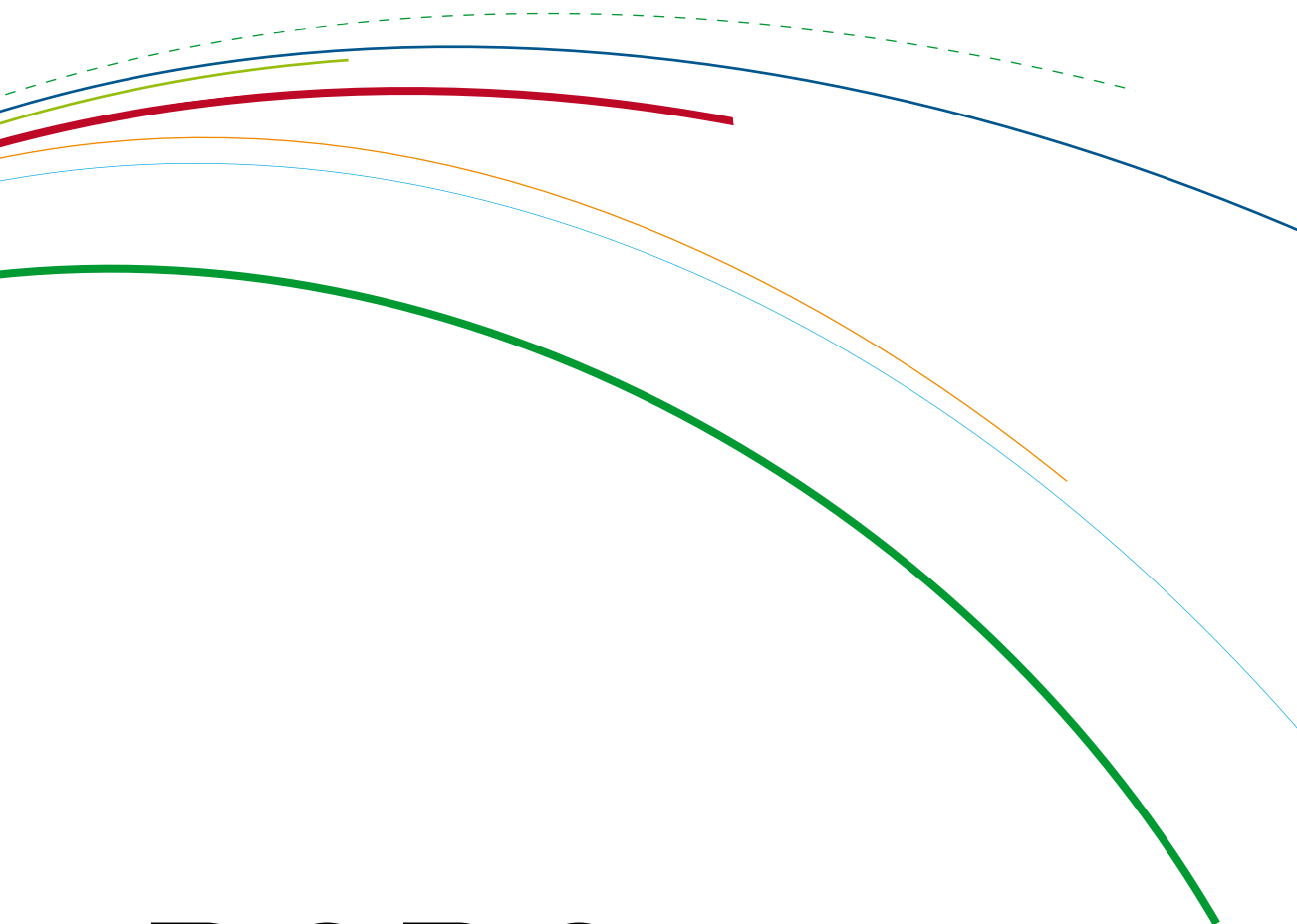


GEMEINSAM
GEGEN DOPING

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (Hrsg.)

ELTERNBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für Eltern junger Athletinnen und Athleten



nada





GEMEINSAM GEGEN DOPING

Liebe Eltern von Athletinnen und Athleten,

warum soll ich mich jetzt auch noch mit dem Thema Anti-Doping beschäftigen? Ist das nicht die Aufgabe anderer? Was hat mein Sohn oder meine Tochter damit zu tun? Das sind Fragen, die Sie sich vielleicht stellen, wenn Sie diese Broschüre in die Hand bekommen. Die Antwort ist ganz einfach: Es dient dem Schutz junger Athletinnen und Athleten, wenn auch die Eltern über das Bescheid wissen, was im Kampf für den sauberen Sport relevant ist. Dazu gehören unter anderem das Anti-Doping-Regelwerk, die Dopingfallen, die unter anderem in harmlos scheinenden Medikamenten lauern können, oder auch das Verhalten bei Krankheit.

In dieser Broschüre finden Sie Antworten auf all diese Fragen und noch viel mehr: Sie ist ein Ratgeber zum Thema Doping und eine Hilfe für den Umgang mit jungen Sporttalenten. Eltern können entscheidend zu einer klaren Haltung gegen Doping beitragen. Der NADA ist sehr daran gelegen, Sie als Eltern bei der Aufgabe zu unterstützen, ihren Kindern – den jungen Athletinnen und Athleten im Leistungssport in jeglicher Situation zur Seite zu stehen. Vor dem Hintergrund, dass Sie sich Ihrer Bedeutung in der leistungssportlichen Karriere Ihres Kindes noch stärker bewusst werden, wurde die Elternbroschüre entwickelt.

Die NADA ist überzeugt davon, dass wir gemeinsam – zum Wohle Ihrer Kinder – viel erreichen können.

Ihr Team der NADA Prävention

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

INHALT

Was ist Doping	2
Wie wird Doping definiert?	2
Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?	2
Noch medizinische Behandlung oder schon Doping?	4
Verbotene Substanzen und Methoden	4
Gendoping	5
Blutdoping	5
Die Dopingfallen	6
Was tun bei Krankheit	7
Doping und die Folgen	8
Gesundheitliche Folgen	8
Sportliche Folgen	8
Soziale Folgen	8
Finanzielle Folgen	9
Rechtliche Folgen	9
Die Dopingkontrollen	10
Wer wird wann kontrolliert?	10
Regelungen bei Minderjährigen	11
Rechte und Pflichten im Doping-Kontroll-System	12
ADAMS	13
Doping hat meistens eine Geschichte	14
Wo fängt Doping an?	14
Immer höher, schneller, weiter	15
Mögliche Auslöser für Doping	16
Es geht auch ohne – Doping vorbeugen	18
Doping widerstehen	18
Alleine oder im Verein	19
Leistung um jeden Preis? Vom Umgang mit Anforderungen und Erwartungen	20
Auf Siege folgen auch Niederlagen. Vom Umgang mit Krisensituationen	22
Fairplay und Chancengleichheit. Gleiche Regeln für alle	24
Nur der Sport zählt? Karriereaufbau und Lebensplanung	26
Bestleistung auch ohne Doping	28
Ist Doping im Spiel	30
Zweifelhafte Angebote	30
Informationen und Angebote	32



WAS IST DOPING?

Ursprünglich stammt der Begriff „Doping“ aus Südafrika. Er bezeichnete einen starken Schnaps, den die Eingeborenen bei Festen und Kulthandlungen tranken. Der Begriff wurde von den Buren, den weißen Einwanderern Südafrikas, und dann von den Engländern übernommen und in der Folgezeit auf alle Getränke übertragen, die eine stimulierende Wirkung hatten. Im Jahr 1889 tauchte der Begriff Doping zum ersten Mal in einem englischsprachigen Lexikon auf und wurde dort mit dem Sport in Verbindung gebracht. Der Definition dieses Lexikons zufolge handelte es sich bei Doping um eine Mischung aus Opium und Narkotika, die damals bei Pferderennen den Pferden verabreicht wurde.

Wie wird Doping definiert?

Eine einfache Definition von Doping gibt es nicht, denn Doping ist weit mehr als die Einnahme verbotener Substanzen.

Im WADA-Code bzw. der deutschen Version, dem NADA-Code, ist die weltweit gültige und verbindliche Definition von Doping im Sport festgehalten. Dementsprechend fällt jeder Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, die ebenfalls in den Codes niedergelegt sind, unter Doping. Die Nationale Anti Doping Agentur (NADA) listet in Artikel 2 des NADA-Codes insgesamt acht Tatbestände auf, die als Doping gewertet und geahndet werden. Darunter fallen neben der Einnahme verbotener Substanzen auch der Gebrauch bestimmter Methoden wie bspw. die Erhöhung des Sauerstoffgehalts im Blut oder das Verweigern oder Unterlassen einer Dopingkontrolle.

Doping ist verboten und kann das Ende einer Sportlerkarriere bedeuten.

Hat Doping etwas mit Sucht zu tun?

Einige verbotene Substanzen wie z.B. Narkotika, Cannabis oder Stimulanzien wie Kokain können süchtig machen.

Übrigens: Auch der Sport selbst hat Suchtpotenzial. Das berauschende Erleben der körperlichen Verausgabung wie auch der Siege und Erfolge kann regelrecht süchtig machen. Es kann den Weg zu Doping verkürzen, wenn diese rauschhaften Zustände immer öfter erreicht oder sogar noch gesteigert werden sollen.

„Gut zu wissen“

Doping ist jeder Verstoß gegen eine oder mehrere Anti-Doping-Bestimmungen gemäß Artikel 2 des NADA-Codes. Doping ist verboten!

Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen

Nach dem Nationalen Anti Doping Code 2009 (Version 2.0) wird Doping definiert, als das Vorliegen eines oder mehrerer der nachfolgend in Artikel 2.1 bis Artikel 2.8 festgelegten Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen. Dabei gelten als Verstöße:

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

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

2.3 Die Weigerung oder das Unterlassen ohne zwingenden Grund, sich nach entsprechender Benachrichtigung einer gemäß anwendbaren Anti-Doping-Bestimmung 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.

2.7 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.

Info

WADA-Code / NADA-Code

Spielregeln für den fairen Sport

Die WADA (World Anti-Doping Agency) hat ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt und einen fairen und gerechten Sport garantieren soll.



In Deutschland ist der NADA-Code als deutsche Version des WADA-Codes für alle nationalen Sportverbände und Landessportbünde, die eine vertragliche Vereinbarung mit der NADA geschlossen haben, verbindlich.

Der NADA-Code wird regelmäßig aktualisiert. Aus diesem Grund sind die Athleten verpflichtet, sich laufend über neue Regelungen zu informieren.

nada

Der NADA-Code umfasst Regelungen zu folgenden Bereichen:

- Definition des Begriffs Doping,
- Verstöße gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und deren Nachweis,
- Verbotslisten,
- Dopingkontrollen,
- Analyse von Proben,
- Sanktionen,
- u.v.m.

Der NADA-Code zum Download

Die aktuelle Fassung des gültigen NADA-Codes mit einer ausführlichen Definition von Doping und der einzelnen Verstöße gegen Anti-Doping-Bestimmungen finden Sie im Onlineangebot der NADA unter:

www.nada.de



NOCH THERAPIE ODER SCHON DOPING?

Was ist verboten und was nicht? Muss ich bei jedem Medikament, das mein Kind einnimmt Sorge haben, dass es unter Doping fällt? Das sind Fragen, die zunächst verunsichern, denn die Liste der verbotenen Substanzen und Methoden ist lang. Gerade gebräuchliche Medikamente wie Erkältungsmittel oder Hustensaft werden oftmals für unbedenklich gehalten. Doch auch sie können verbotene Wirkstoffe enthalten und werden damit leicht zur „Dopingfalle“. Damit es nicht ungewollt zu bösen Überraschungen kommt, ist es wichtig, sich regelmäßig über den neuesten Stand der verbotenen und erlaubten Substanzen und Methoden zu informieren.

Verbotene Substanzen und Methoden

Verboten sind generell Substanzen und Methoden, die leistungssteigernd oder maskierend, d.h. das Ergebnis von Dopingkontrollen verfälschen oder verschleiern, wirken. Weitere Kriterien, weshalb Substanzen und Methoden auf die Verbotsliste genommen werden, sind das Gesundheitsrisiko für den Athleten sowie die Tatsache, dass ihre Anwendung gegen den Geist des Sports verstößt.

Substanzen

Die Verbotsliste der WADA unterscheidet elf verschiedene Substanzklassen. Es wird dabei unterschieden zwischen Substanzen, die nur während des Wettkampfs verboten sind, und solchen, die zu jeder Zeit und an jedem Ort verboten sind.

Das Verbot betrifft also neben dem Wettkampf auch das Training und die Freizeit. Zu den zu jeder Zeit verbotenen Substanzen gehören unter anderem Anabolika, bestimmte Hormone wie z.B. Insulin, aber auch Schwangerschaftshormone, die von Männern genommen werden, um die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Methoden

Neben leistungssteigernden Substanzen stehen auf der Verbotsliste auch Methoden, mit denen die Leistungsfähigkeit verbessert oder der Nachweis von Doping erschwert werden kann.

Zu den verbotenen Methoden gehören:

- Manipulation von Blut und Blutbestandteilen, wie z.B. Blutdoping
- chemische und physikalische Manipulation, z.B. der Austausch oder die Veränderung von Urin
- Gendoping

Gendoping

Was ist eigentlich Gendoping? Die wissenschaftliche Forschung schreitet immer weiter voran. Therapien werden bereits für die unterschiedlichsten Krankheitsbilder erforscht. Von dort ist ihr Weg leider auch nicht weit zum Gendoping im Sport. Unter Gendoping versteht man den Versuch mittels Veränderung von Zellen, Genen oder auch nur Bestandteilen von Genen die Ausdauerleistung oder auch das Muskelwachstum zu steigern. Hier besteht eine besondere Gefahr, denn anders als bisher bekannte Dopingsubstanzen, können Gene nicht einfach wieder abgesetzt werden. Die Veränderung von Genen hat Bestand, mitsamt der hohen Gesundheitsrisiken.

Blutdoping

Unter Blutdoping versteht man den Austausch von Blut, roten Blutzellen oder anderen Blutzellprodukten, der nicht für eine medizinische Behandlung vorgesehen ist. Der Athlet lässt sich eine Bluttransfusion mit fremdem oder eigenem, zuvor entnommenem Blut geben. Ziel dieser Methode ist es, die Zahl der roten Blutkörperchen im Blut zu erhöhen und so den Sauerstofftransport zu verbessern. Blutdoping ist mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden und kann Nebenwirkungen wie schwere allergische Reaktionen, Fieber, Gelbsucht, Entzündungen der Venen, bakterielle Infektionen sowie Überlastungen des Herz-Kreislauf-Systems auslösen. Blutdoping zählt zu den verbotenen Methoden im Sport.

Informiert sein ist Pflicht!

Auch wenn unwissentlich verbotene Substanzen eingenommen werden, kann das als Doping geahndet werden.

Wichtig: Die Athleten sind selbst dafür verantwortlich, welche Substanzen sich in ihrem Körper befinden. Sie sind verpflichtet, sich regelmäßig über den neuesten Stand der Verbotsliste zu informieren.

Info

Verbotsliste und Medikamente

Hier können Sie sich über verbotene und erlaubte Medikamente und Substanzen informieren.

Verbotsliste (Prohibited List)

Alle verbotenen Substanzen und Methoden sind in der Verbotsliste der WADA aufgeführt und werden jedes Jahr aktualisiert.

Die deutsche Version der Verbotsliste finden Sie im Internetangebot der NADA:

www.nada.de

Medikamenten-Datenbank NADAmед

Die schnellste und einfachste Möglichkeit zu erfahren, ob eine bestimmte Substanz oder ein Medikament verboten ist oder nicht, bietet die Medikamenten-Datenbank **NADAmед**.

Hier können Sie gezielt Medikamente und Substanzen eingeben und erhalten umgehend eine Rückmeldung, ob die Anwendung verboten oder erlaubt ist. Die Medikamenten-Datenbank ist auch mobil über die NADA-App erreichbar.

www.nadamed.de



QR-Code iOS



QR-Code Android

Broschüre Gendoping

Die gemeinsame Broschüre von NADA Deutschland und Antidoping Schweiz, DOSB und BMI informiert über Hintergründe und mögliche Gefahren des Gendopings. Die Gendoping-Broschüre steht als PDF-Download auf der NADA-Homepage zur Verfügung.

Die Dopingfallen

Es kann vorkommen, dass Athleten bei Kontrollen positiv getestet werden, obwohl sie ganz sicher sind, weder eine verbotene Substanz noch eine verbotene Methode angewendet zu haben. Ein möglicher Grund ist, dass sie in eine „Dopingfalle“ getappt sind. Sie können dazu beitragen, dass Ihr Kind keine bösen Überraschungen erlebt.

Hustensaft & Co.

Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Husten oder Schnupfen genommen werden, werden oft für harmlos gehalten. Doch in einigen Medikamenten sind bspw. anabole Substanzen oder Stimulanzien wie Ephedrin enthalten. In manchen Fällen gelten für Mittel mit ähnlichem Namen unterschiedliche Regelungen. So ist etwa der freiverkäufliche Hustensaft Mucosolvan erlaubt, das verschreibungspflichtige Spasmo Mucosolvan hingegen verboten, da es die verbotene Substanz Clenbuterol enthält.

Wichtig: Prüfen Sie deshalb bei jedem vermeintlich harmlosen Medikament, ob es nicht doch verbotene Substanzen enthalten könnte.

Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

Gerade Nahrungsergänzungsmittel werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine und Mineralstoffe zu Verstößen gegen Dopingregeln führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum, denn auch Nahrungsergänzungsmittel können verbotene Substanzen enthalten oder verunreinigt sein. Bei einigen Eiweißpräparaten oder Nahrungsergänzungsmitteln, die dem Muskelaufbau dienlich sein sollen, kann es sein, dass der Hersteller nicht alle Inhaltsstoffe auf der Verpackung angibt.

Die NADA rät generell von der unreflektierten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für junge Leistungssportler in der Regel völlig ausreichend. Liegt ein Mangel an bestimmten Nährstoffen oder Vitaminen vor, sollten Sie oder Ihr Kind mit dem behandelnden Arzt abstimmen, welche Präparate oder Medikamente eingenommen werden können. Dabei können Sie auch auf die Medikamenten-Datenbank NADamed oder die Beispielliste für erlaubte Medikamente zurückgreifen.

Homöopathische Arzneimittel

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

Strychnin kann jedoch eine positive Kontrolle auslösen. Viele flüssige homöopathische Zubereitungen enthalten zudem Alkohol. Und Alkohol ist in bestimmten Sportarten im Wettkampf verboten.

Passt in jede Tasche: Die MediCard

Wenn Ihr Kind krank ist, empfiehlt es sich, bei jedem scheinbar noch so harmlosen Medikament immer den Beipackzettel zu lesen und vor der Einnahme sicherzustellen, dass das Mittel erlaubt ist. Das gilt sowohl für rezeptfreie Arzneimittel aus dem eigenen Medikamentenschrank, als auch für alle verschreibungspflichtigen Medikamente. Das bedeutet jedoch nicht, dass Athleten niemals Medikamente nehmen dürfen. Bei den meisten akuten Erkrankungen sind alternativ Medikamente erhältlich, die keine verbotenen Substanzen enthalten. Die Hersteller von Arzneimitteln sind in Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet, im Beipackzettel darauf hinzuweisen, ob das Medikament eine positive Dopingkontrolle hervorrufen könnte.

Am besten führen Sportler immer die kleine MediCard der NADA mit sich. Sie passt in jede Tasche und kann bei einem Arzt- oder Apothekenbesuch hilfreich sein.

MEDICARD 2014 **NADA**

Jederzeit verbotene Substanzen

Anabole Substanzen: alle anabol-androgenen Steroide inklusive Prohormone und andere anabole Substanzen (z.B. Clenbuterol)

Peptidhormone, Wachstumsfaktoren: z.B. ACTH, EPO, HGH, IGF-1 und ihre Releasingfaktoren

Beta-2-Agonisten: Die Behandlung mit Beta-2-Agonisten ist z.T. genehmigungspflichtig – siehe dazu www.nada.de/de/medizing

Hormone, Stoffwechselmodulatoren: z.B. Insulin, Tamoxifen

Diuretika und Maskierungsmittel: alle Maskierungsmittel und Diuretika wie Furosemid (z.B. Lasix®), Hydrochlorothiazid (z.B. Esolux®), Spironolacton (z.B. Orgalutal®), Thiazemid (z.B. Duet®), Triamterin (z.B. Dydax® H), Plasmapherese (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 4 Stunden
- Ge doping

Im Wettkampf verbotene Substanzen

Stimulanzien: alle, z.B. Amphetamine, Ephedrin und Pseudoephedrin (in verschiedenen Mischungen gegen Erkältungskrankheiten, mit Gencorrel, Kokain, Methylphenidat (z.B. Ritalin®))

Narkotika: z.B. Morphin, Oxycodon (z.B. Oxycontin®)

Cannabinoide (THC): z.B. Haschisch, Marihuana, Sativex®

Glukokortikosteroide: alle, z.B. Dexamethason, Prednison, Triamcinolon (die orale, intravenöse oder intramuskuläre Anwendung ist im Wettkampf verboten)

Gruppe verbotener Substanzen in bestimmten Sportarten

Alkohol, Beta-Blocker

Nationale Anti Doping Agentur Deutschland NADA, Januar 2014
Heussallee 38 · D · 53113 Bonn · T +49 (0) 228 / 812 92 · 0
www.nada.de · www.nadamed.de

Beispiele für erlaubte Medikamente

Eine kleine Auswahl – die Liste ist keinesfalls vollständig. Grundsätzlich sollten alle Medikamente nur nach Vorgabe des Arztes oder gemäß der Dosierungsanleitung in der Packungsbeilage angewendet werden.

Akute Verletzungen: Lokalanästhetika, Heparin Gel, Kyttal Salbe®/Balsam®, Traumeel S®, Voltaren®

Allergien, Heuschnupfen: nasal, z.B. Budesonid (z.B. Pulmicort®), Topinasall, Mometason (z.B. Nasonex®) – kortisonhaltig, bei Kontrollen immer angeben, Cromoglicinsäure (z.B. Vedion®)

Augen: Allergodil®, Cromohexal®, Livocarb®

geroll: Cetirizin (z.B. Zyrtec®), Desloratadin (z.B. Aerius®), Lorazepam (z.B. Lorano® akut)

Antimikrobielle Beschwerden: Behandlung mit dem Verbandarzt abrechnen – einige Medikamente sind genehmigungspflichtig (TUE)

Bronchitis, Beschwerden, Husten: Acetylcystein (z.B. ACC® akut), Ambroxol (z.B. Mucosolan®), Bromhexin (z.B. Bisolvan®), Codelin, Thymin (z.B. Bronchicum®)

Durchfall, Verstopfung: Agolax®, Dulcolax®, Laxoberal®, Loperamid (z.B. Imodium®), Perenterol®, Tannacomp®

Grippe, Infekte, Fieber und Schnupfen: alle Antibiotika, Aspirin®, Emser® Nasenspray, Nasic®, Olynth®, Oriven®, Paracetamol, Rhinospray®

Hormonbehandlung: alle Antihypertensiva, Schilddrüsenhormone (z.B. L-Thyronin)

Impfungen, Antimalariamittel: alle erlaubt

Magenschmerzen, Sodbrennen: Algeldral (z.B. Malsoran®), Butylscopolaminbromid (z.B. Buscopan®), Omprazole

Mund- und Rachen-erkrankungen: Dobendan Strepsils®, Dorithricin®, Hexoral®, Mallebrin®, Medisolin®, Salviahygienol N®

Schlafstörungen: Baldiparan®, Hogen® Night, Plavium®

Schmerzen: ASS, Diclofenac, Ibuprofen, Melaminol (z.B. Novigin®), Paracetamol, Tramadol

Übelkeit, Erbrechen: Dimenhydrinat (z.B. Vomex A®), Metoclopramid (z.B. Paspertin®), Scopalamin (z.B. Scopoderm TTS®)

MediCard

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Medikament oder eine Substanz erlaubt ist, schauen Sie im Internet nach:

www.nadamed.de

Was tun bei Krankheit?

Medizinische Ausnahmegenehmigungen

Selbstverständlich werden auch Athleten krank. Es sollte davon ausgegangen werden, dass kranke Athleten nicht an den Start gehören. Dennoch gibt es Erkrankungen, bei denen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden müssen, womöglich sogar chronisch. Insbesondere Erkrankungen wie z.B. Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen dauerhaft behandelt werden. In diesen Fällen ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten.

Für viele Erkrankungen gibt es Medikamente, die erlaubt sind. Es kann aber vorkommen, dass Medikamente mit Substanzen eingenommen werden müssen, die auf der Verbotsliste stehen. In diesen Fall ist es für Testpool-Athleten unbedingt erforderlich, eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE – Therapeutic Use Exemption) zu beantragen. Athleten, die noch nicht dem Doping-Kontroll-System der NADA angehören, haben in Deutschland erleichterte Bedingungen. Diese können sie in der medizinischen Abteilung der NADA erfragen.

Wann und wo muss eine Ausnahmegenehmigung beantragt werden?

Wichtig ist, dass eine Medizinische Ausnahmegenehmigung auf jeden Fall erteilt wurde, bevor ein Medikament angewendet wird. Kommt es zu einem Notfall, bei dem Lebensgefahr besteht, muss die NADA direkt danach informiert werden.

Das Antragsformular für eine Medizinische Ausnahmegenehmigung muss gemeinsam mit dem Arzt ausgefüllt und bei der NADA eingereicht werden. Die NADA bearbeitet TUE-Anträge von Athleten, die auf nationaler Ebene starten bzw. Mitglied eines Testpools sind. Über die Testpoolzugehörigkeit informiert die NADA. Für Athleten, die auf internationaler Ebene starten oder die einem internationalen Testpool angehören, ist der internationale Sportfachverband zuständig. In Ausnahmefällen kann die NADA mit dem vorherigen Einverständnis des internationalen Fachverbandes Ausnahmegenehmigungen auch für die internationalen Sportler erteilen.

Gut zu wissen

Cannabis ist lange nachweisbar

Cannabis ist im Wettkampf verboten. Da der Hauptinhaltsstoff THC (Tetrahydrocannabinol) noch Wochen nach der Einnahme nachweisbar ist, können Kontrollen während eines Wettkampfes auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Cannabiskonsum schon eine Weile zurückliegt. Athleten sollten daher generell auf den Konsum von Cannabis – wie überhaupt von Drogen – verzichten.

Dopingfallen, mit denen niemand rechnet

- Mohnkuchen – denn er enthält das im Wettkampf verbotene Morphin. Ausschlaggebend ist die Art und die verwendete Menge von Mohnsamen.
- Asiatische Tees und Schlankheitsmittel können Beimengungen der Stimulanzien Ephedrin und Methylexanamin enthalten.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) sind Produkte zur erhöhten Versorgung des menschlichen Stoffwechsels mit bestimmten Nährstoffen. Sie sind im Grenzbereich zwischen Lebensmitteln und Arzneimitteln angesiedelt. Die NADA rät generell von der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ab.

Beispielliste zulässiger Medikamente

Eine Auswahl erlaubter Medikamente finden Sie zudem in der Beispielliste zulässiger Medikamente, ebenfalls zu finden im Internetangebot der NADA:

Info- und Beratungstelefon der NADA (Ressort Medizin)

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen, steht Ihnen das Ressort Medizin der NADA gerne auch telefonisch zur Verfügung. 0228/81292 - 132

Info

TUE-Formular und Erläuterungen

Das Formular zur Beantragung einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung (TUE) mit den dazugehörigen Angaben und Unterlagen finden Sie im Onlineangebot der NADA. www.nada.de



DOPING UND DIE FOLGEN

Eine positive Dopingprobe stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die geplante Karriere findet meist ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen, und das Ansehen des Athleten ist ruiniert. Darüber hinaus kann die Einnahme von Dopingsubstanzen zu erheblichen gesundheitlichen Schäden führen.

Gesundheitliche Folgen

Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können gravierend sein und sogar zum frühzeitigen Tod führen. Dopingsubstanzen wie bspw. Anabolika erhöhen das Herzinfarkt-, aber auch das Krebsrisiko. Ebenso sind die kurzfristigen Folgen erheblich. Bei Frauen kann der Gebrauch von Anabolika zu einer Vermännlichung führen: Die Körperbehaarung nimmt zu, und die Stimme wird tiefer. Bei Männern kann der umgekehrte Effekt eintreten: Die Brust nimmt weibliche Formen an und die Hoden schrumpfen. All diese Veränderungen bilden sich nicht mehr zurück, was eine schwere psychische Belastung für den Athleten bedeutet. Das Wachstumshormon HGH wiederum kann zu schweren Entstellungen im Gesicht führen. In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. Häufig waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren Athleten unterschiedlichster Sportarten.

Sportliche Folgen

Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und damit auch der gesamten Lebensplanung. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite.

Errungene Siege bei Wettkämpfen werden auch rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathleten ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.

Kaum sind die ersten erfolgreichen Schritte getan, droht schon das Ende der Laufbahn. Die Motivation für das harte Training ist dann nur noch schwer aufrechtzuerhalten, denn das eigentliche Ziel, auf Wettkämpfe und Siege hinzuarbeiten, geht verloren.

Soziale Folgen

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image, aber auch das Image der Sportart, Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen, aber auch vor der Person selbst gehen verloren. Nicht nur Sportkollegen, die auf Doping verzichten, sondern ganz besonders die Öffentlichkeit fühlt sich betrogen. Denn die Siege, die mitunter Millionen von Menschen mitreißen und in Begeisterung versetzen, gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht ausschließlich sportlicher Leistung. So geht auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat, verloren.

Das Problem für die Athleten: Auch wenn sie unwissentlich Dopingsubstanzen eingenommen haben oder dazu angehalten wurden, ihre Leistungen durch Doping zu steigern – sie sind es, die am Ende die Konsequenzen tragen müssen.

Finanzielle Folgen

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, sondern auch die finanziellen Förderungen bspw. durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände müssen zurückgezahlt werden. Ebenso können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Das kann bedeuten, dass der Lebensunterhalt nicht mehr bestritten werden kann oder sogar ein Schuldenberg zurückbleibt.

Finanzielle Folgen – zwei Beispiele

In der Regel fordert die Sporthilfe bei einem Dopingverstoß die Förderung der letzten beiden Jahre zurück.

C-Kader-Athlet, 2 Jahre gefördert	
Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
3. Platz Jugend-Europameisterschaft	1.200,- €
Zuschuss Nachhilfeunterricht	300,- €
	3300,-€

C-Kader-Athlet, 2 Jahre gefördert	
Monatl. Grundförderung (75,- €/Monat)	1.800,- €
1. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	2.400,- €
2. Platz Jugend-Weltmeisterschaft	1.800,- €
Zuschuss Nachhilfe (50,- €/Monat)	1.200,- €
	7200,-€

Quelle: Stiftung Deutsche Sporthilfe

Rechtliche Folgen

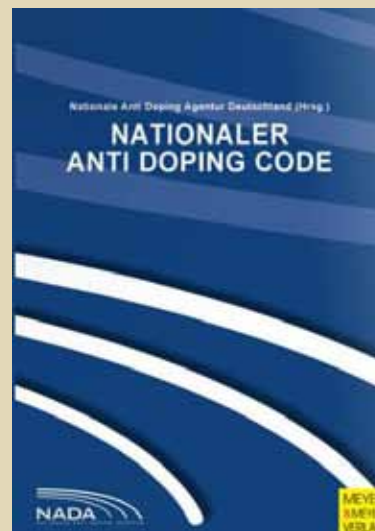
Doping wird von den jeweils zuständigen Disziplinarorganen der Sportverbände sanktioniert. Seit 2008 kann die Sanktionierung einem neu eingerichteten und unabhängigen Sportschiedsgericht übertragen werden.

Mit welchen Sanktionen ein Athlet zu rechnen hat, hängt von der Art des Dopingverstoßes ab. Entscheidend dabei ist, welche Substanz oder Methode nachgewiesen wurde, ob die Substanz wissentlich oder unwissentlich in den Körper gelangt ist und ob sie genommen wurde, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Doping reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen. In jedem Fall ist eine Verurteilung wegen Dopings ein gravierender Einschnitt in die Karriereplanung eines Athleten.

Gut zu wissen

Der Geltungsbereich des NADA-Codes

Die Anti-Doping-Bestimmungen gelten nicht nur für Athleten, sondern auch für Betreuer und Trainer. Ebenso können alle belangt werden, die Doping empfehlen oder bei der Beschaffung und Anwendung behilflich sind. Trainer sind häufig auch arbeitsrechtlich an die Anti-Doping-Bestimmungen gebunden. Zudem greifen die allgemeinen Strafrechtsnormen wie z.B. Körperverletzung (§ 223 StGB) sowie das Betäubungsmittelgesetz (§ 31a Abs. 1 BtMG) und das Arzneimittelgesetz (§ 6a AMG).



Nationaler Anti Doping Code



DIE DOPING-KONTROLLEN

Sobald Nachwuchsathleten in einen Kader aufgenommen werden, oder an deutschen bzw. an internationalen Meisterschaften teilnehmen, müssen sie mit Dopingkontrollen rechnen. Nicht nur für die jungen Sportler, sondern auch für Sie als Eltern ist es empfehlenswert, sich darüber zu informieren, wie eine Dopingkontrolle abläuft und was dabei von Ihrem Kind erwartet wird.

10

Wer wird wann kontrolliert?

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

Trainingskontrollen

(Kontrollen außerhalb des Wettkampfes)

Diese Kontrollen können zu jeder Zeit stattfinden und beschränken sich nicht nur auf das Training. Sie werden in Deutschland von der NADA organisiert.

Dabei setzt die NADA auf sog. intelligente Kontrollen. Das bedeutet, dass eine Vielzahl von Faktoren in der Kontrollplanung beachtet werden. Die Athleten werden gezielt ausgewählt und die Kontrollen werden unangekündigt durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Proben nicht zur Verschleierung von Doping manipuliert werden.

Wettkampfkontrollen

(Kontrollen innerhalb des Wettkampfes)

Wettkampfkontrollen werden vor allem von den nationalen Sportverbänden bzw. dem internationalen Fachverband bei internationalen Wettkämpfen durchgeführt. Die NADA führt für einige Verbände auch die Wettkampfkontrollen durch.

Kontrolliert werden vorrangig die Athleten, die eine Medaille gewonnen haben. Per Losverfahren werden aber auch Kontrollen bei weiteren Wettkampfteilnehmern durchgeführt. In einigen Ausdauersportarten wie bspw. Radsport oder Triathlon finden zusätzlich Tests vor den Wettkämpfen statt.

Regelung bei Minderjährigen

Sie fragen sich zum Teil vielleicht, warum ihr minderjähriges Kind überhaupt kontrolliert werden darf. Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter, d.h. es können auch minderjährige Athleten (unter 18 Jahren) kontrolliert werden. Kader- und Testpool-Athleten sind an das Anti-Doping-Regelwerk ihres Verbandes gebunden, z.B. durch eine sog. Athletenvereinbarung. Als gesetzlicher Vertreter stimmen Sie dieser Vereinbarung für Ihr Kind zu.

Dopingkontrollen dienen nicht zuletzt dem Schutz der Sportler, etwa vor gesundheitlichen Schäden, die durch den Missbrauch von Arzneimitteln entstehen können. Minderjährige Athleten genießen aufgrund ihres Alters jedoch besonderen Schutz.

Über folgende Rechte und Pflichten sollten Sie Bescheid wissen:

Durchführung der Dopingkontrolle

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

Vertrauensperson

Alle Athleten haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Erfahrene Athleten verzichten häufig darauf, jedoch sollten gerade minderjährige Athleten von diesem Recht Gebrauch machen. Es dient ihrer eigenen Sicherheit.

Die volljährige Vertrauensperson kann der Athlet frei auswählen. Es kann sich z.B. um den Trainer, den Betreuer oder auch einen Elternteil handeln. Sollte die gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese ggfs. 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

Sichtkontrolle bedeutet, dass eine Kontrollperson gleichen Geschlechts den Athleten in das WC begleitet und die Urinabgabe beobachtet. Dabei muss sich der Athlet von der Brust bis zu den Knien freimachen. Diese Regel ist sicherlich befremdlich, wenn man nicht darüber Bescheid weiß.

Info

Ablauf einer Dopingkontrolle

Ausführliche Informationen über den Ablauf einer Dopingkontrolle finden Sie in der Broschüre „Ich werde kontrolliert“, die von der NADA herausgegeben wird. Ein Dopingkontrollfilm der NADA zeigt Schritt für Schritt den Ablauf einer Dopingkontrolle. Er kann auf der Internetseite der NADA angesehen werden.

www.nada.de



„Die Dopingkontrolle“

Wenn es an der Haustür klingelt

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

Besondere Regelungen 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 dieser die Sichtkontrolle beim Athleten durchführt. Diese Maßnahme dient dem Schutz des minderjährigen Athleten, aber auch des Kontrolleurs.

Besondere Regelungen für

Athleten unter 16 Jahren

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

Rechte und Pflichten im Doping-Kontroll-System

Athleten haben das Recht,

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen;
- bei Urinproben auf einen Kontrolleur des gleichen Geschlechts zu bestehen (in Deutschland);
- sich den Ausweis des Kontrolleurs zeigen zu lassen;
- im Rahmen der Möglichkeiten vor Ort auf einen Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistet 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 fortzuführen, solange sich dies in einem verhältnismäßigem Zeitrahmen bewegt;
- im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen;
- im Falle einer positiven A-Probe mit einem Vertrauten seiner 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;
- sich gegenüber dem Dopingkontrolleur auszuweisen;
- die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben;
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, 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;
- die Meldepflichten einzuhalten: Ein-Stunden-Regelung sowie 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);
- bei Zugehörigkeit zum Allgemeinen Testpool (ATP) Adresse mit Telefonnummer, Adressänderungen sowie das Athleten-Meldeformular der NADA mitzuteilen;
- das Karriereende der NADA und dem Verband schriftlich anzuzeigen;
- die notwendigen Voraussetzungen zu erfüllen, wenn sie nach dem Karriereende wieder in den Leistungssport zurückkehren wollen.

Meldepflichten

Athleten müssen sich je nach Zugehörigkeit zu einem Testpool an bestimmte Meldepflichten halten. So müssen bspw. Mitglieder des Registered Testing Pools (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) vierteljährlich im Voraus für jeden Tag des folgenden Quartals angeben, wo sie sich voraussichtlich aufhalten und welchen regelmäßigen Aktivitäten sie nachgehen. Dazu gehören z.B. Orte und Zeiten von Training und Wettkämpfen, Zeiten in der Schule, am Ausbildungsplatz oder in der Universität. Alle eingegebenen Daten können jederzeit aktualisiert werden, ggfs. auch über die ADAMS App der WADA, oder eine SMS-Funktion.

Mitglieder des RTP müssen zudem für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie an einem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Mitglieder des Allgemeinen Testpools (ATP) müssen ihre Adressdaten und ihre Rahmentrainingspläne melden. Auch sie müssen jederzeit und überall mit Kontrollen rechnen.

Die Meldepflichten sind für die Athleten mitunter ein wenig aufwendig, sie sind aber zwingend notwendig, damit ein optimales Doping-Kontroll-System umgesetzt werden kann. Alle Angaben der Sportler werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Testpooleinteilung

Es gibt drei verschiedene Testpools: den Allgemeinen Testpool (ATP), den Nationalen Testpool (NTP) und den Registered Testing Pool (RTP).

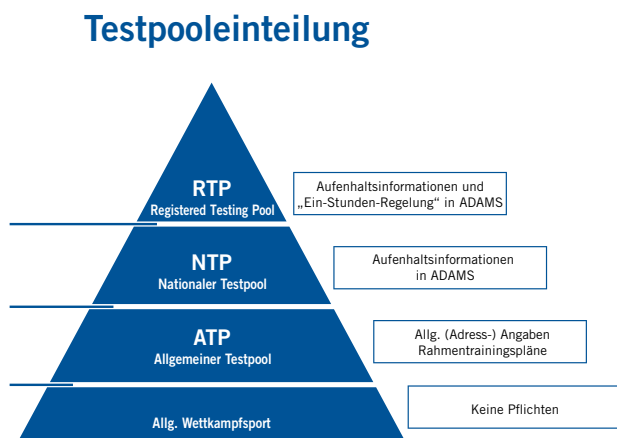
Ein Testpool ist ein von der NADA in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Grundsätzlich gilt folgende Einteilung:

Im RTP befinden sich A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe A (mit einem hohen Dopingrisiko) und die Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (IRTP).

Dem NTP zugeordnet sind A-Kader-Athleten aus Sportarten der Risikogruppe B und C, sowie B-Kader-Athleten der Risikogruppe A.

Im ATP befinden sich alle weiteren Kader-Athleten, d.h. aus dem B- (nur bei Risikogruppe B und C), C- und D/C- Kader.

Über die Zugehörigkeit zu einem Testpool informiert die NADA.



Testpoolpyramide

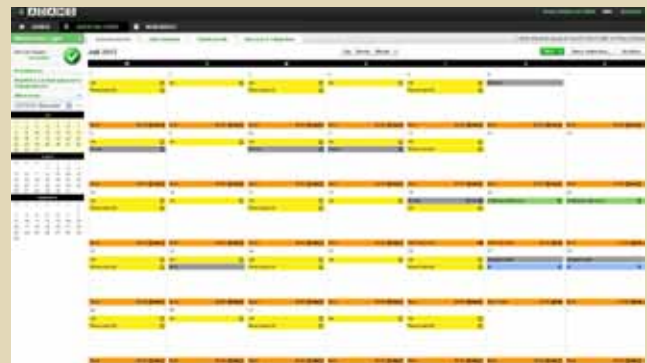
ADAMS

Mitglieder des RTP und des NTP müssen ihre Aufenthaltsinformationen (Whereabouts) in das von der WADA zur Verfügung gestellte Meldesystem (ADAMS = Anti-Doping Administration & Management System) eingeben.

RTP- und NTP-Mitglieder erhalten ihre Zugangsdaten für ADAMS automatisch von der NADA.

Alle ATP-Mitglieder senden ihre Daten per "Athleten-Meldeformular für den ATP" an die NADA.

Info



Meldesystem ADAMS

Gut zu wissen

Standard für Dopingkontrollen

Die Rechte und Pflichten der Athleten bei einer Dopingkontrolle sind im Standard für Dopingkontrollen festgelegt. Dies sind Ausführungsbestimmungen zum NADA-Code. Der Standard für Dopingkontrollen beinhaltet Vorgaben für die Planung von Dopingkontrollen, die Benachrichtigung von Athleten und die Vorbereitung sowie Durchführung.



Materialien für die Dopingkontrolle:
A- und B-Proben Flasche, Urinbecher sowie Materialien für Blutkontrollen.



DOPING HAT MEISTENS EINE GESCHICHTE

Jeder Athlet weiß, mit welchen Risiken Doping verbunden ist – sowohl für die eigene Gesundheit, als auch für Karriere und Lebensplanung. Und doch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingsubstanzen zu steigern und damit die eigenen körperlichen Grenzen zu überschreiten. Wer bewusst zu Dopingsubstanzen oder -methoden greift, tut dies nicht plötzlich und unvermittelt. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen von Erfolgsdruck, der im Hochleistungssport vorherrscht, bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die die Entwicklung einer sog. Dopingmentalität begünstigen können.

Wo fängt Doping an?

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln viele Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfeldes oder auch Ärzten, dass gegen fast jedes Unwohlsein ein Mittel zur Verfügung steht. Gegen Kopfschmerzen helfen Tabletten und auch gegen Nervosität oder Unruhe lässt sich etwas einnehmen. So lernen sie auch, dass sie mittels der kleinen Helfer aktiv etwas bewirken können, und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn Eltern bspw. ihrem Kind Vitaminpräparate geben und das damit begründen, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, handelt es sich zwar um vermeintlich harmlose Mittel, entscheidend aber ist die Argumentation, die sich die Kinder aneignen: Ich nehme etwas, damit ich bessere Leistungen bringen kann oder mehr Energie habe.

Wenn Kinder auf diese Art und Weise lernen, Mittel zu nehmen, die Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit steigern, kann sich das später negativ auswirken.

Die Bereitschaft kann steigen, bspw. in persönlichen oder sportlichen Krisensituationen auf Problemlöser wie z.B. Medikamente, Drogen oder Dopingmittel zurückzugreifen.

In der Gesellschaft bestehen können

Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft zunehmend Leistung und Perfektion gefordert wird und Kinder und Jugendliche das schon sehr früh, z.B. in der Schule, zu spüren bekommen. So mancher junge Mensch fühlt sich den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus an ihn gestellt werden, aus eigener Kraft nicht gewachsen. Dann greift er selbst zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen Mitteln, die die Konzentration steigern, Belastungen und Druck dämpfen, Energie spenden und die Leistungsgrenzen erweitern sollen.

Gerade der Gebrauch von Nahrungsergänzungsmitteln, insbesondere der von Vitaminen und Mineralstoffen (so lange kein Mangel nachgewiesen ist), wird heute als weicher Einstieg in eine Dopingkarriere und Förderung einer Dopingmentalität diskutiert. Es gibt durchaus Anhaltspunkte dafür, dass im weiteren Verlauf einer Karriere der Schritt zum Missbrauch von Medikamenten bis hin zum Doping schneller getan wird.

Immer höher, schneller, weiter

Wenn sich Ihr Kind dafür entscheidet, eine Karriere im Hochleistungssport zu gehen, tritt es in ein System ein, das vor allem von Leistung und Erfolg bestimmt wird.

Leistungs- und Erfolgsdruck im Sport

Selbstverständlich ist es das Ziel eines jeden Athleten, sich für Wettkämpfe zu qualifizieren, Medaillen zu gewinnen und die eigenen sportlichen Erfolge, wie auch die eigenen Leistungsgrenzen, zu erfahren. Doch im Hochleistungssport sind die Sportler einem besonders hohen Erfolgsdruck ausgesetzt. Er ist in der Struktur des Systems Hochleistungssport selbst begründet und trägt mit dazu bei, dass es immer wieder zu Dopingfällen kommt.

Beinahe jeder Verband ist auf die Zuwendung staatlicher Fördergelder angewiesen und diese wiederum werden fast ausschließlich an den sportlichen Erfolgen des Verbandes bzw. der Athleten gemessen. Finanzielle Unterstützung erhalten vor allem diejenigen, die mit sportlichen Leistungen auf internationalem Spitzenniveau aufwarten können. Auch aus diesem Grund sind die Erwartungen an die Athleten, national und international die ersten Ränge zu erzielen und Medaillen zu gewinnen, ausgesprochen hoch. Doch Verbände und Athleten wissen, dass nicht nur sportliche Erfolglosigkeit, sondern auch Doping die finanzielle Förderung gefährdet. Nimmt ein Verband den Kampf gegen Doping nicht ernst, droht die Streichung der staatlichen Fördergelder. Darüber hinaus ist die Gefahr groß, dass Sponsoren auf Dopingfälle mit ihrem Rückzug reagieren.

Internationale Spitzenerfolge sind auch ohne Doping möglich. Das zeigen viele Athleten bei nationalen und internationalen Meisterschaften.

Gut zu wissen

Selbstvertrauen schützt vor Doping

Wenn Sie als Eltern Ihrem Kind einmal geraten haben, Vitamine zu nehmen, um leistungsfähiger zu sein, bedeutet das natürlich nicht, dass Sie deshalb Schuld daran sind, wenn Ihr Kind eines Tages zu Dopingmitteln greift. Denn es kommen oft viele verschiedene Faktoren zusammen, die für eine Entscheidung für Doping verantwortlich sind.

Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind auf sich selbst und seine eigene Leistungsfähigkeit vertraut und nicht Gefahr läuft, auf verbotene Substanzen zurückzugreifen. Dazu gehört auch, dass Sie es darin unterstützen, mit Leistungsdruck, Niederlagen und Krisen richtig umzugehen, konstruktive Wege zur Problemlösung zu finden und sich zu einer starken Persönlichkeit zu entwickeln.



Sportliche und private Krisen

Der Druck, der auf die beschriebene Weise entsteht, lastet auf den Verbänden, den Trainern, vor allem aber auf den Athleten. Der eigene Leistungsanspruch wird durch den Erfolgsdruck anderer nur noch erhöht. Und auch das Publikum will schließlich „seine“ Mannschaft siegen sehen und auf „seine“ Kosten kommen.

Niederlagen, eine sportliche Durststrecke oder die Angst vor dem Karriereende, etwa nach einer Reihe von Verletzungen, können den Schritt zu Doping kleiner machen. Verstärkt wird dieser Effekt noch, wenn das eigene Selbstwertgefühl nur schwach ausgeprägt ist oder sich allein aus sportlichen Erfolgen nährt. Auch private Krisen, wie Streit mit den Eltern oder die Trennung von Freundin oder Freund können im Zusammenhang mit einem Leistungstief den Schritt zum Doping begünstigen.

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

Erwartungsdruck im privaten Umfeld

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

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

Mögliche Auslöser für Doping

Sportliche Krisen

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

Private Krisen

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

Verschiedene Sportarten – verschiedene Dopingrisiken

Keine Sportart ist vor Doping gefeit. Dennoch ist das Risiko für die Anwendung verbotener Substanzen und Methoden nicht in jeder Sportart gleich hoch.

Da Doping in erster Linie dazu dient, die Kraft- und Ausdauerleistung zu verbessern, ist das Risiko, dass verbotene Substanzen und Methoden angewendet werden, vor allen Dingen in denjenigen Sportarten sehr groß, in denen es auf genau diese Ressourcen ankommt.

Generell werden Mannschaftssportarten weniger gefährdet eingeschätzt, als Individualsportarten. Denn in Mannschaftssportarten sind Teamfähigkeit und Taktik ebenso wichtig wie Kraft und Ausdauer. Dennoch besteht ein Dopingrisiko, bspw. durch Gruppenzwang oder Konkurrenzdruck innerhalb des Teams, aber auch dadurch, dass die Mannschaftssportarten generell schneller und athletischer geworden sind als früher.

Karrierestart in jungen Jahren

Das Risiko für Doping kann darüber hinaus auch dadurch beeinflusst werden, wie und vor allem wann der Karrierenaufbau in einer bestimmten Sportart begonnen wird. So ist es in manchen Sportarten notwendig, schon in früherer Jugend ein zeitlich sehr hohes Trainingspensum zu absolvieren, das mit großem Leistungsdruck verbunden ist. Gleichzeitig müssen auch noch die Anforderungen in der Schule erfüllt werden. Für die jungen Athleten kann das bedeuten, dass sie den Schonraum der Jugendphase nicht in gleichem Maße für ihre persönliche und soziale Entwicklung nutzen können, wie andere Heranwachsende. In Krisensituationen laufen solche Jugendlichen eher Gefahr, zu Doping zu greifen. Denn oft haben sie noch nicht ausreichend gelernt, Krisen konstruktiv zu bewältigen.

Im Fokus

Mit Courage gegen Doping

Im Jahr 2003 gab ein Trainer einer 16-jährigen Athletin im Trainingslager ein braunes Fläschchen mit Kapseln, die das als Dopingsubstanz verbotene Testosteron enthielten. Der Athletin soll er gesagt haben, dass es sich um Vitamine handelt. Mögliche Nebenwirkungen habe er verschwiegen. Die Sportlerin nahm die Kapseln nicht ein, sie vertraute sich u.a. ihren Eltern und anderen Trainern an.

In einem Prozess sagte sie gegen den Trainer aus. Durch ihre Aussage wurde der Trainer zu 16 Monaten Freiheitsstrafe auf Bewährung wegen Verstoßes gegen das Arzneimittelgesetz in einem besonders schweren Fall verurteilt.



Born To Run

Das Mobile Game ist im App Store erhältlich.

Zeige Dein Können über den Dächern der Metropolen - fair, sauber und ohne Doping!



QR-Code "Born To Run"



ES GEHT AUCH OHNE – DOPING VORBEUGEN

Was kann vor Doping schützen? Wie Sie auf den vorangegangenen Seiten erfahren haben, sind die Gründe, die zu Doping führen, sehr vielfältig. Eine wichtige Rolle spielt dabei das Leistungssystem des Hochleistungssports, in das die Athleten schon in jungen Jahren eingebunden werden. Entscheidend aber ist, wie sie den hohen Leistungsanforderungen begegnen, wie sie mit Niederlagen, Krisensituationen und der Erfahrung der eigenen Grenzen umgehen und ob es auch Lebensbereiche außerhalb des Hochleistungssports gibt, in denen sich Jugendliche entfalten und Wertschätzung finden können.

Doping widerstehen

Um der Versuchung leistungssteigernde Substanzen einzunehmen, widerstehen zu können, bedarf es einer starken Persönlichkeit. Selbstvertrauen und Selbstachtung sowie Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit sind einige der wichtigsten Eigenschaften und Kompetenzen, die es ermöglichen, mit Erwartungsdruck, Rückschlägen und Krisen konstruktiv umzugehen und auf Doping als schnelle Lösung zu verzichten.

In der Dopingprävention werden sie auch Schutzfaktoren genannt. Denn wer sich selbst wertschätzt, die eigenen Möglichkeiten und Grenzen einzuschätzen und anzunehmen weiß und auch Verantwortung für sein eigenes Handeln übernimmt, lässt sich in schwierigen Situationen nicht so schnell aus der Bahn werfen und verzichtet eher auf Problemlöser.

Wichtige Schutzfaktoren

- Selbstvertrauen, Selbstwert und Selbstbewusstsein,
- ein realistisches Selbstbild aufbauen, d.h. sich weder abwerten, noch überhöhen,
- die Erfahrung, selbst Einfluss nehmen zu können (Selbstwirksamkeit),

- eigene Stärken und Schwächen, Möglichkeiten und Grenzen einschätzen können,
- realistische Leistungsziele setzen,
- mit Krisensituationen konstruktiv umgehen,
- Niederlagen als zum Sport gehörend akzeptieren,
- Konflikte konstruktiv austragen können,
- Kompromisse eingehen können,
- eine eigene Position und Haltung entwickeln,
- Gruppenzwang widerstehen können,
- auch Ziele außerhalb des Leistungssports verfolgen.

Alleine oder im Verein?

Mit dem Verein, in dem Ihr Kind trainiert und für den es bei Wettkämpfen startet, ist es mitunter über viele Jahre eng verbunden. Die Rahmenbedingungen, die es dort antrifft, bilden die Basis für die zukünftige sportliche Karriere. Diese können für die Weiterentwicklung Ihres Kindes vorteilhaft oder unvorteilhaft sein. Informieren Sie sich deshalb umfassend über den Verein und nehmen Sie Angebote wie z.B. Elternabende wahr.

Kontakt halten zum Trainer

Besonders wichtig ist es, von Anfang an den persönlichen Kontakt zum Trainer zu suchen und diesen im weiteren Verlauf der Karriere aufrechtzuerhalten. Denn der Trainer spielt nicht nur eine bedeutende Rolle im sportlichen Karriereverlauf Ihres Kindes, sondern er oder sie ist neben Ihnen als Eltern für Nachwuchssportler oft eine der wichtigsten Vertrauens- und Bezugspersonen. Je größer der Trainingsumfang wird, umso mehr nimmt das Gewicht der Beziehung zwischen beiden Seiten zu. Der Trainer füllt dabei für die Athleten vielfältige Rollen aus: als Autoritätsperson, Förderer im sportlichen Erfolgsstreben, Vorbild, Ratgeber und Anlaufstation.

Das Verhältnis zwischen dem Trainer und Ihrem Kind kann sich sowohl positiv als auch negativ auf die sportliche Entwicklung auswirken. Zudem kann es auch den Entscheidungsprozess für oder gegen Doping beeinflussen. Trainer tragen dabei eine hohe Verantwortung und können ihre Schützlinge auf der einen Seite dabei unterstützen, eine klare Haltung gegen Doping einzunehmen. Es kann auf der anderen Seite aber auch vorkommen, dass sie den Erfolgszwang, der auf ihren eigenen Schultern lastet, an die jungen Athleten weitergeben und sie auf diese Weise unter Siegesdruck mit allen Mitteln setzen.

Kriterien für die Vereinswahl

- Größe und Bekanntheit des Vereins
- Geschichte und Image des Vereins
- pädagogisch orientierte Jugendarbeit
- Niveau der Sportler
- Angebote für Eltern
- Förder- und Unterstützungsmaßnahmen für junge Athleten
- Hintergrund und Kompetenz der Trainer
- Trainingsbedingungen
- Karrierechancen

Gut zu wissen

Was Eltern tun können

- Bieten sich Möglichkeiten und Chancen für Ihr Kind im Verein? Sprechen Sie mit dem Trainer darüber, wie sie sich gegebenenfalls verbessern lassen.
- Suchen Sie regelmäßig Austausch mit dem Trainer.
- Führen Sie Gespräche mit Ihrem Kind über die Situation im Verein und im Training:
 - Wie ist das Verhältnis zwischen Trainer und Ihrem Kind?
 - Fühlt sich Ihr Kind im Verein und unter den Trainingsbedingungen wohl?
 - Verschaffen Sie sich ein Bild von den Trainingsbedingungen und der Rolle des Trainers. Gerade wenn Sie bei Ihrem Kind einen Leistungsabfall beobachten oder es ein längeres Leistungstief hat, sollten Sie auf die Rahmenbedingungen achten, denn sie können einer der Gründe für Leistungseinbrüche sein.
 - Wie ist die zeitliche Strukturierung von Training und Wettkämpfen?
 - Stehen Belastungsphasen ausreichende Entlastungszeiten gegenüber?
 - Trainiert Ihr Kind aus Ihrer Sicht zu viel oder zu wenig?
 - Nimmt der Trainer Rücksicht auf schulische Anforderungen?
 - Wie gehen Trainer mit dem Erfolgsdruck um, unter dem sie selbst stehen?
 - Thematisieren sie das Thema Doping mit den Athleten?
 - Vertreten sie eine klare Haltung gegen Doping?

Leistung um jeden Preis? Vom Umgang mit Anforderungen und Erwartungen

Schutz vor Doping – wie kann ich dazu beitragen?

Sicherlich werden Sie sich fragen: Habe ich einen Einfluss darauf, ob sich mein Kind im Verlauf seiner Karriere im Hochleistungssport für oder gegen Doping entscheidet?

Selbstverständlich liegt es nicht gänzlich in Ihren Händen, ob Ihr Kind in Zukunft einmal mit leistungssteigernden Mitteln in Berührung kommt. Denn wie jeder Heranwachsende wird es irgendwann seine eigenen Entscheidungen mit allen Konsequenzen treffen und dafür auch die Verantwortung übernehmen müssen. Zudem sind die Ursachen und Gründe viel zu komplex, als dass so eine Verantwortung allein bei Ihnen liegen könnte.

Sie können Ihr Kind jedoch in vielfältiger Weise auf dem oft steinigen Weg im Hochleistungssport unterstützen und so dazu beitragen, dass sie oder er eine starke Persönlichkeit entwickelt. Sie ist immer noch das beste Rüstzeug, um auch in schwierigen Situationen „Nein“ zu Doping sagen zu können.

Doch was bedeutet das genau? Sie müssen nicht zum Pädagogen oder Dopingexperten werden. Es gibt viele Situationen im alltäglichen Miteinander, in denen Sie mit wenig schon viel bewirken können. Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen einige Anregungen geben, auf was Sie achten können, um den jungen Sportler noch bewusster auf seinem Weg zu begleiten, als Sie es ohnehin schon tun.

Faszination Erfolg

Der Hochleistungssport hat mit seiner Leistungs- und Erfolgsorientierung für die gesamte Gesellschaft einen hohen symbolischen Wert. Die Athleten zeigen stellvertretend, wie Hürden genommen, Belastungen ausgehalten und durch kontinuierliches Training vermeintliche Grenzen verschoben werden. Wer fällt, steht wieder auf. Extreme Ausdauer und unbedingter Siegeswille werden bewundert. Das hat auch viele Nachwuchssportler an ihren Idolen fasziniert, die oftmals der Grund für den eigenen Weg in den Hochleistungssport waren. Und das wird vermutlich auch dazu beitragen, dass Sie stolz auf den von Ihrem Kind eingeschlagenen Weg im Hochleistungssport sind.

Wenn Herausforderungen zur Überforderung werden

Während die einen zu viel von sich verlangen und übersteigerten Ehrgeiz entwickeln, fühlen sich andere Athleten dem hohen Anforderungsdruck von außen auf Dauer nicht gewachsen und erleben ihn zunehmend als Überforderung. Angst vor dem Scheitern, vor der Konkurrenz und vor dem möglichen Ende des großen Traumes können sich breitmachen. Selbstzweifel und Blockaden sind die Folge. Wenn zudem auf Misserfolge nur Kritik folgt – von Trainern oder Eltern – dann geht der Glaube an die eigene Leistungsfähigkeit irgendwann verloren. Es entsteht das Gefühl: Nichts geht mehr.

Zuspruch, Lob und Anerkennung

Junge Athleten sollten schon früh lernen, sich realistische Ziele zu setzen und mit den erzielten Erfolgen und eigenen Leistungen zufrieden zu sein. Nur dann sind auch weitere Leistungssteigerungen möglich. Wer seine eigenen Grenzen einzuschätzen und zu akzeptieren lernt und den eigenen Ehrgeiz in realistische Bahnen lenkt, hat dauerhaft die Kraft und das Selbstvertrauen, dem ohnehin schon starken Druck von außen standzuhalten und sich auf sich und seine Fähigkeiten zu konzentrieren.

Sie können Ihrem Kind dabei behilflich sein, indem Sie Zuspruch, Lob und Anerkennung für das Geleistete vermitteln, auch wenn es nur Teilerfolge sind. Insbesondere wenn etwas daneben geht, benötigen die jungen Athleten Ihre Wertschätzung und Ihren Rückhalt ganz besonders. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie uneingeschränkt hinter ihm stehen, auch wenn es im Sport mal nicht so läuft, wie Sie es sich vorstellen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Welche Leistungsansprüche habe ich an mich selbst?
- Welche Leistung erwarte ich von meinem Kind?
- Was hat sich verändert, seit mein Kind Leistungssport betreibt?
- Bin ich enttäuscht, oder kann ich es selbst akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- Projiziere ich unbewusst eigene, nicht erreichte Karriereziele auf mein Kind?
- Wie sporne ich mein Kind an und mache ihm Mut?
- Vergleiche ich sie oder ihn mit anderen Leistungssportlern?

Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Ist meine Tochter oder mein Sohn sehr ehrgeizig?
- Hat sie oder er Spaß daran, eigene Leistung auszutesten und zu zeigen?
- Will meine Tochter oder mein Sohn unbedingt siegen?
- Ist mein Kind unzufrieden mit der eigenen Leistung, obwohl es schon Bestleistungen bringt?
- Kann meine Tochter oder mein Sohn akzeptieren, wenn es mal nicht so gut läuft?
- Ist es möglich, dass mein Kind von sich selbst zu viel erwartet und sich selbst unter Leistungsdruck setzt?

Tipps - Was kann ich tun?

- Fördern Sie auch Erfolge Ihres Kindes in anderen Lebensbereichen.
- Bremsen Sie es auch einmal, wenn der Ehrgeiz zu groß wird und nur noch die Leistung zählt.
- Betonen Sie das bisher Erreichte und erkennen Sie auch Teilerfolge an.
- Spornen Sie an durch Lob und Zuspruch.
- Richten Sie die Erwartungen an den tatsächlichen Möglichkeiten Ihres Kindes aus.
- Achten Sie darauf, dass die schulischen Leistungen nicht durch Training und Wettkampf leiden.

Was tun...

wenn die Leistungsgrenze erreicht ist?

Wenn Sie den Eindruck gewinnen, dass Ihr Kind dauerhaft in seinen Leistungen stagniert oder zurückfällt, ziehen Sie auch in Erwägung, dass es möglicherweise an seiner individuellen Leistungsgrenze angelangt ist. Wenn keine privaten oder sportlichen Krisen als Ursache in Frage kommen, sollten Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen. In gemeinsamen Gesprächen mit Ihrem Kind und dem Trainer können Lösungsstrategien entwickelt werden. Das kann z.B. sein, das Training umzustellen oder auch einfach mal eine andere Sportart auszuprobieren. Hier ist es besonders wichtig, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn von Ihrer Seite Unterstützung bei der Entwicklung und Umsetzung von alternativen beruflichen Perspektiven erhält.



Auf Siege folgen auch Niederlagen. Vom Umgang mit Krisensituationen

Von den Idolen lernen

Auch die besten Athleten müssen Niederlagen einstecken. Sie machen Durststrecken durch, wenn die Leistung stagniert oder sie durch eine Verletzung zurückgeworfen werden. Kurzum: Die Krise gehört zum Leistungssport. Diese Situationen sind für keinen Athleten einfach zu bewältigen. Sie können innere Unruhe und die Angst vor dem Ende von Erfolg und Anerkennung auslösen und auf Dauer zur psychischen Belastung werden. Längst nicht jedes berühmte Sportidol ist auch Vorbild im Umgang mit solchen Krisensituationen. So mancher verbindet dann mit Doping die Hoffnung, den Tiefpunkt schneller überwinden zu können. Andere jedoch zeigen auf, wie es gehen kann: sie lernen aus Misserfolgen und versuchen, den Ursachen für Rückschläge auf den Grund zu gehen. Sie richten den Blick nicht zurück, sondern schöpfen aus den durchlebten Krisen die Kraft, weiter nach vorne zu blicken und sich erneut zu motivieren.

Langfristige Strategien entwickeln

Gerade jugendliche Athleten empfinden Misserfolge häufig als niederschmetternd. Das eigene Selbstwertgefühl sinkt. Um auf Dauer im Hochleistungssport bestehen zu können, ist es deshalb besonders wichtig, dass sie lernen, mit Niederlagen oder Leistungseinbrüchen konstruktiv umzugehen. So können sie Strategien zur Bewältigung von sportlichen Krisen entwickeln, die über die ganze Karriere tragen und ihnen die Kraft geben, Doping zu widerstehen. Dazu gehört z.B. zu lernen, dass andere besser sind und nicht jeder auf das höchste Niveau kommen kann. Auch weniger prominente Platzierungen sind ein Erfolg. Hilfe bietet zudem, wenn die jungen Athleten die Gewissheit haben, auch in schwierigen Phasen aufgefangen und ermutigt zu werden sowie Sicherheit und Halt zu erfahren.

Im Gespräch bleiben

Wenn Rückschläge und Leistungstiefs zur Belastung werden, ist es gerade für Jugendliche am allerwichtigsten, dass jemand da ist, mit dem sie offen und vertrauensvoll sprechen können. Wenn Ihr Kind die Gewissheit hat, bei Ihnen immer ein offenes Ohr zu finden und auch über Misserfolge, Versagensängste und Selbstzweifel sprechen zu können, wird es ihm auch helfen, aus einem Leistungstief oder einer längeren Krise wieder herauszufinden. Führen Sie Gespräche mit Umsicht, denn gerade in schwierigen Phasen können als Ansporn gemeinte Aussagen wie „Das kannst du doch viel besser“ eine Blockade noch verstärken.

Tipps für das gemeinsame Gespräch

- Schaffen Sie eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre.
- Äußern Sie zunächst, was Ihnen aufgefallen ist, ohne die Beobachtungen zu bewerten, zu interpretieren oder selbst schon Schlüsse zu ziehen.
- Bringen Sie Ihre Sorgen offen zum Ausdruck („Ich mache mir Gedanken, Sorgen ...“). So kann sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn öffnen und fühlt sich nicht angegriffen.
- Hören Sie sich an, was Ihr Kind Ihnen mitteilt, ohne zu werten, und zeigen Sie Verständnis.
- Finden Sie gemeinsam heraus, woran es liegt, dass sich ein Leistungs- oder Motivationstief, Erschöpfung oder Blockaden eingestellt haben. Ist das Training zu hart oder zu einseitig? Stehen Anspruch an die eigenen oder von außen erwarteten Leistungen und tatsächliche Fähigkeiten in realistischem Verhältnis? Oder sind private Erlebnisse der eigentliche Auslöser?
- Bieten Sie nicht sogleich Ratschläge oder Lösungen an.
- Motivieren Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn, eigene Lösungswege zu finden, und entwickeln Sie dann gemeinsam Ideen.
- Bestehen Sie nicht auf ein Gespräch, wenn Ihr Kind (noch) nicht dazu bereit ist.
- Möglicherweise liegt das Problem auch in Erwartungen, die Sie an die sportlichen Leistungen stellen, und Ihr Kind traut sich nicht, offen darüber zu sprechen.

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Wie gehe ich selbst mit Rückschlägen und Krisen um?
- Wie reagiere ich auf Misserfolge meines Kindes?
- Kann ich akzeptieren, wenn mein Kind (zeitweilig) an seine Leistungsgrenzen stößt?
- Kann ich akzeptieren, dass andere Kinder besser sind?
- Falls Sie selbst eine Karriere im Hochleistungssport absolviert haben, versetzen Sie sich in ähnliche Situationen, die Sie als Belastung empfunden haben. Wie bin ich damit umgegangen? Welche Unterstützung habe ich mir gewünscht?

Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Wie geht meine Tochter oder mein Sohn mit Niederlagen um?
- Kann sie oder er offen mit Ihnen über Rückschläge und andere Probleme sprechen?
- Kann sie oder er Leistungsgrenzen akzeptieren?
- Kann sie oder er auch mal zurückstecken?

Tipps – Was kann ich tun?

- Zeigen Sie Ihrem Kind Ihre Wertschätzung, auch wenn es mal nicht so gut läuft.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass es manchmal einfach schlechte Tage oder schlechte Phasen gibt.
- Vermitteln Sie, dass nach Einbrüchen auch wieder ein Hoch eintritt.
- Unterstützen Sie Ihr Kind darin, seine Stärken zu erkennen, aber auch, die eigenen Grenzen akzeptieren zu lernen, ohne sich als Versager zu fühlen.
- Sprechen Sie bei Niederlagen oder während Durststrecken Mut zu, und heben Sie das Gelungene hervor, auch wenn Sie selbst mehr erwartet haben.
- Schrauben Sie die eigenen Anforderungen herunter.
- Vermitteln Sie, dass Sie immer als Stütze und Anlaufstelle da sind.
- Motivieren Sie zu einem Ausgleich in der Freizeit.
- Nehmen Sie ggf. Beratung in Anspruch, um Tipps und Hilfestellungen zu erhalten, wenn Sie sich Sorgen machen.

Was tun...

wenn Krisen drohen?

Es gibt Signale, die auf sportliche oder private Krisen hindeuten können. Dazu gehören unter anderem:

- Verhaltensänderungen wie z.B. Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Rückzug,
- Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmung,
- übermäßiger Ehrgeiz,
- unerklärliche Leistungseinbrüche,
- Gewichtsschwankungen oder verändertes Ernährungsverhalten.

Suchen Sie in diesen Fällen das Gespräch, doch verzichten Sie auf Deutungen. Denn es kann sich auch um das typische Auf und Ab der Jugendphase handeln, das nicht überbewertet werden sollte.

Fairplay und Chancengleichheit. Gleiche Regeln für alle

Der olympische Geist als Orientierung

Gerade junge Menschen, die ihre Persönlichkeit noch ausbilden, suchen Werte und Ideale, an denen sie sich ausrichten können und für die es sich zu kämpfen lohnt. Der Hochleistungssport bietet vielen genau diese Orientierung. Denn der olympische Geist fasziniert noch heute – Sportler wie Zuschauer. Was dabei vor allem zählt und jedem Hochachtung abverlangt ist, dass der Wille, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen verbunden ist.

Fairplay und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz stehen ganz oben auf der Werteskala, die den Sport ausmacht. Der Sport gibt sich freiwillige Regeln, an die sich jeder Athlet halten muss. Nur so ergibt das Messen der Kräfte im Wettkampf einen Sinn.

Betrogene Ideale

Die Anti-Doping-Regel ist dabei eine der wichtigsten Regeln. Wenn sie verletzt und die Werte und Ideale des Sports dadurch untergraben werden, werden Publikum und Wettkampfteilnehmer gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athleten, die eine Karriere im Hochleistungssport beginnen, sind die Werte des Sports wichtig.

Denn wenn es nur noch darum geht, mit allen Mitteln zu siegen und dafür auch in Kauf zu nehmen, sich selbst zu schädigen, spielen der einzelne Mensch und seine Fähigkeiten und Kompetenzen eine immer geringere Rolle. Viele Athleten, die gedopt haben, haben schmerzvoll erfahren, was es bedeutet, nur mithilfe von leistungssteigernden Mitteln auf dem Siebertreppchen zu stehen: Es bleibt das Gefühl zurück, die Lorbeeren gar nicht verdient zu haben, der Stolz auf die eigene Leistung stellt sich nicht ein, Siege können nicht genossen werden, man fühlt sich als Betrüger, die Achtung vor sich selbst sinkt. Der strengste Richter sitzt im eigenen Kopf.

Zu einer eigenen Haltung ermutigen

Wenn der Eindruck entsteht, dass man ohne Doping ohnehin keine Chance hat, die erhofften Siege und Erfolge zu erzielen, ist es nicht einfach, die eigenen hoch geschätzten Werte wie Aufrichtigkeit, Fairness und Glaubwürdigkeit aufrechtzuerhalten. Gerade junge Menschen bedürfen dabei der Unterstützung von Erwachsenen ihres Umfeldes. Sie als Eltern können Ihrem Kind immer wieder bewusst machen, was es bedeutet, zu dopen: Betrug an sich selbst und an anderen.

Gleichzeitig werden Sie als Erwachsene von Ihrem Kind auch als Vorbild wahrgenommen. Von Ihnen kann es lernen, eine eigene klare Haltung zu entwickeln und diese auch zu vertreten.

Über Werte sprechen

Regen Sie Ihr Kind hin und wieder zu einem Gespräch über Werte und Ideale im Leben und im Sport an. Um einen Einstieg zu finden, können Sie zunächst gemeinsam Ideen und Gedanken zu den unten stehenden Fragen sammeln. Stellen Sie die Fragen nicht nur Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn, sondern auch sich selbst: Tauschen Sie also gemeinsam persönliche Haltungen, Meinungen und spontane Gedanken aus. So können sich beide in aller Offenheit auch noch ungelösten oder kritischen Fragen nähern. Lassen Sie dabei unterschiedliche Ansichten stehen.

- Wie wichtig ist mir die Anerkennung durch andere: Eltern, Freundeskreis, Trainer, Partnerin oder Partner etc.?
- Was fasziniert mich am Sport?
- Macht mir Sport richtig Spaß? Was macht mir sonst Spaß?
- Wie wichtig sind mir Ehrlichkeit, Aufrichtigkeit und Fairness?
- Wie wichtig ist mir meine Karriere im Hochleistungssport?
- Bin ich bereit, meine Karriere und meine Gesundheit für den sicheren Sieg aufs Spiel zu setzen?
- Gibt es Bedingungen, unter denen ich dopen würde?
- Was halte ich davon, wenn es andere tun?
- Wie wäre es, beim Doping erwischt zu werden?
- Was würde auf dem Spiel stehen?

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Welche Werte sind mir im eigenen Leben am wichtigsten?
- Welche Werte verbinde ich mit dem Sport? Welche sind mir dort am wichtigsten?
- Was verbinde ich selbst mit Fairplay im Leben und im Sport?
- Wie wichtig sind mir selbst Erfolge? Was würde ich dafür auf mich nehmen?

Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Was mag meine Tochter oder mein Sohn am Sport? Siege, Gemeinschaftsgefühl, Freude?
- Lässt sie oder er sich leicht unter Erfolgs- oder Gruppendruck setzen?
- Wie groß ist die Angst, ins Hintertreffen zu geraten?
- Welche Werte vermitteln die Trainer im Verein meines Kindes? Wie stehen sie zu Doping? Beziehen sie zu diesem Thema überhaupt Position?

Tipps – Was kann ich tun?

- Vertreten Sie selbst eine klare Haltung gegen Doping.
- Bestärken Sie Ihr Kind darin, seine Überzeugungen auch dann zu vertreten, wenn es sich unter Druck gesetzt fühlt oder den Eindruck hat, auf verlorenem Posten zu stehen.
- Vermitteln Sie ihm, dass sich Aufrichtigkeit, Fairness und Übereinstimmung mit sich selbst auf Dauer mehr auszahlen als künstlich errungene Siege.
- Sammeln Sie gemeinsam Argumente, die gegen Doping sprechen: Ich betrüge mich und die anderen, ich kann morgens nicht mehr in den Spiegel schauen, ich habe keine eigene Leistung erbracht, auf die ich stolz sein kann, usw.



Nur der Sport zählt? Karriereaufbau und Lebensplanung

Einbahnstraße Sport

Eine Karriere im Hochleistungssport hat zur Folge, dass der Sport einen Großteil des Lebens der jungen Athleten bestimmt. Ab einem bestimmten Leistungsniveau verbringen sie die meiste Zeit in Sporthallen und auf Sportplätzen. Viele messen dem Sport zudem die größte Bedeutung in ihrem Leben bei, geben andere Interessen auf und beschränken ihre sozialen Kontakte ausschließlich auf Menschen aus dem sportlichen Umfeld. Die Fixierung auf den Sport kann darüber hinaus dazu führen, dass die Athleten versäumen, eine berufliche Alternative zur Sportlaufbahn zu entwickeln. Spätestens am Ende der Sportkarriere stehen dann viele vor dem Nichts.

Nicht nur auf den Sport konzentrieren

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

Aktive Lebensplanung

Von besonderer Bedeutung ist, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn alternative oder ergänzende Lebensperspektiven zum Hochleistungssport entwickelt. Eine Berufsausbildung nimmt die Angst vor dem Scheitern der Sportkarriere, ermöglicht Selbstbestätigung auch in anderen Lebensbereichen und bietet eine sichere Basis für die Zeit nach dem Hochleistungssport. Motivieren Sie Ihr Kind, sich Alternativen zu überlegen und diese auch zu realisieren. Die Eliteschulen des Sports sind bspw. eine gute Möglichkeit, schulische Bildung und sportliche Ausbildung zu koordinieren, ohne einen der beiden Bereiche auf Kosten des anderen zu vernachlässigen. Da nur wenige Athleten während oder nach der Sportkarriere von ihrem Sport allein leben können, wurde zudem die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte intensiv ausgebaut.

Sie kann sowohl von Ihrem Kind als auch von Ihnen in Anspruch genommen werden und bietet neben der Karriereplanung auch Hilfe bei schulischen Problemen.

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt ebenfalls sehr stark die duale Karriere für junge Leistungssportler. Auch dort bekommen Sie ggf. Unterstützung.

Auch wenn das Zeitbudget knapp bemessen ist, sich in der Freizeit Lebensbereichen zu widmen, die nichts mit dem Sport zu tun haben, sollte dies bei Ihrem Kind nicht fehlen. Dazu gehören unter anderem Hobbys und Interessen sowie der Kontakt zu Freunden und Bekannten, die ganz andere Wege im Leben gehen.

Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte

Die Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte hilft dabei, Sportkarriere und Bildungslaufbahn zu koordinieren. Zu den Unterstützungsangeboten und Beratungsfeldern gehören:

- Beratung über schulische Orientierung, Schulgutachten, Information über Nachhilfe- oder Nachholunterricht, Internatsförderung.
- Beratung über Berufszielfindung, Berufswahl, Eignungstests, Bewerbungsstrategien.
- Hilfe bei der Beschaffung von sportfreundlichen Ausbildungsplätzen und Arbeitsplätzen, Bundeswehrstellen, Zivildienststellen.
- Optimierung der Situation der Athleten im Hinblick auf soziales Umfeld oder Zeitmanagement.
- Beratung für Aus- und Fortbildungsmaßnahmen.
- Suche von Wohnraum.
- u.v.m.

Weiterführende Informationen zur Laufbahnberatung der Olympiastützpunkte finden Sie unter

www.dosb.de/de/leistungssport/olympiastuetzpunkte

Denkanstöße

Fragen, die Sie als Eltern betreffen

- Welche Zukunft stelle ich mir für mein Kind vor? Was erwarte ich von meinem Kind?
- Wie denke ich darüber: Kann man im Sport nur etwas erreichen, wenn man seine Energie und Konzentration ganz darauf richtet? Besteht die Gefahr, dass man sich sonst verzettelt?
- Falls Sie selbst im Hochleistungssport aktiv waren: Wie war meine Lebensplanung? Welche Rolle spielte der Sport? Was habe ich vermisst?
- Wie motiviere ich meine Tochter oder meinen Sohn dazu, Alternativen zum Sport zu entwickeln?

Fragen, die Ihre Tochter oder Ihren Sohn betreffen

- Welche Vorstellungen hat mein Kind selbst von ihrer oder seiner Zukunft?
- Stimmen unsere Sichtweisen immer überein? Sollten sie das?
- Hat mein Kind bereits konkrete Vorstellungen entwickelt, wie es nach oder parallel zu einer Sportkarriere weitergehen könnte?
- Welche Rolle spielen Freizeit und Freunde jenseits des Sports im Leben meines Kindes?

Tipps – Was kann ich tun?

- Denken Sie an die Zeit nach der Sportkarriere? Welche Gefühle oder Gedanken löst das aus?
- Was wäre, wenn die Sportkarriere nicht so verlief, wie Sie es sich wünschen?
- Wie leben eigentlich Ihre Sportkollegen?
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über berufliche Alternativen, die sich mit dem Sport verbinden lassen.
- Denken Sie dabei daran, dass es vielen jungen Athleten schwerfällt, sich eine Alternative zu überlegen und herauszufinden, wo überhaupt andere Interessen liegen könnten, weil der Sport einen großen Teil des Denkens und des Lebens besetzt. Unterstützen Sie Ihr Kind bei dieser Suche und regen Sie es dazu an, die Laufbahnberatung in Anspruch zu nehmen.
- Bieten Sie gemeinsame Unternehmungen an, die nichts mit Sport zu tun haben.

Info

Eliteschulen des Sports

In Deutschland gibt es insgesamt 41 Eliteschulen des Sports. Sie sind sehr funktionstüchtige Verbundsysteme von Schulen, Internaten sowie Vereinen und Verbänden. Weltmeister werden und Schule schaffen – so könnte das Motto dieser Einrichtungen für sportlich talentierte Nachwuchsathleten treffend lauten. Hier erhalten sie optimale Rahmenbedingungen für eine duale Karriere.

Ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports finden Sie im Internetangebot des Deutschen Olympischen Sportbundes unter:

www.dosb.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Die Stiftung dient dem gemeinnützigen Zweck, Sportler, die sportliche Spitzenleistungen erbracht haben oder sich darauf vorbereiten, bei der nationalen Repräsentation ideell und materiell zu fördern – als Ausgleich für ihre Inanspruchnahme durch die Gesellschaft.

Dies geschieht insbesondere durch

- Hilfen jeder Art, um die sportliche Leistungsfähigkeit voll zu entfalten und zu erhalten.
- Unterstützungen einer ihrer Anlagen, Fähigkeiten und ihrer eigenen Einsatzfreudigkeit entsprechenden beruflichen Aus- und Weiterbildung.
- Linderung vorzugsweise sozialer Härten.

Weiterführende Informationen zur Stiftung Deutsche Sporthilfe finden Sie unter:

www.sporthilfe.de

Bestleistungen auch ohne Doping

Es gibt viele Möglichkeiten, wie Ihr Kind seine Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit optimieren kann, ohne auf leistungssteigernde Mittel zurückgreifen zu müssen. Auch internationale Spitzenleistungen sind so erreichbar.

Vor allem kommt es darauf an, dass Ihr Kind viel für seine körperliche Gesundheit tut, sich sportartgerecht ernährt und ein Gleichgewicht herstellt zwischen Belastung und Entlastung. Ein gesunder Lebensstil ist dabei nicht nur in Trainings- und Wettkampfzeiten notwendig, sondern sollte auch außerhalb des Sportbetriebes verfolgt werden. Sie können Ihre Tochter oder Ihren Sohn dabei in vielfältiger Weise tatkräftig unterstützen, z.B. bei der Ernährung oder Freizeitgestaltung.

Worauf Ihr Kind achten sollte

- Sportartgerechte Ernährung
- Wechsel von Be- und Entlastung in Trainingszeiten
- Entspannung und Erholung
- Ausreichend Schlaf

Den Körper versorgen – sportartgerechte Ernährung

Das A und O für einen gesunden und leistungsfähigen Körper ist eine gesunde, vollwertige Ernährung. Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Eine ausführlichere Beschreibung zu den einzelnen Nährstoffen finden Sie unter:

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Leistungstiefs überwinden

Gerade in Zeiten, in denen Ihr Kind mit einem Leistungstief zu kämpfen hat, ist es besonders wichtig, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, sowohl das seelische als auch das körperliche Wohlbefinden zu verbessern. Oftmals ist das Gleichgewicht von Belastung und Erholung in diesen Phasen gestört, die Ernährung ist möglicherweise nicht auf den individuellen Bedarf abgestimmt und die Energiezufuhr nicht ausreichend. Achten Sie deshalb gerade in diesen Phasen darauf, dass Ihre Tochter oder Ihr Sohn die links genannten Ratschläge beachtet und umsetzt.

Trinken, Trinken, Trinken

Leistungssportler müssen viel trinken. Denn sie verlieren während des Trainings oder während eines Wettkampfes durch die körperliche Anstrengung sehr viel Flüssigkeit. Und dieser Verlust muss wieder ausgeglichen werden. Für junge Athleten empfiehlt sich eine Saftschorle als Getränk, denn auch bei sog. Sportgetränken ist kein hundertprozentiger Schutz vor einer Verunreinigung mit verbotenen Substanzen gewährleistet.

Für Körper und Seele – Erholung und Entspannung

Wer immer 100 Prozent gibt und sich keine Ruhe gönnt, ist irgendwann ausgepowert, und die Leistungskurve bricht unerwartet ein. Gerade sehr ehrgeizige Athleten neigen dazu, sich allzu viel abzuverlangen. Und es fällt ihnen schwer, Ruhe und Entspannung nicht als verschwendete Zeit abzutun. Doch genau diese Phasen der Entlastung sind nahezu überlebenswichtig, denn ohne sie kann auf Dauer niemand im Leistungssport bestehen.

Motivieren Sie deshalb Ihr Kind dazu, sich diese Auszeiten zu gönnen. Bieten Sie hin und wieder auch gemeinsame Unternehmungen an, die der Erholung und Entspannung dienen. Sie fördern nicht nur die körperliche Regeneration, sondern helfen auch, einen Ausgleich für die psychischen Belastungen des Leistungssports zu schaffen. Stress, Leistungs- und Erwartungsdruck, Ängste und Zweifel können auf diese Weise besser verarbeitet und abgebaut werden.

Das Gleichgewicht zwischen Körper und Seele ist genau das, was Gesundheit ausmacht. Und sie wiederum ist die notwendige Voraussetzung für eine Sportkarriere, die auch ohne Doping erfolgreich ist.

Tipps: Ausreichend Schlaf

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

Sauna und Massagen

Saunieren verbessert die Durchblutung, fördert die Entschlackung und stärkt das Immunsystem. Es entspannt die Muskulatur und lindert Muskelkater. Der gesamte Bewegungsapparat kann sich schneller erholen. Ein Saunabesuch wirkt sich aber auch auf das gesamte Wohlbefinden aus, hebt die Stimmung und fördert deshalb auch das seelische Gleichgewicht. Massagen sind besonders geeignet, um den Körper durch die Lösung von Verspannungen wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Entspannungstechniken

Das Einüben gezielter Entspannungsübungen ist hilfreich, um sich nach körperlichen Belastungen schneller wieder zu erholen. Sie tragen auch dazu bei, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln. Ein Beispiel für eine sehr wirksame Methode ist die „Progressive Muskelentspannung“ nach Jacobson. Im Internet finden Sie Anleitungen zu dieser und anderen Methoden. Auch die Fachkräfte der Olympiastützpunkte können Sie dazu beraten.

Mentales Training

Wer im Hochleistungssport aktiv ist, sollte auch die geistigen Kräfte stärken. Das Autogene Training ist z.B. eine Methode, die der Entspannung, aber auch der Verbesserung von Konzentration, innerer Sammlung und Leistungsmotivation dient. Ängste, Nervosität und Anspannung vor großen Herausforderungen können auf diese Weise ebenfalls gelindert werden.

Chillen und einfach mal abhängen - Freizeitgestaltung

Gerade für junge Menschen, die sich in einem betont leistungsbezogenen Umfeld bewegen, ist genau diese Form der Auszeit ungeheuer wichtig. Denn so mancher verbindet auch mit Saunabesuchen, Massagen und aktiven Entspannungstechniken in erster Linie zu erreichende Ziele und Effekte. Einfach nur mal die Zeit verträdeln, spazieren gehen oder sich in Ruhe unterhalten kann dann richtig schwerfallen. Doch genau das trägt dazu bei, ins Gleichgewicht zu kommen und den Leistungsansprüchen gelassener begegnen zu können. Die ganz normalen Freizeitaktivitäten sollten nicht zu kurz kommen!

Gut zu wissen

Nahrungsergänzungsmittel

Im Kindes- und Jugendalter sind auch für Leistungssportler keine Nahrungsergänzungsmittel notwendig, wenn auf eine vollwertige Ernährung geachtet wird und keine Mangelerscheinungen vorliegen.



Info

Rund um Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes finden Sie umfangreiche Informationen und Tipps zu richtiger Ernährung von Hochleistungssportlern, Wellness und andere Themen rund um Körper, Bewegung und Gesundheit. Zudem stellen die Olympiastützpunkte umfangreiche Angebote zu den Bereichen Physiotherapie, Ernährungsberatung und Sportpsychologie zur Verfügung.

www.richtigfit.de

Tipp

Richtige Ernährung

Bitte beachten Sie, dass eine ausgewogene Ernährung auch immer auf die betriebene Sportart bezogen werden sollte. Um die besten Tipps individuell für Ihre Tochter oder Ihren Sohn zu erhalten, nehmen Sie am besten eine sportspezifische Ernährungsberatung in Anspruch. Fragen Sie doch mal den Trainer, ob eine solche Beratung nicht für die ganze Trainingsgruppe sinnvoll wäre. Weiterführende Informationen rund um das Thema Ernährung finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

www.dge.de



IST DOPING IM SPIEL?

Es kann vorkommen, dass Ihr Kind dazu ermuntert wird, leistungssteigernde Mittel zu nehmen: durch ältere Athleten, Sportärzte, Trainer oder andere Personen aus dem Leistungssportlichen Umfeld.

Zweifelhafte Angebote

Auch wenn es sich nur um eine Empfehlung handelt, zur Leistungsoptimierung erlaubte Vitaminpräparate einzunehmen, so kann das bereits die Bereitschaft fördern, später unter Umständen auch zu verbotenen Mitteln zu greifen. Denn auf diese Weise wird schnell der Eindruck erweckt, dass ohne zusätzliche Helfer nichts auszurichten ist. Gerade junge Athleten schenken Tipps und gut gemeinten Ratschlägen von Autoritätspersonen oftmals bereitwillig Vertrauen, ohne sie kritisch zu hinterfragen. Und so kann sich unter den empfohlenen Mitteln auch einmal eine verbotene Substanz befinden.

Kann es sein, dass mein Kind dopt?

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

Tipps - was kann ich tun

- Wenn Sie davon erfahren oder auch nur den Eindruck gewinnen sollten, dass Ihrem Kind die Einnahme leistungssteigernder Mittel nahegelegt wird, sollten Sie zunächst das Gespräch mit Ihrem Kind suchen und ihm gegenüber eine klare Haltung gegen Doping vertreten. Vermitteln Sie ihm, dass auch die Einnahme erlaubter Mittel schnell zur Gewohnheit werden kann und damit der Einstieg zu Doping näher liegt. Ermutigen Sie es, jede Empfehlung – egal von wem sie ausgesprochen wird – sehr kritisch zu hinterfragen und Alternativen zu entwickeln.
- Handelt es sich bei Empfehlungen um erlaubte Mittel wie z.B. Vitaminpräparate durch Sportärzte, sollten Sie auch dann mit den entsprechenden Personen in Kontakt treten, sich die Gründe darlegen lassen und die Empfehlung kritisch prüfen.
- Erhalten Sie Kenntnis von Angeboten verbotener Substanzen, sollten Sie sehr entschieden vorgehen. Sprechen Sie zunächst mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über die genauen Hintergründe und klären Sie gemeinsam mit ihr oder ihm das weitere Vorgehen ab. Zum einen empfiehlt es sich, mit den Verantwortlichen im Verein oder Verband Kontakt aufzunehmen, zum anderen die NADA – auf Wunsch anonym – zu informieren. Hier erhalten Sie auch Rat und Unterstützung für weitere Maßnahmen.

Bieten Sie Gespräche an

Wenn Sie den Eindruck haben, dass unerlaubte Mittel im Spiel sein könnten, sollten Sie das Gespräch mit Ihrem Kind suchen. Die „Tipps für das gemeinsame Gespräch“ auf Seite 22 können dabei sehr hilfreich sein. Wenn es um das Thema Doping geht, sollten Sie jedoch auch Folgendes beachten:

- Sprechen Sie offen aus, was Ihnen aufgefallen ist, aber vermeiden Sie Schlussfolgerungen wie „Du dopst doch!“. Das kann verhindern, dass sich Ihr Kind Ihnen gegenüber öffnet und darüber spricht.
- Falls sich herausstellt, dass es tatsächlich verbotene Substanzen anwendet, sollten Sie eine sehr klare Position gegen Doping einnehmen. Vermeiden Sie es jedoch, Vorwürfe zu machen oder Maßnahmen anzudrohen. Denn so könnte sich Ihre Tochter oder Ihr Sohn gemeinsamen Lösungswegen verschließen.
- Finden Sie gemeinsam heraus, welches die Gründe für Doping sind, und überlegen Sie, was sie gemeinsam unternehmen können, um mögliche Probleme zu lösen und Alternativen zu Doping zu finden. Nehmen Sie ggf. Beratungsangebote des Deutschen Olympischen Sportbundes durch die Vertrauenspersonen wahr oder wenden Sie sich an die Anti-Doping-Beauftragten des Sportverbandes.
- Führen Sie Ihrem Kind vor Augen, welche Folgen Doping für die Gesundheit, das eigene Selbstbild und die Karriere haben kann.
- Falls Sie im Gespräch keinen Zugang zu Ihrem Kind finden sollten, aber nach wie vor den Eindruck haben, dass Doping im Spiel sein könnte, bieten Sie weitere Gespräche an und vermitteln Sie, dass Ihr Kind auch im Fall des Falles auf Sie zählen kann.

Info

Wenn Doping im Spiel sein kann

Wenn Sie sich Sorgen machen, ob Ihr Kind möglicherweise doppt, können Sie Rat und Unterstützung bei der NADA oder bei den Anti-Doping-Beauftragten der Verbände erhalten.

- NADA – Ressort Prävention 0228/81292-152 oder -153
- Anti-Doping-Beauftragte der Verbände
- Ombudsmann der NADA
Prof. Dr. Roland Baar
www.anti-doping-ombudsmann.de

Wichtig zu wissen

Die Mitarbeiter der NADA sind dazu verpflichtet, Hinweisen zu Doping nachzugehen, ggf. Dopingkontrollen in die Wege zu leiten oder die Polizei und die Staatsanwaltschaft einzuschalten.

Die NADA versteht sich allerdings nicht nur als Kontroll-, sondern auch als Serviceagentur und kämpft für einen sauberen Sport und saubere Athleten. Scheuen Sie sich bitte nicht zu fragen, wenn Sie Beratung zum Thema Anti-Doping und zum Umgang damit benötigen. Sie können sich auch anonym mit der NADA in Verbindung setzen.

Bei persönlichen oder sportlichen Krisen

- Sportpsychologische Betreuung der Olympiastützpunkte
- Sportunabhängige Beratungsstellen kommunaler Träger und der freien Wohlfahrtspflege. Sie beraten in der Regel zu Themen wie:
 - psychosoziale Probleme,
 - Drogen und Sucht,
 - Essstörungen,
 - Erziehungsfragen,
 - Sexualität, Partnerschaft, Verhütung.

Diese Angebote können sowohl von Ihnen als Eltern als auch von den Jugendlichen selbst in Anspruch genommen werden.



INFORMATIONEN UND ANGEBOTE

Angebote der NADA

Die Nationale Anti Doping Agentur informiert über alles rund um den Anti-Doping Kampf in Deutschland und stellt alle aktuellen Listen und Formulare zum Download bereit.

www.nada.de

Der Präventionsauftritt der NADA liefert spezifische Informationen für die Zielgruppen: Athleten, Trainer, Eltern, Lehrer, Betreuer und Anti-Doping-Beauftragte.

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Die Medikamenten-Datenbank der NADA bietet online Auskunft über die Dopingrelevanz von über 3.000 Substanzen und Medikamenten.

www.nadamed.de

Die NADA-App für iOS und Android liefert hilfreiche Informationen rund um das Thema Anti-Doping. Auch die Medikamenten-Datenbank NADAméd steht zur Verfügung.

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Die E-Learning-Plattform der NADA ist eine multimediale Lernplattform für Nachwuchsathleten und deren Umfeld. Unter anderem erläutern kurze Filmsequenzen den Ablauf einer Dopingkontrolle.

www.gemeinsam-gegen-doping.de

Die ADAMS Tutorials sind kurze Lehrvideos zum richtigen Umgang mit dem Meldesystem ADAMS. Zu erreichen ist die Mediathek unter:

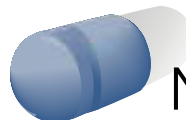
www.nada.de

www.gemeinsam-gegen-doping.de

nada



**GEMEINSAM
GEGEN DOPING**



NADAméd



Erhältlich im
App Store

ANDROID APP ON
Google play



Dopingprävention und Forschung

Die Internetseite der Deutschen Sportjugend bietet Informationen zu den Aktivitäten der Deutschen Sportjugend im DOSB. In der Rubrik „Handlungsfelder“ finden sich Informationen zum Thema Dopingprävention.

www.dsja.de

Die Internetseite der Thüringer Antidoping Beratungsstelle zielt auf die Vorbeugung des Dopings und des Drogen- und Medikamentenmissbrauchs im Sport.

www.antidoping-thueringen.de

Das Online-Angebot von Antidoping Schweiz.

www.antidoping.ch

Das Online-Angebot der NADA Österreich.

www.nada.at

Der Internetauftritt des Instituts für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln bietet aktuelle Informationen zu Dopingsubstanzen und deren Wirkungen und Nebenwirkungen.

www.dopinginfo.de

Der Internetauftritt des Instituts für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa bietet Informationen über Forschung und Doping-Analytik.

www.idas-kreischa.de

Der Internetauftritt der TU München bietet allgemeine Informationen zum Thema Doping, zu Wirkstoffen und Methoden sowie zu den gesundheitlichen Risiken.

www.doping-prevention.de

Die Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) bietet aktuelle Informationen und Hintergrundwissen rund um den Sport.

www.dosb.de

Auf diesen Seiten werden Materialien für den sporttheoretischen Unterricht sowie Prüfungsaufgaben für die Abiturvorbereitung angeboten. Auch das Thema Anti-Doping wird ausführlich behandelt.

www.sportunterricht.de

Die Trainerakademie Köln des DOSB bietet umfassende Informationen zur akademischen Trainerausbildung.

www.trainerakademie-koeln.de

Die Internetseite des Online-Fachmagazins für Sport und Recht informiert über juristische Aspekte des Themas Doping und über aktuelle Dopingfälle und Urteile.

www.sportgericht.de

Der Bundewettbewerb der Schulen „Jugend trainiert für Olympia“ ist einer von mehreren Bausteinen der Förderung des Nachwuchsleistungssports.

www.jtfo.net

Karriereaufbau und Lebensplanung

Im Bereich Leistungssport stehen ausführliche Informationen zu den Eliteschulen des Sports sowie zu den Olympiastützpunkten zur Verfügung. Die Olympiastützpunkte helfen bei der Laufbahnberatung, bei der Ernährung, Leistungsdiagnostik oder medizinischen Fragen. Das Online-Angebot informiert auch über den „Hochschulführer Spitzensport“. Hier kannst du geeignete Hochschulen zur Kombination aus Leistungssport und Studium finden.

www.dosb.de

Die gemeinnützige Stiftung Deutsche Sporthilfe bietet ideelle und materielle Unterstützung für Athleten, die sich auf eine Spitzensportkarriere vorbereiten. Gefördert wird auch die duale Karriere von Leistungssportlern. Informationen sind unter der Rubrik „Athleten“ zu finden.

www.sporthilfe.de

Gesunde Ernährung

Auf der sog. Kölner Liste finden sich Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) hinsichtlich einer Kontaminierung mit Dopingsubstanzen. Die Liste soll für mehr Transparenz sorgen, versteht sich jedoch ausdrücklich nicht als Empfehlung für Sportler, NEM zu nutzen. Die NADA warnt bei allen NEM grundsätzlich vor einer möglichen Kontaminierung!

www.koelnerliste.com

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt auf ihrer Internetseite Ernährungsempfehlungen auch für den besonderen Bedarf von Sportlern. Man kann hier zudem bundesweit nach Ernährungsberatern suchen.

www.dge.de

Das Deutsche Ernährungsberatungs- und Informationsnetz informiert detailliert über Nährstoffe und Nährstoffbedarf.

www.ernaehrung.de

Beratung und Unterstützung

Info- und Beratungstelefon der NADA (Medizin)

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, verbotene Substanzen und andere dopingrelevante, medizinische Fragen, steht das Ressort Medizin der NADA telefonisch zur Verfügung.

T 0228-81292-132

medizin@nada.de

Info- und Beratungstelefon der NADA (Prävention)

Bei Fragen zur Dopingprävention, Fortbildungs- und Seminaranfragen oder einfach bei allgemeinen Auskünften hilft das Ressort Prävention gerne weiter.

T 0228-81292-152/-153

praevention@nada.de

Ombudsmann der NADA

Prof. Dr. Roland Baar ist der unabhängige Ansprechpartner für Athleten mit Fragen rund um das Anti-Doping-Regelwerk oder bei der Beratung zu anderen Themen aus dem Anti-Doping Bereich.

www.anti-doping-ombudsmann.de

Spitzenverbände und Landessportbünde im DOSB In der Rubrik „Organisation“ auf der Internetseite des DOSB stehen alle Spitzenverbände und Landessportbünde mit Kontaktadressen zur Verfügung.

www.dosb.de/de/organisation/

Beratungs- und Betreuungsangebote der Olympiastützpunkte

Die Olympiastützpunkte bieten Leistungssportlern und ihren Eltern Beratung zu vielfältigen Fragestellungen und Problemen. Dazu gehören u.a. Laufbahnberatung, Trainingssteuerung, medizinische Betreuung und Ernährungsberatung.

www.dosb.de/de/leistungssport/

Einige Substanzen, die auf der Verbotliste stehen, sind zugleich illegale Drogen, mit denen Jugendliche in ihrem sozialen Umfeld konfrontiert werden. Im Online-Angebot des Bundesgesundheitsministeriums stehen unter der Rubrik „Drogen und Sucht“ Informationen und Hilfen zur Drogenproblematik zur Verfügung.

www.bmg.bund.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Die BZgA bietet im Internet einen Überblick über Beratungsangebote und -stellen in Deutschland zu unter-

schiedlichen Themen wie z.B. Schulprobleme, Suchtprobleme oder Essstörungen.

www.bzga.de/service/beratungsstellen

Das Internetportal drugcom.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) richtet sich speziell an Jugendliche. Es gibt Basisinformationen, Selbsttests zur Suchtgefährdung und Angebote zur Drogenberatung.

www.drugcom.de

Bundeszentrale für politische Bildung (bpj)

Die bpj bietet auf ihrer Internetseite zahlreiche Informationsbroschüren und Materialien für den Schulunterricht an. In dieser Reihe gib es unter anderem die Materialsammlung „Saubere Leistung? – Grenzen akzeptieren“.

www.bpb.de

Wichtige Adressen

Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Heussallee 38, 53113 Bonn

T 0228-81292-0

F 0228-81292-219

info@nada.de

Deutscher Olympischer Sportbund (DOSB)

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M.

T 069-6700-0

F 069-674906

info@dosb.de

Deutsche Sportjugend (dsj)

Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt a.M.

T 069-6700-0

F 069-6702-691

info@dsj.de

Stiftung Deutsche Sporthilfe

Otto-Fleck-Schneise 8, 60528 Frankfurt a. M.

T 069-67803-0

F 069-67803-229

info@sporthilfe.de

Deutsche Schulsportstiftung

Kommission Jugend trainiert für Olympia

Bernhard-Weiß-Straße 6, 10178 Berlin

T 030-90227-6032

F 030-90227-5699

jtfo@senbjw.berlin.de

ALLES GEBEN, NICHTS NEHMEN.



Wir stehen für sauberen Sport! Doping ist keine Option. Unterstütze auch du unsere Initiative ALLES GEBEN, NICHTS NEHMEN: Für einen fairen Wettbewerb und ehrliche Ergebnisse. Für die Zukunft des Sports in Deutschland.
Mach mit bei unserer Initiative **ALLES GEBEN, NICHTS NEHMEN.**

Mehr erfährst du unter:
www.alles-geben-nichts-nehmen.de
www.nada.de

Notizen



Impressum

Herausgeberin

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gestaltung und Realisation

Stiftung Nationale Anti Doping Agentur (NADA)

Druck

WM Druck + Verlag, Rheinbach

NADA Material Nr. 40
überarbeitete Auflage, Januar 2014
Auflagenhöhe: 8.500

Die Broschüre ist kostenlos über das Bestellformular
der NADA unter www.nada.de erhältlich.

ottobock.



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

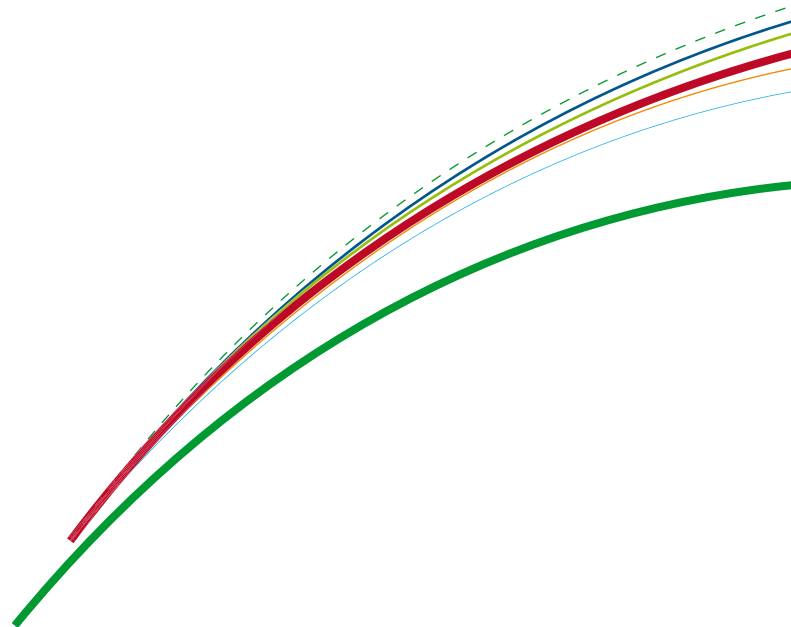
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**STADT.
CITY.
VILLE.
BONN.**



Gemeinsam mit unseren Partnern –
Für sauberen und fairen Sport



www.gemeinsam-gegen-doping.de