung mit den Interessen aller Beteiligten, möglicherweise unter Verzicht auf Teilnahme an nachrangigen Wettkämpfen,
- Optimierung der energieliefernden Systeme,
- Anpassung der Ernährung an den individuellen Bedarf,
- Stärkung der mentalen Kräfte durch Ermutigung und Abbau von Ängsten und Blockaden,
- gemeinsame Suche nach Möglichkeiten, das Wohlbefinden in der Trainingsumgebung zu verbessern.

Signale erkennen

Trainer stehen in sehr engem Kontakt zu den Athleten. Sie sollten in der Lage sein, Signale einer ernstzunehmenden Krise zu erkennen. Sie können nicht die Aufgaben von Psychologen und Therapeuten übernehmen. Wer aber seine Rolle als Vorbild und Vertrauensperson ernst nimmt und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung junger Athleten schützen möchte, wird auch im Interesse der Dopingprävention auf Signale einer möglichen Krise achten.

Mögliche Anzeichen einer Krise

- auffälliges Verhalten (Reizbarkeit, Gleichgültigkeit, Lustlosigkeit, Verschlossenheit),
- Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen,
- überzogener Ehrgeiz,
- veränderte Ernährungsgewohnheiten,
- Gewichtsschwankungen,
- unerklärliche Leistungseinbrüche oder starke Leistungsschwankungen in Training oder Wettkampf.

Solche Symptome oder auch sehr plötzlich eintretende Verhaltensänderungen können Hinweise auf eine Entwicklungsstörung oder Krisensituation sein, aus der sich wiederum ein Dopingrisiko ergeben kann. Sie sind jedoch keinesfalls als direktes Indiz für Doping zu sehen!

Genau so wichtig wie die Aufmerksamkeit für solche Signale ist es, sich mit Deutungen und Zuschreibungen zurückzuhalten. Denn gerade im Jugendalter sind riskante oder abweisende Verhaltensweisen nicht ungewöhnlich. Auch Krisen und vorübergehende körperliche und seelische Auffälligkeiten gehören zum Jugendalter dazu. Bei anhaltenden Störungen ist eine Intervention jedoch notwendig, um langfristigen Fehlentwicklungen und bspw. auch einer Anfälligkeit für Doping vorzubeugen.

Sie tragen als Trainer eine besondere Verantwortung in der Betreuung der Athleten. Dennoch können Sie nicht jeden Schritt überprüfen und müssen im Endeffekt selbst entscheiden, ob und wie Sie handeln. Denken Sie darüber nach, wie Sie reagieren würden, wenn Sie das Gefühl haben, einer Ihrer Athleten nimmt verbotene Substanzen zu sich. Eine solche Situation ist heikel und verlangt von Ihnen ein besonnenes Handeln.

Wichtig ist, dass Sie sich als Trainer klar gegen Doping positionieren. Sie können den Athleten darin bestärken, diese klare Überzeugung auch dann zu vertreten, wenn der Athlet unter Druck steht oder den Eindruck hat, auf verlorenem Posten zu stehen.

Trainer-Tipp

Entscheiden Sie sich, den Athleten anzusprechen, so können Sie folgende Tipps beachten:

- Schaffen Sie eine vertrauensvolle, ruhige Atmosphäre, in der sie nicht gestört werden.
- Äußern Sie zunächst, was Ihnen aufgefallen ist, ohne dabei eine eigene Wertung abzugeben oder Schlüsse zu ziehen. Bestehen Sie nicht auf dem Gespräch, wenn Sie das Gefühl haben, der Athlet sei dazu nicht bereit.
- Hören Sie dem Athleten zu.
- Versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, welche Probleme der Athlet möglicherweise hat.
- Bringen Sie Ihre Sorgen offen zum Ausdruck.
- Bieten Sie an, in einem weiteren Gespräch gemeinsam nach Ratschlägen oder Lösungen zu suchen.

Professionelle Hilfe suchen

Wenn (vor allem junge) Sportler in ernsthafte persönliche Krisen geraten, brauchen sie professionelle Hilfe, z.B. durch ausgebildete Beratungsfachkräfte. Trainer können darauf hinwirken, dass die Athleten solche Beratungsangebote in Anspruch nehmen. Sie können sich aber auch selbst beraten lassen, wenn Sie sich Sorgen um einen Athleten machen und nicht wissen, wie Sie sich verhalten sollen.

Die Konfrontation mit jugendtypischen Belastungen wie Schwierigkeiten in der Schule, in Familie und Partnerschaft oder Risikoverhalten wie Alkohol- und Drogenkonsum kann Trainer überfordern. Sie kann Versagensängste auslösen und das Gefühl, mit den anstehenden Problemen „nichts mehr zu tun haben zu wollen“. Ein plötzlicher Rückzug des Trainers kann jedoch für betroffene Jugendliche sehr frustrierend sein und zu einer Verstärkung der Krise führen. Daher ist es wichtig und entlastend, dass Trainer die eigenen Grenzen erkennen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Hinweis

Kontakte zu geeigneten Beratungsstellen finden Sie im Block D. Jugendliche in Krisensituationen können sich hier ebenso beraten lassen wie erwachsene Bezugspersonen (z.B. Trainer), die Unterstützung für ihre Betreuungs- und Erziehungsaufgaben brauchen. Alle Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht.

Tipps für den Trainingsalltag

Es gibt durchaus Wege – über das sportartspezifische Training hinaus – Fähigkeiten der Sportler zu fördern. Ihnen als Trainer bieten sich hierbei viele Bereiche, in denen Sie Ihre Athleten unterstützen können. Dabei können individuelle Wege der Leistungsförderung von denen unterschieden werden, die einen Einbezug des sportlichen Umfeldes benötigen. Die Relevanz der Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrkräften und Betreuungspersonal ist enorm.

Die nachfolgenden Beispiele lassen sich in direkte, auf den Sportler unmittelbar wirkende Maßnahmen und indirekte, also solche Maßnahmen, die über Umwege auf den Sportler wirken, abgrenzen.

Individuelle Wege der Leistungssteigerung für Athleten

Vorab muss darauf hingewiesen werden, dass die nun folgenden Aktionen nicht für alle Altersgruppen und Leistungsstufen geeignet sind. Sie sollen eine Auswahl an Möglichkeiten widerspiegeln, aus denen sich jeder Trainer für seine Athleten wahlweise bedienen kann!

Neue oder andere Trainingsmethoden

Es ist bekannt, dass jeder Trainer über ein gewisses „Repertoire“ verfügt, aus dem er sich zwecks der Gestaltung des Trainings bedient. Sie selbst entscheiden dabei, welche Methoden für Ihre Athleten sinnvoll erscheinen und sich bewähren. Allerdings ist auch allgemein bekannt, dass jeder Trainer individuelle Ideen einbringt und andere Wege geht. Suchen Sie aktiv den Austausch mit Trainerkollegen. Nutzen Sie in gemeinsamen Trainingslagern die Möglichkeit, Trainingsgruppen zu mischen – damit erhalten Ihre Sportler einen Eindruck davon, wie es ist, bei jemand anderem zu trainieren. Informieren Sie sich auch international über Trainingsmethoden und wagen Sie einen Blick „über den Tellerrand hinaus“.

Auch der Einsatz von anderen Trainern für spezielle Trainingsbereiche wie Kraft- oder Athletiktraining bringt frischen Wind in den Trainingsalltag. Ihre Athleten lernen alternative Methoden kennen und entdecken neue Bewegungsformen. Dies fördert gleichzeitig den Spaß an Bewegung und Training.

> In unserem amerikanischen Collegeteam war es ein stilles Gesetz, dass alle schon vor dem Training 150 Sit-ups absolviert hatten. Im Wasser startete jede Einheit mit einem individuellen Einschwimmen gefolgt von einer Warm-up-Serie, die alle gemeinsam absolvierten. Dies wurde übrigens auch vor Wettkämpfen eingehalten.
>
> Im Training waren einzelnen Bahnen Schwimmstile zugeordnet und jede Bahn hatte einen eigenen Trainingsplan. Zudem wurden zwischen den Sprintern, Langstreckenschwimmern und Mitteldistanzschwimmern klare Unterschiede gemacht. Schwimmer, die in mehreren Schwimmstilen gut waren, trainierten je nach Tag auf unterschiedlichen Bahnen.
>
> Beim Üben von Wenden oder Starts wurden oft 2er-Teams gebildet, sodass man sich zunächst von einem Teamkameraden beobachten und verbessern ließ, bevor der Trainer eine Bemerkung machte. Auch Anfeuerungsrufe im Training, z. B. bei sehr harten Einheiten, waren üblich. Die intensive gegenseitige Unterstützung im Team war von hoher Bedeutung.
>
> *Silke Lichtendorf, Schwimmerin*

Ebenso wie eine Trainervariation können auch das Einbringen von anderen Sportarten oder Bewegungsaufgaben förderlich für die sportliche Entwicklung sein. Vor allem im koordinativen Bereich lassen sich positive Ergebnisse erzielen und das tägliche Training verliert an Eintönigkeit.

Psychologisches Training

Psychologisches Training kann als Sammelbegriff für verschiedene psychologische Verfahren verstanden werden, die Sportler befähigen, sich im Training und im Wettkampf in allen für die Sportart wesentlichen psychischen und physischen Anforderungen richtig zu regulieren. Die Sportpsychologie kann Trainern und Athleten bei der Bewältigung folgender sportbezogener Anforderungen hilfreich zur Seite stehen:

- Diagnostik und Training psychischer Leistungskomponenten,
- Soziale Kompetenzen,
- Optimierung von Lern- und Leistungsbedingungen,
- Unterstützen in Leistungssituationen,
- Erkennen psychischer Krankheiten.

Die Rolle der Psyche für die sportliche Leistung wird mehr und mehr beachtet. Bekannte Fälle von Sportlern wie Sebastian Deisler oder Robert Enke führen vor Augen, welche starken Belastungen der Leistungssport mit sich bringen kann. Doch es muss auch in das Bewusstsein der Sportler, der Trainer und des gesamten Umfeldes gelangen, dass psychologische Unterstützung nicht nur für „Kranke“ sinnvoll ist. Psychologisches Training sollte nicht erst dann gesucht werden, wenn „das Kind schon in den Brunnen gefallen ist“, sondern karrierebegleitend oder zumindest phasenweise angeboten werden. Inzwischen arbeiten diverse Nationalteams mit Psychologen zusammen. Die nebenstehenden Erfahrungsberichte von Trainern bzw. Athleten, die sich für den Einsatz psychologischer Trainingsformen entschieden haben, zeigen, wie sinnvoll dieses Vorgehen ist.

Zustandsregulierung

„Der Beweggrund war, dass einige Spieler vom Kopf her verkrampft waren. Wenn man den Kopf nicht frei hat, dann ist auch der Bewegungsablauf total blockiert.“

Angstgegner

„Der Beweggrund war für mich in erster Linie ein traumhaftes Ergebnis in puncto Angstgegner. Da war diese Situation, dass ich gedacht habe, ich könnte gegen ihn nicht gewinnen.“

Persönlichkeitsbildung

„Die Persönlichkeitsstruktur soll in erster Linie geschult werden. … Die Sportler sind eher wie große Kinder und darum arbeiten wir vornehmlich an der gesamten Persönlichkeitsbildung. Wir wollen die Sportler professioneller machen, dass sie sich in vielen Bereichen persönlich entwickeln können. So wird in das tägliche Training stets das positive Denken einbezogen. Positiv zu denken, das ist für Sportler ein großes Problem.“

Info

Geeignete Kontakte zu Diplom-Psychologen vermittelt u.a. die Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie e.V.

www.bisp-sportpsychologie.de
BISp Infoportal Sportpsychologie

www.asp-sportpsychologie.org
Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Deutschland e.V.

Life Kinetik

> Eines der spannendsten Dinge, die ich im letzten Jahr in meinem Job entdeckt habe.
>
> *Jürgen Klopp, Trainer Borussia Dortmund*

Bei Life Kinetik handelt es sich um eine noch relativ neue Trainingsform von Gehirnjogging und Bewegung. Es geht darum, dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben zu stellen. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderung neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft diese riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd voll aus. Die kurze Life Kinetik-Formel lautet:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr an Leistung

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Leistungssportler aus den Bereichen Ski alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik bereits an. Allerdings ist es notwendig, die Herausforderung der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen.

Felix Neureuther, erfolgreicher Skifahrer, Life Kinetik-Trainer und -Botschafter:

„Gleich von Beginn an war ich von Life Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch, weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Life Kinetik mir hilft, besser zu werden, und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Life Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze."

Info

Weitere Informationen, Kontakt zu Trainern und Ausbildungsmöglichkeiten finden Sie unter www.lifekinetik.de.

Aus der Praxis

Borussia Dortmund mit Gehirntraining an die Spitze

Im Dschungel des Spielfeldes, wo sich auf engstem Raum alles ballt, bleibt keine Zeit, lange über Lösungen nachzudenken. Schnell, schnell, schnell muss es gehen – und der Spieler muss den richtigen Weg finden. Bei Borussia Dortmund hilft ein Gehirntrainer, die hohen Ansprüche des modernen Fußballs zu erfüllen.

Als Alexandre Simoes von der Foto-Agentur Defodi mit seinen Kameras anrückte, um Bilder von einer neuen Art des Trainings zu schießen, bat ihn der BVB freundlich, auf die Aufnahmen zu verzichten. Was Stars wie Lucas Barrios oder Nuri Sahin bei ihren Übungen anstellten, entsprach nicht dem gängigen Motiv des gestählten Fußball-Helden. Vielmehr wirkten die Spieler wie Jongleure, die noch sehr lange proben müssen, ehe sie eines Tages im Zirkus auftreten dürfen. Aber Life Kinetik ist kein Kinderspiel, und es kann zu grotesken Erlebnissen führen, etwa einen großen Ball mit der einen Hand auf den Boden zu ticken und gleichzeitig einen kleinen Ball mit der anderen Hand auf Kommando in die Luft zu werfen und wieder aufzufangen.

In einem Zeitalter, in dem viele Möglichkeiten der Leistungssteigerung im Sport ausgereizt sind, ist Jürgen Klopp ständig auf der Suche nach innovativen Methoden. Bei einem Bericht des Bayerischen Rundfunks machte es Klick bei Klopp: Dort erzählte der Ski-Rennfahrer Felix Neureuther über die Fortschritte, die ihm das Life-Kinetik-Programm mit dem Wissenschaftler Horst Lutz gebracht habe.

Lutz trainiert das Gehirn, indem er Aufgaben stellt. Visuelle Aufgaben, koordinative Aufgaben. So muss das Gehirn neue Synapsen bilden: Es wird leistungsfähiger.

Wer am Dienstag mit Life Kinetik anfängt, kann allerdings nicht erwarten, am Samstag die ersten Spiele zu gewinnen. Effekte zeigen sich nach sechs bis acht Monaten. Klopp arbeitet mit Lutz seit zwei Jahren zusammen – im Moment schaltet keine Mannschaft so schnell wie der BVB.

„Das ist eine der spannendsten Sachen, die ich in meinem Job entdeckt habe“, meint Klopp: „Man kann auf verschiedenste Dinge schneller und klarer reagieren.“ Denn der Stress auf dem Rasen ist groß: Umstellt von Gegnern, unter höchstem Druck, müssen die Akteure gleichzeitig den Ball unter Kontrolle behalten, den Raum berechnen und die eigenen Leute im Auge haben, um dann den besten Zug machen zu können.

Dortmund war der erste Verein in der Bundesliga, der mit Life Kinetik arbeitete. Jetzt sind auch Nürnberg und Hoffenheim eingestiegen – und der SC Freiburg, Gegner des BVB im Spitzenspiel der Liga an diesem Samstag (15.30 Uhr). „Eines meiner Lieblingsthemen ist die Gehirnforschung“, begründete Trainer Robin Dutt, als er den neuen Trainings-Baustein vorstellte. Klopp hatte sich die Frage gestellt: „Wie kann ich mit den Spielern arbeiten, ohne sie körperlich zu belasten?“

So ist der Fußball mit seinen Maßnahmen endgültig im Hochgeschwindigkeitssport angekommen. Bei Felix Neureuther, bei dem es auf der Piste um Entscheidungen in Bruchteilen von Sekunden geht, oder auch bei Jürgen Rumrich. Der Trainer der Straubing Tigers setzt ebenfalls auf Life Kinetik – in der superschnellen Mannschaftssportart Eishockey.
(Klaus Theine)

Quelle: www.derwesten.de vom 19.11.2010

Entspannung

Entspannung kann gelernt werden. Beherrschen Sportler Entspannungstechniken, können Sie davon profitieren und z.B. bei einem Wettkampf die Aufregung besser in den Griff bekommen. Verschiedene Techniken nutzen dabei die Erkenntnis, dass geistige und körperliche Prozesse sich gegenseitig beeinflussen. Folgende Techniken sind u.a. auch im Sport bekannt und werden angewandt:

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Der amerikanische Psychologe erkannte, dass Angst stets mit der Zunahme von Muskelspannung einhergeht. Er konnte nachweisen, dass durch Reduzierung der Muskelspannung auch gleichzeitig die Angst verschwindet. Die Methode beruht auf der bewussten Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen und auf der gedanklichen Konzentration auf die daraus resultierenden Gefühle der Spannung und Entspannung.

Autogenes Training: Autogenes Training ist in Deutschland die wohl bekannteste Entspannungstechnik. Ziel des Autogenen Trainings ist es, mittels selbsthypnotischer Formeln auf körperliche Prozesse Einfluss zu nehmen. Man unterscheidet beim Autogenen Training zwischen Grund- und Oberstufe. Die Grundstufe besteht dabei aus folgenden Teilen (jeweils mit den zugehörigen Formulierungen):

- Schwereübung
  („Arme und Beine sind ganz schwer“),
- Wärmeübung
  („Arme und Beine sind ganz warm“),
- Atemübung („Atmung ruhig und regelmäßig; es atmet mich“),
- Herzübung
  („Puls ruhig und regelmäßig“),
- Sonnengeflechtsübung
  („Sonnengeflecht strömend warm“),
- Stirnkühleübung („Stirn kühl“).

Bei jeder dieser Übungen versucht man, mit Hilfsformeln in einem bestimmten Teil des Körpers einen Entspannungszustand hervorzurufen. Dies beginnt mit der Schwereübung, bei der man sich vorstellt, Arme und Beine wären schwer (bspw. durch Bleiplatten beschwert). Dies führt bei genügend plastischer Vorstellung zu einem tatsächlichen Schweregefühl in Armen und Beinen, was den gewünschten Entspannungseffekt auslöst. Beherrscht man eine Übung, so kann man die nächste Übung zum Training hinzunehmen, bis man alle sechs Teile der Grundstufe in einer ca. zehnminütigen Entspannungsübung ablaufen lassen kann. Beherrscht man alle sechs Teile der Grundstufe im Autogenen Training, so kann man zur Oberstufe übergehen. Dort werden dann konkrete erweiterte Vorsatzformeln und Vorstellungen eingesetzt.

Traum- oder Phantasiereisen sind eine gute Möglichkeit, vor allem jungen Sportlern zu Entspannung zu verhelfen. Dabei wird zu einem bestimmten Thema (z.B. Insel, Mondnacht, Blumenwiese o.Ä.). ein Text vorgelesen oder angehört. Die Zuhörer sollen sich die in der Geschichte beschriebenen Bilder vorstellen. Dies vermittelt positive Gedanken und Gefühle und fördert die Phantasie und Kreativität. Dabei kann Stress abgebaut und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt werden.

Weitere Entspannungsmöglichkeiten bieten auch andere Sportarten z.B. durch einen vollkommen anderen Bewegungsablauf. Yoga, einfache Atemübungen, Massagen oder Saunabesuche können ebenfalls entspannend wirken.

Im Endeffekt muss jeder Athlet selbst herausfinden, was ihm gut tut. Es schadet aber nicht, neue, unbekannte Techniken – unter Anleitung von Experten – auszuprobieren.

Ernährung

Eine gesunde ausgewogene Ernährung kann die sportliche Leistung positiv beeinflussen. Vor allem bei jungen Athleten ist dieses Bewusstsein in der Regel noch nicht ausgeprägt. Topsportlern dagegen, vor allem in Sportarten, in denen das Gewicht eine große Rolle spielt, ist dieser Faktor bekannt.

Suchen Sie den Kontakt zu einem Ernährungsexperten und empfehlen Sie den Athleten eine Beratung. Diese kann individuell auf den Sportler und die ausgeübte Sportart angepasst werden. Im Nachwuchsbereich bietet sich eine Schulung für die gesamte Trainingsgruppe an, in der die jungen Athleten langsam an die Thematik herangeführt werden.

Rituale vor dem Wettkampf

Immer wieder hört man von Athleten, die kurz vor dem Wettkampf noch bestimmte Rituale durchlaufen: Die Skifahrerin zieht z.B. immer zuerst den rechten und dann den linken Skischuh an. Der Fußballer küsst vor Spielbeginn den Rasen. Handballer finden sich im Kreis zusammen und machen einen „Schlachtruf“. Tennisspieler tippen den Ball vor dem Aufschlag mehrfach auf oder betreten nicht die Linien. Einige Sportler führen einen Talisman mit sich, andere achten darauf, vor dem Wettkampf immer die gleiche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Rituale oder vielleicht auch „kleine Ticks“ gibt es häufig und sie mögen abergläubisch erscheinen. Sofern sie dem Sportler jedoch helfen, ihm Selbstvertrauen geben und nicht gegen die sportlichen Regeln verstoßen, können diese natürlich genutzt werden.

Materialien/Sportgeräte

Es mag banal klingen, aber manchmal können schon ein anderes Schuhmodell oder die Skibrille einer anderen Firma den Athleten voranbringen. In Sportarten, in denen u. a. das Material über die Leistung entscheidet, ist dies selbstverständlich von höherer Relevanz (z.B. der Schlitten beim Bobfahren oder die Präparierung der Ski). Zudem sind die Materialien immer auch eine Kostenfrage.

Tipps für Elternaktionen

Als Trainer sollten Sie, wenn Sie mit Nachwuchssportlern arbeiten, ebenso die Eltern unterstützen und aktiv dazu auffordern, an der sportlichen Entwicklung ihrer Kinder teilzunehmen. Nicht zuletzt als Fahrer zu Wettbewerben, als zusätzliche Aufsichtspersonen oder als Teambetreuer sind die Eltern für Sie als Trainer von besonderer Bedeutung.

Die Beziehung zwischen Trainer und Eltern wurde auf Seite C 21 schon behandelt. Hier soll es nun um Aktionen gehen, die Sie als Trainer anregen können. Kennen Sie die Eltern Ihrer Athleten und kennen sich diese untereinander? Immerhin verbringen deren Kinder viel gemeinsame Zeit beim Sport!

- Elternabende: Klassisch – aber auch im Sport gut geeignet: Ein Elternabend muss nicht ständig stattfinden, aber zu Saisonbeginn oder vor wichtigen Wettkämpfen macht es durchaus Sinn, die Eltern zu versammeln und ihnen die wichtigsten Informationen mitzuteilen. Zudem bekommen Sie als Trainer einen Eindruck, aus welchem privaten und sozialen Umfeld die von Ihnen betreuten Athleten kommen und ob die Eltern engagiert oder eher uninteressiert am Sport ihrer Kinder sind. Auf Seite C 21 gibt es dazu einige Hinweise.

- Bildung von Fahrgemeinschaften: Wo wohnen Ihre Athleten und wie kommen sie zum Trainingsort? Nutzen sie öffentliche Verkehrsmittel oder werden Nachwuchsathleten von den Eltern gefahren? Können sich innerhalb der Trainingsgruppe Fahrgemeinschaften bilden, um den zeitlichen Aufwand so gering wie möglich zu halten?

- Reisen zu Wettkämpfen: Je nach Leistungsniveau reisen Sportler viel – in Deutschland und auch im Ausland. Fordern Sie die Eltern auf, sofern diese es ermöglichen können, Sie bei den Reisen und auf wichtigen Wettkämpfen zu unterstützen. Das heißt nicht, dass diese am Spielfeldrand stehen und den Trainerjob übernehmen sollen. Vielmehr können die Eltern im Publikum und von der Tribüne aus ihre Kinder unterstützen und sich während des Aufenthaltes vielleicht noch die Stadt ansehen.

- Vereinsengagement der Eltern: Mitgliederversammlungen der Vereine bieten optimale Möglichkeiten, etwas über das Vereinsleben, die Ausrichtung des Vereins und die sportlichen Vorstellungen und Ziele der Funktionäre zu erfahren. Ermutigen Sie die Eltern dazu, solche Termine wie Versammlungen wahrzunehmen und sich auch anderweitig im Verein zu engagieren, bspw. als Elternsprecher. Auf diese Weise kann es Eltern leichter fallen, die Begeisterung ihrer Kinder für den Sport nachzuvollziehen und diese verstärkt zu unterstützen.

Tipps für Teamaktionen

Die im vorigen Abschnitt genannten Ideen bezogen sich hauptsächlich auf Möglichkeiten der Leistungssteigerung des einzelnen Athleten. Doch auch Teamaktionen können eine hohe Wirkung haben und vor allem soziale Bindungen stärken.

- Gemeinsame Mahlzeiten & Kochen: Einige Mannschaften haben Lieblingsrestaurants, in denen sie häufig gemeinsam Essen gehen. Es gibt Eltern, die für die ganze Mannschaft im Wohnmobil vor der Sporthalle Spaghetti Bolognese zubereiten. Sportler sind häufig mehrere Tage gemeinsam unterwegs und die Nahrungsaufnahme spielt eine wichtige Rolle. Doch auch in Trainingsphasen kann gemeinsam gekocht werden. Folgende Ideen können helfen, dass sich die Sportler besser kennenlernen und auch lernen, Verantwortung zu übernehmen:
  - In einem regelmäßigen Abstand lädt der Trainer zu sich nach Hause zum Essen ein. Dadurch lernen die Sportler das persönliche Umfeld des Trainers besser kennen.
  - Die Arbeiten werden aufgeteilt: Ein Organisationsteam überlegt sich ein Menü und geht einkaufen, ein weiteres Team kocht und ein drittes Team räumt im Anschluss die Küche auf.
  - Am Ende des Jahres wird ein Preis verliehen, wer am besten gekocht hat.
  - Für Jugendmannschaften: gemeinsames Kuchenbacken oder Grillen im Sommer.
- Ausflüge: Vor allem in Nachwuchsmannschaften können Ausflüge, die nichts mit der Sportart zu tun haben, das Mannschaftsgefühl stärken. Dies kann eine gemeinsame Radtour oder eine Schnitzeljagd sein (z.B. auch mit den Eltern). Ein Besuch im Freizeitpark oder im Klettergarten bringt Freude und Spaß – zudem muss man sich im Klettergarten gegenseitig unterstützen und ggf. anderen bei der Überwindung von Ängsten beistehen. Wochenenden auf dem Zeltplatz, in Jugendherbergen, Gästehäusern oder Sportschulen mit Spielen zur Gruppendynamik oder vertrauensbildenden Maßnahmen sind ebenfalls gut geeignet, um die soziale Bindung innerhalb der Gruppe zu stärken.
- Übernahme von Verantwortung: In fast allen Gruppen bilden sich Sprecher oder Vertreter, die für die gesamte Gruppe eintreten. Im Sport ist das nicht anders und bietet sich sogar an. In den Mannschaftssportarten muss schon laut Regelwerk ein Spielführer bestimmt werden. Dieser trägt dann nicht nur auf dem Spielfeld, sondern häufig auch in der Kabine eine besondere Verantwortung und dient als Vertrauensperson. Doch nicht nur in Mannschaftssportarten machen Athletenvertreter Sinn. Auch in Trainingsgruppen in Einzelsportarten können Teamführer hilfreich sein und z.B. als Bindeglied zwischen Sportlern und Trainern agieren. Es bietet sich an, dass diese von der Mannschaft gewählt oder vom Trainerstab bestimmt werden. Neben der Aufgabe, die Mannschaft zusammenzuhalten, dienen sie als Organisatoren für alle die Mannschaft betreffenden Dinge.

Tipps für die Zusammenarbeit mit Ärzten und Physiotherapeuten

Der gesundheitliche Zustand der Athleten spielt eine wichtige Rolle. Nur fitte und gesunde Sportler können Topleistungen abrufen. Je höher das Leistungsniveau, desto umfangreicher wird auch die medizinische Betreuung. Im Jugendbereich erfolgt in der Regel zumindest jährlich eine sportmedizinische Untersuchung. Bei kleinen Krankheiten werden Nachwuchsathleten häufig noch vom Hausarzt behandelt. Im Spitzenbereich stehen die Athleten meist in regelmäßigem Kontakt zu einem Mannschafts- oder Verbandsarzt und werden auch von Physiotherapeuten begleitet (sei es präventiv oder rehabilitativ).

Folgende Hinweise sind für jeden Trainer wichtig:

- Haben Sie generell ein Auge auf Ihre Athleten und deren Gesundheitszustand.
- Halten Sie engen Kontakt zum Mannschafts- bzw. Verbandsarzt und erkundigen Sie sich, wie Sie diese im Notfall erreichen können.
- Fragen Sie Ihre Athleten, von welchem Arzt sie betreut werden und ob sie den Arzt darüber informiert haben, dass sie Leistungssportler sind und dem Anti-Doping-Reglement unterliegen.
- Geben Sie den Athleten den Tipp, ein Medikationsheft zu führen, in welches Krankheiten, die Krankheitsdauer und eingenommene Medikamente eingetragen werden.
- Erinnern Sie die Athleten daran, beim Arzt- und Apothekenbesuch Informationen mit sich zu führen: die jeweils aktuelle MediCard und die Beispielliste zulässiger Medikamente; auch ein Hinweis auf die Medikamentendatenbank NADAmed kann hilfreich sein (www.nadamed.de). Diese ist auch über die NADA-App verfügbar.
- Fragen Sie die Athleten, ob sie vom Arzt Medikamente verschrieben bekommen haben, und erkundigen Sie sich, ob dafür eine Medizinische Ausnahmegenehmigung notwendig ist und diese bereits beantragt wurde.
- Halten Sie auch engen Kontakt zu den Physiotherapeuten und stimmen Sie therapeutische Maßnahmen mit dem Trainingsplan ab. Zudem sind die „Physios“ häufig auch Vertrauenspersonen der Sportler.

Im Endeffekt ist der Athlet derjenige, der für sich selbst verantwortlich ist. Als Trainer werden Sie vielleicht gar nicht über jedes „Wehwehchen“ informiert. Dennoch sollten Sie Ihre Sportler für den Krankheitsfall sensibilisieren.

Tipps für die duale Karriere

Weltmeister werden und die Schule schaffen oder Berufsziel Sportler? Darüber machen sich die meisten jungen Athleten zunächst gar keine Gedanken. Eine Karriere im Hochleistungssport hat aber zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens der jungen Athleten bestimmt. Eine Fixierung auf den Sport kann dazu führen, dass die Entwicklung einer beruflichen Kariere neben der Sportlaufbahn vernachlässigt wird. Ein „zweites Standbein" dient auch als wesentlicher Schutzfaktor gegen Doping.

Gemeinsam mit den Eltern sollte eine aktive Planung der Ausbildung erfolgen, in der Alternativen zum Hochleistungssport entwickelt werden. Nur wenige Athleten können während oder nach der Sportkarriere von ihrem Sport alleine leben.

Laufbahnberatung an den Olympiastützpunkten

An den Olympiastützpunkten ist die Laufbahnberatung ein wesentlicher Faktor der Serviceleitungen für Sportler. Die Laufbahnberatung hilft dabei, Sportkarriere und Ausbildung zu koordinieren, z.B. durch:

- Beratung über schulische Orientierung, Schulgutachten, Informationen über Nachhilfe- oder Nachholunterricht, Internatsförderung,
- Beratung zur Berufszielfindung, Berufswahl, Eignungstests, Bewerbungsstrategien, Berufseinstieg,
- Hilfe bei der Beschaffung von sportfreundlichen Studien-, Ausbildungs- und Arbeitsplätzen oder Bundeswehrstellen, Stipendien,
- Optimierung der Situation der Athleten im Hinblick auf das soziale Umfeld oder Zeitmanagement,
- Beratung für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen,
- Suche von Wohnraum u.v.m.

Trainer-Tipp

Als Trainer sind Sie natürlich hauptsächlich für den Sport zuständig, folgende Tipps sollten Sie aber im Hinterkopf behalten:

Die Ausbildung der Athleten sollte nicht vernachlässigt werden!

- Nehmen Sie, soweit es geht, Rücksicht auf Klassenarbeitstermine bzw. sprechen Sie mit den Eltern oder betreuenden Lehrern in der Saisonvorbereitung, damit Fehlzeiten in der Schule einkalkuliert werden und ggf. Nachholunterricht frühzeitig arrangiert werden kann.
- Fragen Sie ruhig mal nach, welche Zensuren erreicht wurden. Dadurch sind Sie auf dem aktuellen Stand, wenn es in der Schule mal nicht so gut laufen sollte und der Athlet vielleicht besonders genervt oder gereizt reagiert.
- Denken Sie auch an die Vorbereitungen auf Schulabschlüsse und den zusätzlichen Druck, der daraus resultieren kann.
- Bei studierenden Athleten sollten Sie gemeinsam die Semestertermine besprechen und auf Klausurtermine (und deren Vorbereitung) Rücksicht nehmen. Stehen Examen an, sprechen Sie mit den Athleten darüber, wie Sie Lernphasen und Training optimal koordinieren können und wann der Sportler ggf. eine „Auszeit" benötigt.
- Athleten in einer Ausbildung müssen regelmäßig die Berufsschule besuchen und zu festgelegten Zeiten am Arbeitsplatz erscheinen. Pflegen Sie Kontakt zum betreuenden Ausbilder und halten Sie sich auf dem Laufenden hinsichtlich der Prüfungstermine.

Info

Eine Auflistung der Olympiastützpunkte findet sich auf der Seite www.dosb.de in der Rubrik Leistungssport/Olympiastützpunkte.

Schulen: Es gibt diverse Schulen, die leistungssportfreundlich ausgerichtet sind und Verständnis für die außergewöhnliche Situation der Spitzensportler aufbringen. Je nach Intensität der Betreuung werden diese Schulen zu „Partnerschulen des Leistungssports“, zu „Sportbetonten Schulen“ oder zu „Eliteschulen des Sports“ ernannt. Dort werden Sportler in eigens eingerichteten Sportlerklassen zusammengefasst und unterrichtet.

„Eliteschule des Sports“ ist ein besonderes Prädikat, das vom DOSB für einen vierjährigen Zeitraum an Fördereinrichtungen verliehen wird. Diese ermöglichen einen kooperativen Verbund von Leistungssport, Schule und Wohnen. Auch der Deutsche Fußballbund vergibt ein eigenes Zertifikat „Eliteschulen des Fußballs“ für die Förderung der parallelen schulischen und sportlichen Ausbildung.

Info

Über die Aufnahmekriterien an diesen Schulen und die Standorte informieren die Olympiastützpunkte oder auch der DOSB auf der Internetseite www.dosb.de in der Rubrik Leistungssport/Eliteschulen des Sports.

Bundeswehrstellen: Athleten haben die Möglichkeit, sich nach dem Schulabschluss freiwillig für die Sportfördergruppe der Bundeswehr zu melden. Die Zeit der Verpflichtung ist dabei variabel und von der erbrachten sportlichen Leistung abhängig. Über die Platzvergabe innerhalb der Fördergruppe entscheiden die Spitzenverbände. Informationen zu dem Vorgehen gibt es bei den Laufbahnberatungen der Olympiastützpunkte.

Bundesfreiwilligendienst: Dieser wird bundesweit im Zuge der Abschaffung des Zivildienstes eingerichtet (ab 01.07.2011). Dabei gibt es keine Vorschriften in Hinsicht auf Geschlecht oder Alter. Für interessierte Sportler wird es hier besondere Regelungen geben. Auch das freiwillige soziale Jahr (FSJ) ist weiterhin eine Option für Sportler.

Ausbildungsplätze: Die Laufbahnberater an den Olympiastützpunkten sind Spezialisten in der Vermittlung von Kontakten zu Firmen, Unternehmen und Handwerkskammern, um sportfreundliche Ausbildungsplätze zu ermöglichen.

Hochschulen: Es gibt ein Netzwerk von Hochschulen, die spezielle Möglichkeiten für Sportler schaffen, z.B. im Rahmen der Zulassung für bestimmte Studiengänge, aber auch, um ein Studium in Abstimmung auf Training und Wettkampf zu ermöglichen (Urlaubssemester etc.).

Die Kooperationspartner – in der Regel der adh, Hochschulen, Universitäten, Olympiastützpunkte, Studentenwerke und Fachverbände – ermöglichen den Studierenden, ihre akademische Ausbildung trotz der hohen zeitlichen Belastungen durch den Spitzensport erfolgreich zu absolvieren.

D

Service und Kontakte

D

Inhalt

Materialien **D 3**

Printmaterialien der NADA D 3

Printmaterialien von Partnern der NADA D 5

Spezielle Angebote der NADA D 8

Internetadressen **D 9**

Internetangebote der NADA D 9

Downloadangebote der NADA D 10

Weitere Internetadressen D 11

Adressen und Telefonnummern **D 14**

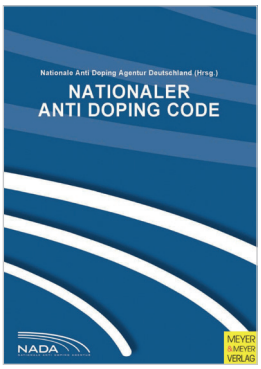
NADA-Kontakte **D 17**

Quellennachweis und Literaturverzeichnis **D 19**

Materialien

Printmaterialien der NADA

NADA-Code



Das deutsche Anti-Doping-Regelwerk in Schriftform enthält 18 Artikel, u.a. zur Definition des Begriffs Doping, zu Verstößen gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und zu Dopingkontrollen. Im Anhang werden in einem Glossar die wichtigsten Begriffe aus dem NADA-Code definiert. Darüber hinaus finden sich ergänzende und interpretierende Kommentare zu einzelnen Artikeln des NADA-Codes. Der NADA-Code wird durch die Verbotsliste und diverse Standards und Guidelines ergänzt, die unter www.nada-bonn.de zum Download zur Verfügung stehen.

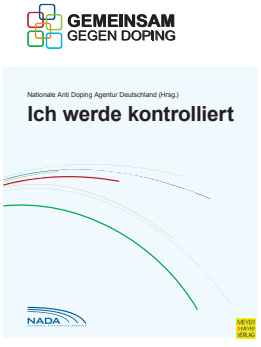
Jugendbroschüre – Gemeinsam gegen Doping

Die Informationsbroschüre für junge Athleten vermittelt in einer leicht verständlichen Sprache Basiswissen zum Regelwerk und zur Verbotsliste. Die Broschüre gibt Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen, die eine Versuchung zu dopen mit sich bringen, und Denkanstöße zu ethischen Fragen. Ein Serviceteil gibt einen umfassenden Überblick über die wichtigsten Anti-Doping-Regeln. Inhaltlich und konzeptionell ist die Broschüre auf die Bedürfnisse der jugendlichen Zielgruppe ausgerichtet. In Infokästen werden die wichtigsten Informationen knapp und übersichtlich zusammengefasst. Eine Body-Map stellt die gesundheitlichen Risiken von Doping bildlich dar. Zitate von Spitzensportlern, die des Dopings überführt wurden, machen die Problematik greifbar.

Elternbroschüre – Gemeinsam gegen Doping

Ein umfassender Ratgeber für Eltern von jungen Sportlern zum Umgang mit dem Thema Anti-Doping. Neben Informationen zum Regelwerk und zur Verbotsliste werden vor allem alltagsrelevante Themen im Zusammenhang mit Doping angesprochen, wie z.B. Dopingfallen, Nahrungsergänzungsmittel oder der Umgang mit Medikamenten. Darüber hinaus bietet der Ratgeber pädagogische Hilfestellung: Es werden Risikofaktoren und Situationen dargestellt, die zu Doping führen können, und die Eltern erhalten Tipps, wie sie mit Krisen und Erfolgsdruck umgehen und ihre Kinder vor Doping schützen können. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, Sport, Ausbildung und Freizeit sinnvoll zu verbinden.

Ich werde kontrolliert



Diese Broschüre informiert detailliert über das Thema Dopingkontrollen und dient vor allem der Aufklärung junger Athleten, denen erstmals eine Dopingkontrolle bevorsteht. Die Rechte und Pflichten der Athleten im Zusammenhang mit einer Dopingkontrolle werden dargestellt. Darüber hinaus gibt die Broschüre Antworten auf häufig gestellte Fragen, z.B. zu Medikamenten und Medizinischen Ausnahmegenehmigungen (TUE).

Beispielliste zulässiger Medikamente

Diese Liste enthält eine Auswahl an erlaubten Medikamenten, deren Gebrauch mit den Anti-Doping-Bestimmungen der WADA vereinbar ist. Die Liste erscheint jedes Jahr neu nach Abgleich mit der jeweils aktuellen WADA-Verbotsliste. Sie umfasst derzeit rund 450 Medikamente. Die Liste ist nach Krankheits- bzw. Beschwerdebildern geordnet und weist für jedes Medikament aus, ob es rezeptpflichtig ist oder nicht. Eine alphabetische Liste aller enthaltenen Medikamente am Ende des Heftes ermöglicht zudem einen schnellen Abgleich mit verordneten oder in der Apotheke angebotenen Medikamenten.

MediCard

Eine kleine praktische Karte für die Hand- oder Sporttasche. Sie enthält die wichtigsten Informationen zu verbotenen Substanzen (rote Seite) und erlaubten Medikamenten (blaue Seite) in Kurzform. Die MediCard ist optimal für den Arzt- und Apothekenbesuch geeignet.

Downloads

Bezugsquelle für NADA-Printmaterialien:
Printprodukte können über ein Bestellformular angefordert werden. Einige Angebote sind kostenlos, andere je nach Stückzahl kostenpflichtig. Die NADA gibt dabei nur ihren Selbstkostenanteil weiter.
Das „Bestellformular Broschüren“ findet sich auf der Homepage:
www.nada-bonn.de
www.gemeinsam-gegen-doping.de

Alle Broschüren können als PDF oder Flashbook von der Homepage www.nada-bonn.de oder der Homepage www.gemeinsam-gegen-doping.de heruntergeladen werden.

Printmaterialien von Partnern der NADA

Deutsche Sportjugend (Hrsg.):

Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention

Die Arbeitsmedienmappe zur Dopingprävention vermittelt praxisbezogenes Wissen und vielfältige Fakten zu Anti-Doping, Werten und Zielen dopinggefährdeter Athletinnen/Athleten sowie konkrete Präventionsmöglichkeiten im Sportverein.

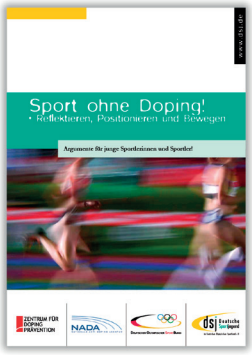
Trainer/-innen wie auch Übungsleiter/-innen erweitern mit diesen Lehrmaterialien ihre Kompetenz für die Unterstützung starker, selbstbestimmter Persönlichkeiten wie auch im Kampf gegen Doping und Medikamentenmissbrauch. Weiterhin dienen die Unterlagen, insbesondere die PowerPoint-Präsentationen, als grundlegende Arbeitshilfe für die Gestaltung von Aus- und Fortbildungs- sowie Schulungsmaßnahmen. Die Arbeitsmedienmappe ist bereits seit 2004 erfolgreich im Einsatz und wurde fortwährend aktualisiert.

Schulungsordner Dopingprävention

Ein Leitfaden zur Durchführung von Dopingpräventions-Veranstaltungen in Sportverbänden, Sportvereinen sowie Eliteschulen des Sports und Schulen.

Der Schulungsordner ist eine Arbeitshilfe, die es Referentinnen und Referenten ermöglicht, strukturiert und systematisch in die Dopingpräventions-Thematik einzuführen und dient als praktische Unterstützung, Veranstaltungen zu organisieren. Der Leitfaden soll einen Rahmen abstecken, um das Programm für Schulungsmaßnahmen zu standardisieren. Die Zusammenstellung erfolgte nach Erkenntnissen moderner Präventionsforschung, Präventionspraxis und Best-Practice-Modellen.

Broschüre: Sport ohne Doping!



Reflektieren, Positionieren und Bewegen
Argumente für junge Sportlerinnen und Sportler

Diese 64-seitige Publikation stellt einen wichtigen Baustein in der Dopingprävention für junge Sportlerinnen und Sportler dar und gibt Anregungen zu Argumentieren und Diskutieren sowie sich für einen dopingfreien Sport einsetzen, wie auch den Sport selbst ohne die Einnahme von Substanzen auszuüben.

Athletenflyer: Sport ohne Doping!

Zielgenaue Informationen zu Anti-Dopingregeln für junge (Leistungs-)Sportlerinnen und Sportler.

Mit dem kompakten 24-seitigen Flyer erhalten Sportlerinnen und Sportler sowie deren Umfeld wie u.a. Mediziner/-innen und Apotheker/-innen Handlungssicherheit in Fragen der Dopingprävention.

Flyer Juniorbotschafter/-innen für Dopingprävention
- engagiert für einen ehrlichen Sport

Über 70 junge Leistungssportlerinnen und -sportler im Alter zwischen 18-25 Jahren engagieren sich für einen dopingfreien Sport und führen ehrenamtlich in Sportvereinen und -verbänden Schulungsmaßnahmen durch. Der Flyer präsentiert die Aufgaben und die Arbeit der Juniorbotschafter/-innen für Dopingprävention.

Die dsj wird schon seit dem Jahr 2004 von einem renommierten Autorenteam unterstützt. Dazu zählen unter anderem Andreas Singler (Sportwissenschaftler und freier Journalist), Gert Hillringhaus (Diplomingenieur und Quereinsteiger im Bereich Dopingprävention mit besonderer Verbundenheit zum Radsport) und Prof. Dr. Gerhard Treutlein (zur Person siehe S. C15) als Leiter vom Zentrum für Dopingprävention der PH Heidelberg.

Bezugsquelle für dsj-Printmaterialien

Printprodukte können über www.dsj.de/publikationen bestellt oder heruntergeladen werden. Zudem besteht die Möglichkeit per E-Mail mit der dsj in Kontakt zu treten: info@dsj.de.

Beratungsstelle gegen Doping, Drogen- und Medikamentenmissbrauch im Sport (ThAB) am Lehrstuhl für Sportmedizin der Friedrich-Schiller-Universität Jena

Doping, Drogen- und Medikamentenmissbrauch im Sport

Lehrmaterialien mit Themen- und Arbeitsblättern
Autoren: Berit Wanjek, Reyk Albrecht und Holger Gabriel (Hrsg.)

Doping, der Missbrauch von Drogen und Medikamenten, stellt den Sport heute mehr denn je vor eine Problematik, die nach zielgerichteten Präventions- und Interventionsmaßnahmen verlangt. Die überarbeitete Auflage des Lehrmaterials bietet Lehrern, Trainern, Sportlern und Sportinteressierten aktuelle, themenspezifische und wissenschaftlich fundierte Informationen, zu deren Vermittlung eine Vielzahl von Arbeitsblättern zur Verfügung steht.

Bezugsquelle für Printmaterialien der ThAB

Printprodukte können über www.antidoping-thueringen.de oder info@antidoping-thueringen.de bestellt werden.

Spezielle Angebote der NADA

E-Learning-Plattform

Die Plattform bietet unterschiedliche Kurse für Athleten, Trainer, Eltern, Lehrer, Anti-Doping-Beauftragte und Betreuer. Es geht um Rechte und Pflichten der Athleten, um die Verbotsliste und den Ablauf einer Dopingkontrolle. Nach Durchlaufen des gesamten Kurses bietet ein Online-Test Aufschluss über den Wissensstand. Wird der Test bestanden, gibt es ein entsprechendes Teilnahme-Zertifikat. Über www.gemeinsam-gegen-doping.de ist die E-Learning-Plattform zu errreichen.

Dopingkontrollfilm

Der Dopingkontrollfilm steht auf www.gemeinsam-gegen-doping.de zur Ansicht zur Verfügung. Er zeigt den Ablauf einer Dopingkontrolle und orientiert sich streng am Standard für Dopingkontrollen − so können sich Athleten und Trainer über alle Details informieren. Die wichtigsten Schritte werden besonders hervorgehoben, z.B. die Ausweiskontrolle von Athlet und Kontrolleur, die Übernahme aller Aktivitäten durch den Athleten selbst und der Nummernvergleich auf den Flaschen und dem Dopingkontrollformular.

NADA-App

Erhältlich im App Store

ANDROID APP ON Google play

Die App der NADA liefert Informationen zu neuesten Entwicklungen im Anti-Doping-Bereich sowie den Zugriff auf die Medikamentendatenbank NADAmed auch im Offlinezustand. Ebenso können Materialien heruntergeladen, Videos, wie z.B. der Dopingkontrollfilm, angeschaut und mit den Mitarbeitern der NADA direkt Kontakt aufgenommen werden. Die App ist kostenlos im iTunes Store und im Google Play Store verfügbar.

Newsletter

Der Newsletter informiert regelmäßig über Aktuelles im Anti-Doping-Kampf und ist über die NADA-Homepage zu abonnieren. Auf der Anmeldeseite findet sich auch ein Newsletter-Archiv.

Internetadressen

Internetangebote der NADA

www.nada-bonn.de
Die offizielle Homepage der Nationalen Anti Doping Agentur Deutschland. Dort erhalten Sie alle Informationen zum Thema Anti-Doping. Sie gelangen von dort auch zu allen anderen NADA-Angeboten und finden die Ansprechpartner in den jeweiligen Ressorts.

www.gemeinsam-gegen-doping.de
Das Präventionsangebot der NADA für Athleten, Trainer, Eltern, Lehrer, Anti-Doping-Beauftragte und Betreuer. In unterschiedlichen Bereichen erhalten Sie zielgruppenspezifische Informationen zum Thema Anti-Doping und zur Dopingprävention. Zahlreiche praktische Hinweise sollen Ihnen die Möglichkeit geben, als Multiplikator für einen sauberen Sport die Arbeit der NADA zu unterstützen.

www.nadamed.de
Online Datenbank mit rund 3.000 Medikamenten und Substanzen. Es erfolgt umgehend eine Rückmeldung, ob eingegebene Substanzen erlaubt oder verboten sind (im Training oder Wettkampf).

Downloadangebote der NADA

Alle Printprodukte und weitere Formulare der NADA stehen auf der Homepage als PDF zum Download zur Verfügung, z.B.:

- NADA-Code und dazugehörige Standards,
- NADA-Jugendbroschüre – Gemeinsam gegen Doping,
- NADA-Elternbroschüre – Gemeinsam gegen Doping,
- NADA-Trainerhandbuch – Gemeinsam gegen Doping,
- NADA-Gendopingbroschüre (nur als PDF verfügbar),
- Broschüre „Ich werde kontrolliert“,
- Beispielliste zulässiger Medikamente,
- MediCard,
- Verbotsliste,
- Antragsformular für eine Medizinische Ausnahmegenehmigung,
- Formular für eine Medikamentenanfrage,
- Athleten-Meldeformular für ATP,
- ADAMS Benutzerhandbuch und weitere Informationen zum Meldesystem,
- Informationen zur SMS-Abmeldung,
- Nationaler Dopingpräventionsplan.

Hinweis

Sie finden die Materialien unter www.nada-bonn.de, geordnet nach Themen (z.B. Listen, Regelwerke, Formulare, Broschüren). Die Präventionsbroschüren wie auch die Musterpräsentationen finden Sie unter www.gemeinsam-gegen-doping.de.

Weitere Internetadressen

Offizielle Anti-Doping-Organisationen

www.wada-ama.org	Online-Angebot der Welt Anti-Doping Agentur (WADA)
www.nada.at	Online-Angebot der NADA Österreich
www.antidoping.ch	Online-Angebot von Antidoping Schweiz
www.afld.fr	Online-Angebot der französischen Anti-Doping Agentur
www.ukad.org.uk	Online-Angebot von UK Anti-Doping

Eine Übersicht über alle Anti-Doping-Organisationen finden Sie auf der WADA-Homepage.

Anti-Doping-Partner

www.dopinginfo.de	Online-Angebot der Deutschen Sporthochschule Köln (Kontakt zum Labor in Köln)
www.idas-kreischa.de	Online-Auftritt des Instituts für Dopinganalytik in Kreischa
www.bisp.de	Online-Angebot des Bundesinstituts für Sportwissenschaft
www.bisp-datenbanken.de	Einstiegsseite für alle BISp-Datenbanken
www.contra-doping.de	Online-Angebot des Zentrums für Dopingprävention Heidelberg
www.antidoping-thueringen.de	Online-Angebot der Thüringer Beratungsstelle gegen Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch im Sport
www.doping-prevention.de	Online-Angebot der TU München
www.translating-doping.de	Online-Angebot des Verbundprojektes der HU Berlin und des BMBF (Bundesministerium für Bildung und Forschung)
www.pwc-dopingkontrolle.de	Online-Angebot der Firma PWC (führt im Auftrag der NADA Dopingkontrollen durch)
www.berlinger.ch	Online-Angebot der Firma Berlinger (Produzent von Doping- und Drogenkontrollsystemen)
www.no-doping.org	Online-Angebot der Doping-Opfer-Hilfe e.V.

Medikamentendatenbanken

www.nadamed.de	Medikamentendatenbank für Deutschland
www.nada.at	Medizin, Medikamentenabfrage für Österreich
www.antidoping.ch	Medikamentendatenbank für die Schweiz
www.afld.fr	Base de médicaments dopants für Frankreich
www.globaldro.com	Medikamentendatenbank für USA/Kanada/GB

Deutscher Sport

www.dosb.de	Online-Angebot des Deutschen Olympischen Sportbundes. Unter DOSB-Organisation im Menü finden sich Links zu: ■ Landessportbünden ■ Spitzenverbänden ■ Sportverbänden mit besonderen Aufgaben ■ Sportschulen ■ Olympiastützpunkten ■ und weitere Links
www.dsj.de	Online-Angebot der Deutschen Sportjugend im DOSB
www.sporthilfe.de	Online-Angebot der Deutschen Sporthilfe
www.trainerakademie-koeln.de	Internetportal der Trainerakademie des DOSB
www.jtfo.de	Online-Angebot der Deutschen Schulsportstiftung und des Wettbewerbs JUGEND TRAINIERT FÜR OLYMPIA

Ernährung, Psychologie, Recht, Sport

www.koelnerliste.com	Online-Angebot des OSP Rheinland zur Überprüfung von NEM
www.dge.de	Online-Angebot der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.
www.ernaehrung.de	Deutsches Ernährungsberatungs- und -informationsnetz
www.bmelv.de	Online-Angebot des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
www.bisp-sportpsychologie.de	BISp Infoportal Sportpsychologie

www.asp-sportpsychologie.org	Online-Angebot der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie e.V.
www.dis-sportschiedsgericht.de	Online-Angebot des Deutschen Sportschiedsgerichts (DIS)
www.tas-cas.org	Online-Angebot des Internationalen Sportschiedsgerichts
www.sportgericht.de	Online-Fachmagazin für Sport und Recht
www.lifekinetik.de	Online-Angebot von Lifekinetik®

Information, Beratung und Unterstützung

www.bmg.bund.de	Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums Prävention/Sucht & Drogen
www.drogenbeauftragte.de	Online-Angebot der Drogenbeauftragten der Bundesregierung
www.bzga.de	Online-Angebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
www.drugcom.de	Präventionsangebot der BZgA für Jugendliche
www.dhs.de	Online-Angebot der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen
www.abda.de	Online-Angebot der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände
www.pharmnet-bund.de	Portal für Arzneimittelinformationen des Bundes und der Länder

Adressen und Telefonnummern

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Heussallee 38; 53113 Bonn
Tel.: 0228 / 81292-0
Fax: 0228 / 81292-219
www.nada-bonn.de

National

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 6700-0
Fax: 069 / 674906
www.dosb.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 67803-0
Fax: 069 / 67803-229
www.sporthilfe.de

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Biochemie
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln
Tel.: 0221 / 49824920
Fax: 0221 / 4973236
www.doping-info.de

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Str. 198
53117 Bonn
Tel.: 0228 / 99640-0
Fax: 0228 / 99640-9008
www.bisp.de

Friedrich-Schiller-Universität Jena Beratungsstelle gegen Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch im Sport
Wöllnitzer Str. 42
07749 Jena
Tel.: 03641 / 945649
Fax: 03641 / 945652
www.antidoping-thueringen.de

Deutsche Sportjugend (dsj)
Otto-Fleck-Schneise 12
60528 Frankfurt am Main
Tel.: 069 / 6700-338
Fax: 069 / 6700-1338
www.dsj.de

Trainerakademie Köln des DOSB e.V.
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln
Tel.: 0221 / 94875-0
Fax: 0221 / 94875-20
www.trainerakademie-koeln.de

Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie
Dresdner Straße 12
01731 Kreischa
Tel.: 035206 / 2060
Fax: 035206 / 20620
www.idas-kreischa.de

Bundeszentrale für politische Bildung
Adenauerallee 86
53113 Bonn
Tel.: 0228 / 99515 0
Fax: 0228 / 99515-113
www.bpb.de

Zentrum für Dopingprävention der pädagogischen Hochschule Heidelberg
Kepler Str. 87
69121 Heidelberg
www.contra-doping.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Str. 220
51109 Köln
Tel.: 0221 / 8992-0
Fax: 0221 / 8992-300

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung
Tel.: 0221 / 892031

Sucht- & Drogenhotline
Tel.: 01805 / 313031

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung im Bundesministerium für Gesundheit
Friedrichstraße 108
10117 Berlin
Tel.: 030 / 18441-1452
Fax: 030 / 20640-4960
www.drogenbeauftragte.de

Deutsche Schulsportstiftung
Bernhard-Weiß-Straße 6
c/o Sendungsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft
10178 Berlin
Tel.: 030 / 90 227-6032
Fax: 030 / 90 227-5699
www.jtfo.net

International

World Anti-Doping Agency (WADA)
Stock Exchange Tower
800 Place Victoria (Suite1700)
P.O. Box 120
Montréal (Quebec) H4Z 1B7 Canada
www.wada-ama.org

International Olympic Committee (IOC)
Château de Vidy
Case postale 356
CH-1001 Lausanne
www.olympic.org

International Paralympic Committee (IPC)
Adenauerallee 212-214
53113 Bonn
Tel.: 0228 / 2097-200
Fax: 0228 / 2097-209
www.paralympic.org

NADA-Kontakte

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn

Tel.: 0228/ 81292-0
Fax: 0228/ 81292-219
info@nada-bonn.de
www.nada-bonn.de

Ressort Medizin

Im Krankheitsfall, bei Fragen zu Medikamenten und Medizinischen Ausnahmegenehmigungen (TUE) kontaktieren Sie bitte:

medizin@nada-bonn.de

Dr. Anja Scheiff — Tel.: 0228/ 81292-132
anja.scheiff@nada-bonn.de

Jutta Müller-Reul — Tel.: 0228/ 81292-133
jutta.mueller-reul@nada-bonn.de

Ressort Doping-Kontroll-System

Haben Sie Fragen zu Dopingkontrollen, Testpoolzugehörigkeit oder ADAMS, dann kontaktieren Sie bitte:

dks@nada-bonn.de

Kristina Braun — Tel.: 0228/ 81292-143
kristina.braun@nada-bonn.de

Karim Chtai — Tel.: 0228/ 81292-144
karim.chtai@nada-bonn.de

Dr. Christian Völzke — Tel.: 0228/ 81292-147
christian.voelzke@nada-bonn.de

Wettkampfkontrollen:

Michael Behr — Tel.: 0228/ 81292-146
michael.behr@nada-bonn.de

Ressort Prävention

Anfragen zu den Präventionsprojekten, Workshops und Einsätzen des NADA-Infostandes richten Sie bitte an:

praevention@nada-bonn.de

Dominic Müser — Tel.: 0228/ 81292-153
dominic.mueser@nada-bonn.de

Thomas Berghoff — Tel.: 0228/ 81282-152
thomas.berghoff@nada-bonn.de

Nationaler Dopingpräventionsplan:

Bianca Haschke — Tel.: 0228/ 81292-154
bianca.haschke@nada-bonn.de

Ressort Recht

Benötigen Sie Auskunft zu Regelwerken, Meldepflichten und allgemeinen Rechtsfragen, dann kontaktieren Sie bitte:

recht@nada-bonn.de

Sebastian Melder — Tel.: 0228/ 81292-125
sebastian.melder@nada-bonn.de

Regine Reiser — Tel.: 0228/ 81292-124
regine.reiser@nada-bonn.de

Presse

Journalistische Anfragen, Fragen zur Öffentlichkeitsarbeit, Partnern oder unseren Broschüren richten Sie bitte an:

info@nada-bonn.de

Eva Bunthoff — Tel.: 0228/ 81292-151
eva.bunthoff@nada-bonn.de

Quellennachweis und Literaturverzeichnis

Albrecht, R./Gabriel, H./Wanjek, B. (Hrsg.):
Doping, Drogen- und Medikamentenmissbrauch im Sport. In: Schriftenreihe Sportmedizin Jena. 2. Auflage 2010.

Bette, K.-H./Schimank, U.:
Doping im Hochleistungssport. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. 1995.

Bette, K.-H./Schimank, U.:
Biografische Risiken und Doping. In: Digel, H./Dickhuth, H.H. (Hrsg.): Doping im Sport. Tübingen: Attempo Verlag. 2002.

Brinkhoff , K.-P.:
NADA-Ausbildungshandbuch zur selbsttätigen Durchführung einer Fortbildung „Dopingprävention im Sport“. NADA, unveröffentlicht. 2005.

Brinkhoff , K.-P.:
Sport und Sozialisation im Jugendalter. Weinheim: Juventa Verlag. 1998.

Brune, K./Niederweis, S./Kaufmann, A./Küster-Kaufmann, M.:
Analgetikamissbrauch bei Marathonläufern. Jeder Zweite nimmt vor dem Start ein Schmerzmittel. In: Fortschr. Med. Nr. 40/ 2009 (151Jg.).

Bundesinstitut für Sportwissenschaft:
Erfahrungsberichte. Warum haben Sie sich für den Einsatz psychologischer Trainingsformen entschieden?
http://www.bisp-sportpsychologie.de/, erweiterte Suche nach "Psychologische Trainingsformen", 8. Suchergebnis. (13.08.2013).

Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB e.V.:
Sport ohne Doping! Argumente und Entscheidungshilfen. 3. Nachdruck Dezember 2007.

Deutsche Sportjugend (dsj) im DOSB e.V.:
Sport ohne Doping! Reflektieren, Positionieren und Bewegen. Dezember 2010.

dpa Deutsche Presse-Agentur GmbH:
WADA spricht Ovtcharov frei.
http://www.n-tv.de/sport/Wada-spricht-Ovtcharov-frei-article2589986.html. (11.02.2011).

Heinemann, K.:
Einführung in die Ökonomie des Sports. Schorndorf: Hofmann Verlag. 1995.

Kläber, M.:
Doping im Fitness-Studio. Die Sucht nach dem perfekten Körper. Bielefeld: transcript Verlag. 2010.

Kurz, D.:
Pädagogische Grundlagen des Trainings. Schorndorf: Hofmann Verlag. 1988.

Lange, H./Nordmann, L. (Hrsg.):
Spitzensport. Training – Ethik – Trainerbildung. Sammelband und Trainernewsletter der Trainerakademie Köln 11/2010.

Nationale Anti Doping Agentur (Hrsg.):
Ich werde kontrolliert. Nachdruck, Februar 2011.

Nationale Anti Doping Agentur (Hrsg.):
Nationaler Anti Doping Code (NADC 2009), Version 2.0. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. 2010.

Nationale Anti Doping Agentur (Hrsg.):
NADA-Elternbroschüre. Gemeinsam gegen Doping. 4. Auflage, Februar 2011.

Nationale Anti Doping Agentur (Hrsg.):
NADA-Jugendbroschüre. Gemeinsam gegen Doping. 5. Auflage, Februar 2011.

Singler, A./Treutlein G.:
Doping – von der Analyse zur Prävention. Sportentwicklung in Deutschland. Bd. 13. Aachen: Meyer & Meyer Verlag. 2001.

Striegel, H.:
Studie „Dopingprävention an Eliteschulen des Sports“. Universitätsklinik Tübingen 2009/2010.

Theine, K.:
„Borussia Dortmund mit Gehirntraining an die Spitze“. http://www.derwesten.de/sport/fussball/bvb/BVB-mit-Gehirntraining-an-die-Spitze-id3963986.html. (19.11.2010).

Impressum

Herausgeberin
Stiftung Nationale Anti Doping Agentur (NADA)
Heussallee 38
53113 Bonn

Tel.: 0228/81292-0
Fax: 0228/81292-219
info@nada-bonn.de

Redaktion
Ressort Prävention der NADA

Abbildungsnachweis
S. C 15, Fotocollage: iStockphoto
S. C 37, Foto Felix Neureuther mit freundlicher Genehmigung von Life Kinetik
Alle anderen Abbildungen: NADA.

Druck
dp Druckpartner Moser, Rheinbach

NADA Material Nr. 36
3., überarbeitete Auflage, August 2013
Auflagenhöhe: 200 (gedruckte Aufl.)

Das Trainerhandbuch sowie verschiedene Arbeitsmaterialien stehen zum kostenlosen Download bereit unter www.gemeinsam-gegen-doping.de.

Gefördert aus Mitteln des
Bundesministeriums des Innern

Bundesministerium
des Innern

PREMIUM PARTNER **PARTNER** **INSTITUTIONELLE PARTNER**

adidas

ottobock.

Gefördert durch:

Bundesministerium des Innern

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

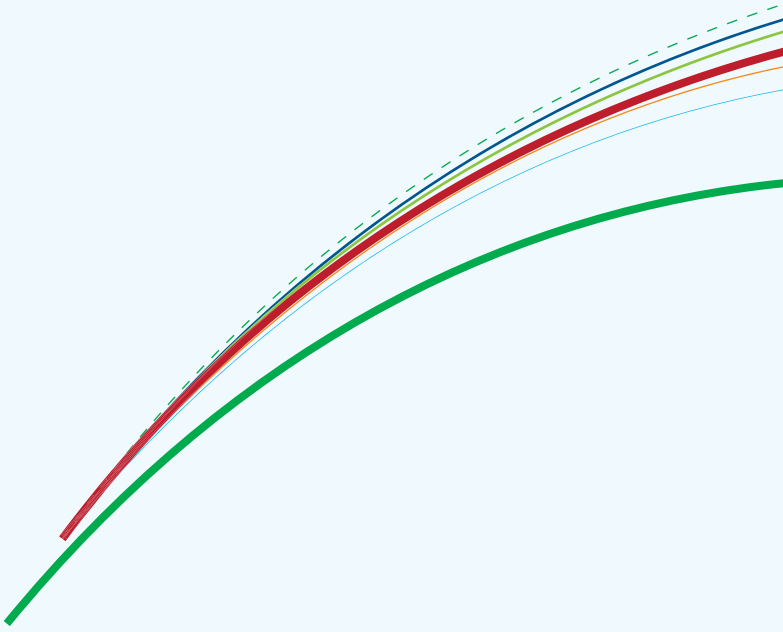
Deutscher Olympischer SportBund

Deutsche Sporthilfe
Leistung. Fairplay. Miteinander.

Sport Minister Konferenz
Immer in Bewegung.

STADT.
CITY.
VILLE.
BONN.

Gemeinsam mit unseren Partnern – Für sauberen und fairen Sport



www.gemeinsam-gegen-doping.de