

Anti-Doping-Informationen für die Kaderathleten und Lehrgangsatleten des Schleswig-Holsteinischen Leichtathletik-Verbandes (SHLV)



Liebe Athletin, lieber Athlet,

jeder Leichtathlet, der an einem organisierten Leichtathletikwettkampf teilnimmt, verpflichtet sich damit gleichzeitig gegenüber dem Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV), die Anti-Doping-Regelungen einzuhalten.

Der Anti-Doping-Code des DLV (ADC) regelt die Bekämpfung des Dopings und des Medikamentenmissbrauchs im Zuständigkeitsbereich des DLV und basiert auf den Bestimmungen der IAAF (Internationaler Leichtathletikweltverband), des NADA-Codes (Nationale Anti-Doping-Agentur) und des WADA-Codes (Welt Anti-Doping-Agentur).

Der ADC gilt für alle Leichtathleten, die mindestens 14 Jahre alt sind. Sie können im Wettkampf, aber auch außerhalb von Wettkämpfen kontrolliert werden.

Jeder Athlet ist **persönlich** dafür **verantwortlich**, dass in seinem Körpergewebe (z.B. Muskeln) und in seinen Körperflüssigkeiten (z.B. Blut, Urin) **keine** verbotenen Wirkstoffe sind.

Somit ist es **deine Pflicht**, dich jeweils aktuell darüber zu informieren, welche Methoden und Substanzen verboten und in welchen Medikamenten solche Substanzen enthalten sind.

Die verbotenen Wirkstoffe sind in neun verschiedene Gruppen unterteilt:

- Anabole Wirkstoffe
- Hormone und verwandte Wirkstoffe
- Beta-2-Agonisten
- Antiöstrogene
- Diuretika und andere Maskierungsmittel
- Stimulanzien
- Narkotika
- Cannabinoide
- Glukokortikoide

Die genaue Auflistung aller verbotenen Wirkstoffe findest du auf der **Verbotsliste** der WADA, die jedes Jahr aktualisiert wird.

www.wada-ama.org

Da diese Liste meist nur für Mediziner verständlich ist, hat die NADA eine **Beispielliste zulässiger Medikamente** zusammengestellt. Auch diese Liste wird jedes Jahr aktualisiert. Du musst dir immer die aktuellste Liste besorgen.

www.nada-bonn.de

Diese Punkte solltest du beachten, damit du nicht unwissentlich in die Dopingfalle gerätst:

- Nimm niemals ein Medikament, von dem du nicht weißt, ob die Inhaltsstoffe auf der aktuellen Verbotsliste stehen.
- Auch frei verkäufliche, nicht apothekenpflichtige Medikamente können verbotene Substanzen enthalten.
- Wenn du einen Arzt aufsuchst, sage ihm, dass du Leistungssportler bist und mit Dopingkontrollen rechnen musst.
- Nimm die Beispielliste zulässiger Medikamente mit zum Arzt. So kann er ein unbedenkliches Medikament auswählen.
- Entscheidet der Arzt, dass du ein Medikament mit verbotenen Wirkstoffen nehmen musst (z.B. bei Allergien oder ADHS), musst du, wenn du Testpool-Athlet (Bundeskader) bist bei der NADA eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen. Dazu musst du das TUE-Formular von www.nada-bonn.de herunterladen, gemeinsam mit dem Arzt ausfüllen und an die NADA schicken. Alle anderen Athleten müssen ein aktuelles ärztliches Attest vorweisen.
- Notiere dir alle Medikamente, die du in den letzten 14 Tagen vor einem Wettkampf eingenommen hast, damit du diese bei einer Wettkampfkontrolle angeben kannst. Z.B. Husten- oder Schnupfenmittel, Kopfschmerztabletten, Vitaminpräparate usw.
- Hüte dich vor Cannabis-Rauchern (Haschisch, Marihuana)! Halt dich nicht in Räumen auf, in denen diese Stoffe geraucht werden (z.B. Disco), denn auch Passivraucher nehmen den Wirkstoff THC auf, der noch nach Wochen nachweisbar ist.
- Iss vor dem Wettkampf keinen Mohnkuchen! Das Essen von Mohnkuchen kann über mehrere Tage zu einem positiven Befund führen; Morphin ist nach Dopingreglement verboten.
- Verzichte auf Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und Vitaminpillen! Ihr Nutzen ist nicht nachgewiesen, ihre Inhaltsstoffe werden nicht immer vollständig angegeben und sie sind oft verunreinigt. Eine normale abwechslungsreiche Ernährung reicht aus.

Wenn du diese Hinweise befolgst, kannst du einer Dopingkontrolle gelassen entgegensehen. Den genauen Ablauf einer Kontrolle kannst du in der NADA-Broschüre „**Ich werde kontrolliert**“ nachlesen. Und denk daran, du hast das Recht, eine Person deines Vertrauens mitzunehmen, die während des gesamten Kontrollvorganges anwesend sein darf.

Diese und weitere Informationen, Downloads und Links findest du auf den Homepages des SHLV (www.shlv.de) und des DLV (www.leichtathletik.de) sowie auf der bereits mehrfach erwähnten NADA-Seite.

Viel Erfolg bei deinen Wettkämpfen!

Ursel Ahnfeldt
Anti-Doping-Beauftragte des SHLV