



GEMEINSAM
GEGEN DOPING

ATHLETEN- BROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge
Athletinnen und Athleten



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

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

GEMEINSAM GEGEN DOPING



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

INHALT

Dein Sport und Du	04
Gewinnspiele	06
Was ist Doping?	07
Das Doping-Kontroll-System	08
Verbotene Substanzen und Methoden	14
Athlet und Krankheit	18
Vorsicht, Dopingfalle!	22
Doping hat Folgen	28
Hilfreiche Tipps	32
Angebote und Informationen	34



In dieser Broschüre werden an einigen Stellen QR-Codes platziert. QR steht als Abkürzung für „Quick Response“ – was so viel bedeutet wie „schnelle Rückmeldung“.

Und so funktioniert es:

Gehe in den App-Store oder den Google Play Store und suche nach einem QR-Code Reader. Achte darauf, dass es sich um einen seriösen Anbieter handelt. Wenn du die App installiert hast, brauchst du nur noch den QR-Code zu scannen – wofür du natürlich eine Internetverbindung benötigst. Schon wirst du weitergeleitet und erhältst weitere spannende Informationen.



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



DEIN SPORT

UND DU

Wenn du anderen Menschen sagst, dass du Sport machst, verstehen wohl die meisten Menschen, was du meinst. Vielleicht fragen sie, was du denn für einen Sport machst, aber im Grunde verbinden sie alle damit ähnliche Dinge: körperliche Bewegung wie Laufen, Schwimmen, Radfahren oder auch Sportsportarten wie Fußball oder Handball. Es gibt die verschiedensten Gründe, Sport zu treiben: Für manche gehört es einfach zu einem guten Leben dazu, sich zu bewegen, andere machen es eher für ihre Gesundheit. Wieder andere möchten den Sport zu ihrem Beruf machen. Hast du dir schon mal überlegt, warum du Sport machst? Vielleicht findest du dich in den folgenden Punkten wieder.



Warum machst du Sport?

1. Spaß an der Bewegung, Wohlgefühl und Gute-Laune-Faktor
2. Freunde treffen, spielerischer Wettstreit
3. Ablenkung von Schule, Alltag

Die Steigerung: Warum machst du Leistungssport?

1. Sich messen mit anderen, seine eigenen Grenzen verschieben
2. Erfolg, Gewinnen, Anerkennung
3. Lernen im Sport: Teamfähigkeit, Durchhaltevermögen, mentale Stärke

Tritt ein für deinen Sport!

Sport hat die Kraft, Menschen zu verbinden und Grenzen zu durchbrechen. Während es in der Gesellschaft viele trennende Unterschiede zwischen Menschen gibt, etwa den Bildungsstand, die Höhe des Einkommens oder die Religion, bringt der Sport ganz verschiedene Menschen zusammen. Daneben vermittelt der Sport Werte und Normen wie:

- Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit
- Fairness
- Teamgeist
- Respekt
- Chancengleichheit

Dennoch gibt es immer wieder Personen, die diese Regeln nicht einhalten und sich einen Vorteil verschaffen wollen. Im Sport locken nicht nur Erfolge und Ruhm: Es gibt, je nach Sportart, auch sehr viel Geld zu verdienen. Deshalb wird es im Sport, wie überall in der Gesellschaft, immer Menschen geben, denen das Einhalten von Regeln nicht so viel wert ist wie anderen. Sie manipulieren und betrügen. Doping, also die Nutzung verbotener Substanzen und Methoden, ist dabei eine mögliche Form des Betrugs.

Mit der Einnahme von Dopingmitteln verletzen diese Leute die Ideale des Sports und schädigen ihn damit schwer. Aber das musst du nicht hinnehmen. Du hast die Chance, für den Sport – für deinen Sport – einzutreten.

GEMEINSAM GEGEN DOPING GEWINNSPIELE

Sport ist dein Leben? Dann bist du bei der großen Challenge genau richtig. Finde heraus, was in dir steckt und arbeite das Heldenheft „Die große Challenge“ durch.

Wer am Ende des Heldenheftes das Lösungswort herausfindet und auf der Gewinnspielseite von gemeinsam-gegen-doping.de eingibt, räumt mit etwas Glück coole Preise ab.

Weitere tolle Preise gibt es auch beim Wissensquiz unter (quiz.gemeinsam-gegen-doping.de). Wer am schnellsten die meisten richtigen Fragen beantwortet, kann gewinnen.



Mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Das Heldenheft „Die große Challenge“ kannst du kostenfrei bestellen unter gemeinsam-gegen-doping.de

WAS IST DOPING?

Die Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA)

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

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA)

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

Es lässt sich nicht in einem kurzen Satz sagen, was Doping ist. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs – und das nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Breitensport. Für den Leistungssport hat die WADA klar geregelt, welche Tatbestände als Doping gelten, und ein Regelwerk aufgestellt, das auf der ganzen Welt verpflichtend gilt. In Deutschland setzt die NADA diese Regeln um und sorgt für einen fairen Sport. Du als Sportler hast es selbst in der Hand, dich an diese Spielregeln zu halten und dich für sauberen Sport, transparente Erfolge und ehrliche Ergebnisse einzusetzen!



▶ Was ist Doping?

**KONTROLLE
IST BESSER:
DAS DOPING-
KONTROLL-
SYSTEM**





Dopingkontrolle im Video

In der Mediathek der Website unseres Präventionsprogramms GEMEINSAM GEGEN DOPING findest du Videos, die den Ablauf einer Urin- und einer Blutkontrolle zeigen:

www.gemeinsam-gegen-doping.de



▶ Ablauf einer Urinkontrolle



▶ Ablauf einer Blutkontrolle

Es gibt nur einen sicheren Weg, die „schwarzen Schafe“ unter den vielen sauberen Sportlern herauszufinden und saubere Wettkämpfe zu gewährleisten: Kontrollen. Das Doping-Kontroll-System gehört deshalb zu den wichtigsten Aktivitäten der NADA. Es umfasst die Planung der Kontrollen sowie die Zusammenarbeit mit den Dopingkontrolleuren, den Laboren und den Sportverbänden. Auch wenn es manchmal lästig erscheinen mag: Das Doping-Kontroll-System ist im Interesse der ehrlichen Sportler - denn durch Kontrollen kannst du allen zeigen, dass du sauber und fair bist. Gleichzeitig schützt es dich und deine Sportart. Jeder überführte Dopingsünder schadet zwar in erster Linie sich selbst, aber er reißt auch seine ganze Sportart mit sich. Die Glaubwürdigkeit der Sportart steht auf dem Spiel.



Wer wird kontrolliert?

Während eines Wettkampfes kann jeder Teilnehmer kontrolliert werden. Wer tatsächlich zur Kontrolle muss, wird anhand bestimmter Kriterien entschieden. Wer in einen Bundesleistungskader berufen wurde, einen Elitepass oder eine Profilizenz gelöst hat und einem Testpool zugeordnet ist, muss darüber hinaus jederzeit mit unangekündigten Kontrollen außerhalb des Wettkampfes rechnen. Solche Kontrollen heißen Trainingskontrollen und werden in verschiedenen Sportarten je nach Dopingrisiko unterschiedlich oft durchgeführt.



Trainings- und Wettkampfkontrollen

Trainingskontrollen finden außerhalb des Wettkampfes statt und erfolgen in der Regel unangekündigt. Die Kontrollen können bei dir zuhause, in der Trainingsstätte, in der Schule oder an einem anderen geeigneten Ort durchgeführt werden. Unabhängig von deiner Sportart sind dabei Urin- und Blutkontrollen möglich. Wer einem Testpool der NADA angehört, muss jederzeit mit Dopingkontrollen rechnen und dafür zur Verfügung stehen. Bei Wettkämpfen werden Athleten persönlich durch eine Kontrollperson, den sogenannten „Chaperon“, über Ort und Zeitpunkt der Kontrolle informiert. Vor der Kontrolle darfst du zuerst noch die Siegerehrung, Pressekonferenz, ärztliche Behandlung oder Ähnliches abschließen. Der Chaperon begleitet dich allerdings die ganze Zeit. Die NADA ist sowohl für die Planung der Trainings- als auch der Wettkampfkontrollen zuständig.

Dopingkontrollen vor Ort

Die Mitarbeiter des Doping-Kontroll-Systems der NADA sind in erster Linie für die Planung und Überwachung der Dopingkontrollen verantwortlich. Die Durchführung der Kontrollen bei den Athleten vor Ort übernimmt ein externer, sportunabhängiger Dienstleister. Die Proben werden anschließend an ein WADA-akkreditiertes Labor versendet und analysiert.

WADA-akkreditierte Labore in Deutschland

Die NADA arbeitet eng mit den beiden für Dopinganalytik akkreditierten Laboren in Deutschland zusammen. Diese sind für die Analyse der Dopingkontrollen (Urin- und Blutproben) der NADA verantwortlich.

- Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln:
www.dopinginfo.de
- Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa:
www.idas-kreischa.de

Alle Infos online!

Auf der Website der NADA findest du weitere Infos zum Kontrollsystem und zum Ressort Doping-Kontroll-System: www.nada.de/doping-kontroll-system



Registered Testing Pool (RTP):
Olympiakader-Athleten aus den Sportarten der Risikogruppe A sowie Athleten des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pools (iRTP).

~600
Athleten

Nationaler Testpool (NTP):
Perspektivkader-Athleten aus den Sportarten der Risikogruppe A und Olympiakader-Athleten aus der Sportarten der Risikogruppen B und C.

~1.500
Athleten

Allgemeiner Testpool (ATP):
Alle weiteren Kaderathleten, d.h. alle Nachwuchskader-Athleten, alle Ergänzungskader-Athleten sowie Perspektivkader-Athleten aus den Sportarten der Risikogruppen B und C.

~5.000
Athleten

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

Vierteljährlich im Voraus musst du für jeden einzelnen Tag deine voraussichtlichen Aufenthaltsorte und -zeiten sowie regelmäßige Tätigkeiten und Teilnahmen an Wettkämpfen melden. Die internationalen Fachverbände haben zum Teil abweichende Abgabeterminen; am besten erkundigst du dich dort, wann die Meldungen abzugeben sind. Mitglieder des RTP müssen zusätzlich für jeden Tag eine Stunde angeben, in der sie sicherstellen müssen, dass sie an dem von ihnen angegebenen Ort für eine Dopingkontrolle zur Verfügung stehen. Diese Angaben im Rahmen der „Ein-Stunden-Regelung“ sowie die vierteljährlichen Aufenthaltswisungen sind grundsätzlich im Meldesystem ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System) einzugeben. Jeder Athlet erhält einen personalisierten Zugang von der NADA. Bei Fragen zu ADAMS stehen dir die Mitarbeiter des Ressorts Doping-Kontroll-System jederzeit zur Verfügung.

Allgemeiner Testpool (ATP)

Über das Athleten-Meldeformular (auf der NADA-Homepage zu finden) musst du folgende Angaben machen:

- Wohnsitz und sonstige Aufenthaltsorte (z. B. Schule, Uni),
- E-Mail-Adresse, Festnetz- und Mobilfunknummer,
- Ort und Zeit des Trainings (Rahmentrainingsplan).

Informationen über Wettkampfteilnahmen und Trainingslager erhält die NADA automatisch über deinen Verband.



Deine Pflichten

- Du musst dich bei einer Kontrolle gegenüber dem Kontrolleur ausweisen können (Personalausweis).
- Die Dopingkontrolle muss nach der entsprechenden Aufforderung absolviert werden – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreibt der NADA-Code eine Regelsperre von bis zu vier Jahren vor.
- Wenn du über 16 Jahre alt bist, findet eine Sichtkontrolle statt. Gib die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel auf dem Protokoll der Dopingkontrolle an.
- Du musst dich einer zweiten Probe unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der Kontrolleur aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.
- Bis zum Ende der Kontrolle musst du unter Beobachtung bleiben.
- Du bist für eine korrekte Durchführung der Kontrolle verantwortlich.

Testpouleinteilung

Zur Planung der Kontrollen wird jeder Athlet in einen von der NADA definierten Testpool eingeteilt. Ein Testpool ist ein in Abstimmung mit dem jeweiligen Spitzenverband festgelegter Kreis von Athleten, der Trainingskontrollen unterzogen werden soll. Bei der Zuordnung spielen vor allem der Kaderstatus und das Dopingrisiko in der Sportart eine Rolle. Der am intensivsten kontrollierte Testpool ist der Registered Testing Pool (RTP). Die NADA informiert dich, welchem Testpool du zugeordnet bist.

Meldepflichten für Testpoolathleten

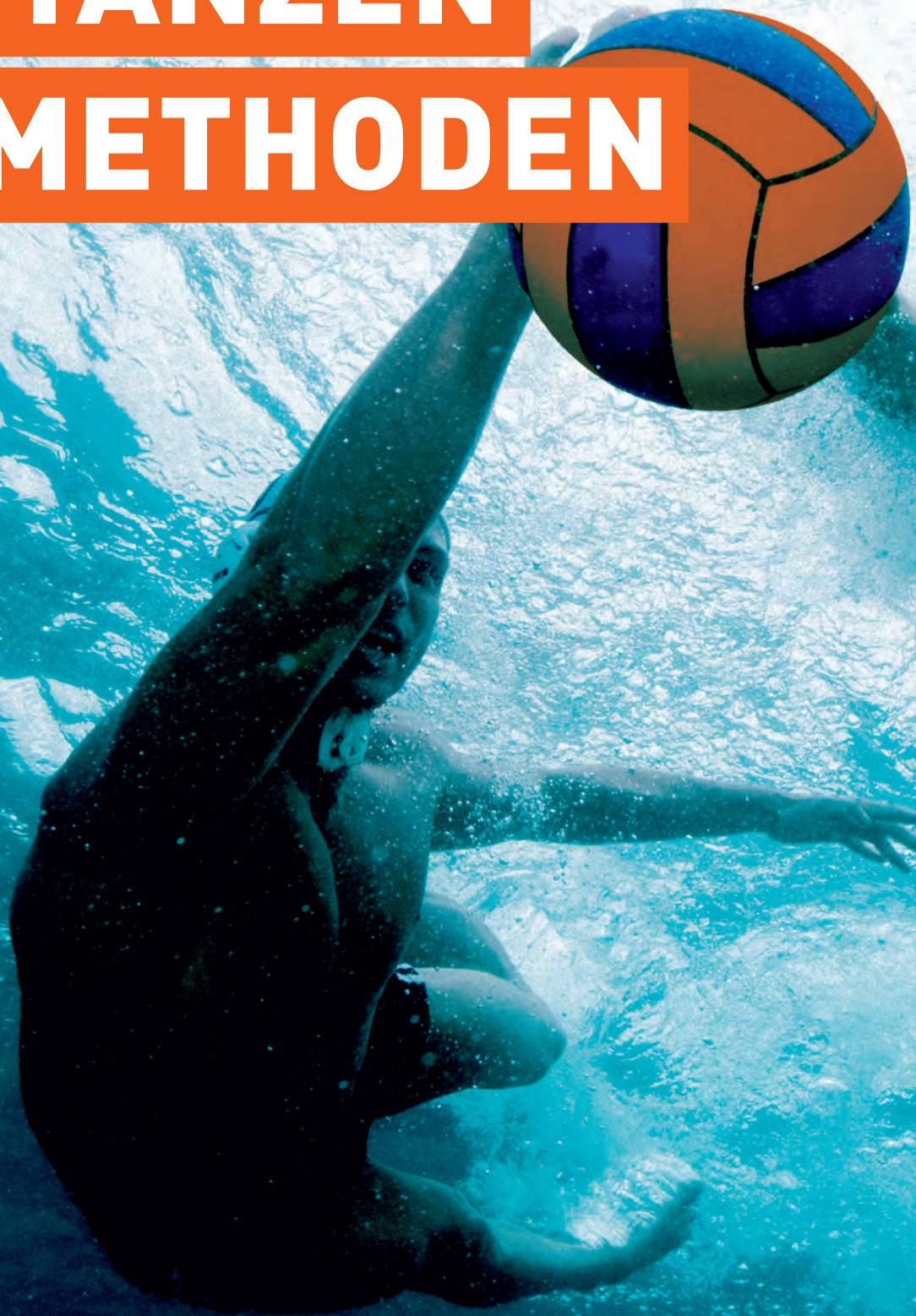
Um für unangekündigte Kontrollen zur Verfügung zu stehen, musst du der NADA Angaben zu deinem Aufenthaltsort und deiner Erreichbarkeit übermitteln. Je nachdem, welchem Testpool du angehörst, hast du unterschiedliche Meldepflichten.

Unwissenheit schützt nicht. Es gilt selbst dann als ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, wenn du eine verbotene Substanz unwissentlich zu dir genommen hast. Denn es ist deine Pflicht, dich jeweils aktuell darüber zu informieren, welche Substanzen verboten sind, worin sie enthalten sind und was du deinem Körper zuführst. Nachfolgend findest du einen Auszug sowohl zu deinen Rechten als auch zu deinen Pflichten. Noch mehr Infos bekommst du in den Videos zum Ablauf der Urin- und Blutkontrollen sowie im Internet unter www.gemeinsam-gegen-doping.de.

Deine Rechte

- Du solltest eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitnehmen. Sollte die Vertrauensperson nicht vor Ort sein, kann sie auch benachrichtigt werden. Die Person ist dazu da, den Kontrollvorgang zu beobachten und zu bezeugen. Sie soll dir zur Seite stehen, wenn du unsicher bist oder Fragen hast.
- Der Kontrolleur muss das gleiche Geschlecht haben wie du. Das gilt bei allen Athleten, egal wie alt sie sind. Im Ausland kann es andere Regelungen geben.
- Du darfst den offiziellen Ausweis des Kontrolleurs verlangen.
- Wenn du unter 16 Jahre alt bist, entfällt die Sichtkontrolle. Der Kontrolleur darf dich auch nicht „ausnahmsweise“ dazu auffordern. Auch wenn du dein Einverständnis gibst, darf dich der Kontrolleur nicht zur Sichtkontrolle begleiten.
- Nach der Aufforderung zur Kontrolle darfst du deine Trainingseinheit oder angefangene Tätigkeit noch beenden, musst aber in Sichtweite des Kontrolleurs bleiben.
- Solltest du Vorbehalte gegenüber der Durchführung der Kontrolle haben, kannst du das auf dem Kontrollformular vermerken.
- Du bekommst eine Kopie des Protokolls – in Papierform oder per e-Mail.
- Achte darauf, dass die Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel, die du angibst, auf dem Kontrollformular vermerkt werden.

VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN





Die Verbotliste der WADA

Die Verbotliste der WADA wird regelmäßig aktualisiert. Eine informatorische Übersetzung der WADA-Verbotliste findest du unter www.nada.de/medizin

Elf Substanzklassen und drei Klassen von verbotenen Methoden stehen auf der Verbotsliste. Die musst du nicht alle auswendig lernen, einen Überblick verschaffen solltest du dir aber schon. Die Verbotsliste wird regelmäßig aktualisiert – denn leider werden immer wieder neue Substanzen und Methoden für das Doping entdeckt und genutzt. Bei Fragen oder Unklarheiten zur Verbotsliste kannst du jederzeit im Ressort Prävention und im Ressort Medizin bei der NADA nachfragen.

S0-S5 Zu jeder Zeit verboten

- S0 – Nicht zugelassene Substanzen○ Medikamente für Tiere oder in Deutschland nicht zugelassene Medikamente
- S1 – Anabole Substanzen○ Testosteron oder anabole Steroide
- S2 – Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika○ Wachstumshormone, EPO u.a.
- S3 – Beta-2-Agonisten○ Asthmamittel
- S4 – Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren○ Insulin u.a.
- S5 – Diuretika und Maskierungsmittel○ Mittel, um Nachweis von Dopingsubstanzen zu verschleiern

S6-S9 Im Wettkampf verboten

- S6 – Stimulanzien○ Amphetamine, Methylphenidat (bei ADHS) u.a.
- S7 – Narkotika○ Betäubungsmittel, z.B. Morphin, Heroin
- S8 – Cannabinoide○ Cannabis, Haschisch, Marihuana
- S9 – Glucocorticoide○ Cortison

P1 Nur bei bestimmten Sportarten verboten

- P1 – Betablocker

M1-M3 Zu jeder Zeit verbotene Methoden

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

Häufig gestellte Fragen

Für alle Fälle: NADAmед – die Medikamenten-Datenbank

In der Medikamenten-Datenbank NADAmед kannst du schnell und gezielt prüfen, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist – und das 24 Stunden am Tag, von jedem Ort aus. Zur Datenbank kommst du über diesen Direktlink:

www.nadamed.de

Von unterwegs kannst du über die NADA-App für iPhone und Android-Smartphones auf die Medikamenten-Datenbank zugreifen.

Beispielliste zulässiger Medikamente

Diese Liste enthält beispielhaft gängige Medikamente, die erlaubt sind. Die jeweils aktuelle Liste kannst du auf der Website der NADA herunterladen oder bestellen.

www.nada.de



NADA-App
iOS



NADA-App
Android

Informiert sein ist Pflicht!

Es ist deine Aufgabe, dich regelmäßig über die aktuelle Verbotsliste zu informieren, damit du weißt, was sich geändert hat! Bei Fragen kannst du dich an das Ressort Medizin der NADA wenden: medizin@nada.de

• Was mache ich, wenn ich unter Belastungsasthma leide?

Die meisten Beta-2-Agonisten sind mit einem Grenzwert erlaubt, wenn sie inhaliert werden. Einige haben aber zusätzlich eine anabole Wirkung und sind deshalb innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen verboten. Informiere dich in der Medikamentendatenbank NADAmед, ob das vom Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann bespreche mit deinem Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Ansonsten brauchst du als Testpool-Athlet eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest zur Vorlage bei der Dopingkontrolle.

• Was mache ich, wenn ich Diabetiker bin?

Als Diabetiker bist du auf Insulin angewiesen und sollst hier auch richtig therapiert werden. Damit du nicht unbeabsichtigt positiv getestet wirst, brauchst du als Testpool-Athlet eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE). Für alle anderen Athleten reicht ein ärztliches Attest zur Vorlage bei der Dopingkontrolle.

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

Ja. Alle Anti-Baby-Pillen sind erlaubt. Dies gilt auch für andere hormonelle Mittel zur Empfängnisverhütung wie Dreimonats-spritzen oder Hormonpflaster.

• Darf ich einen Joint rauchen?

Nein! Zwar ist Cannabis nur im Wettkampf verboten. Cannabis bzw. der Wirkstoff THC kann aber mehrere Wochen im Urin nachgewiesen werden. Auch wenn du Cannabis vor einiger Zeit konsumiert hast, kannst du also bei einem anstehenden Wettkampf positiv getestet werden. Zudem ist der Besitz von Cannabis in Deutschland illegal und auf Basis des Betäubungsmittelgesetzes verboten.

• Unbeabsichtigt positiv auf Stimulanzien getestet: Kann das passieren?

Ja. Einige vermeintlich harmlose Mittel gegen Erkältungskrankheiten enthalten Stimulanzien. Prüfe deshalb jedes Medikament vor der Einnahme in der NADAmед. Nur so kannst du sicher sein, dass du keine verbotenen Substanzen nimmst.

• Kann ich positiv getestet werden, wenn ich am Abend vor dem Wettkampf noch ein Bier getrunken habe?

Seit Januar 2018 ist Alkohol nicht mehr auf der Verbotsliste. Jedoch lässt sich der exzessive Konsum von Alkohol nur schwer mit Leistungssport vereinbaren.

• Kann ich Blut spenden?

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

AUCH

ATHLETEN

DÜRFEN

KRANK

SEIN



Verhalten im Krankheitsfall

- Sage deinem behandelnden Arzt oder dem Apotheker, dass du Leistungssportler bist und dem **ANTI-DOPING-REGLEMENT** unterliegst. Du darfst daher nicht jedes Medikament einfach so einnehmen.
- Bewahre die Beipackzettel der Medikamente sowie Kopien von deinen **ATTESTEN UND MEDIZINISCHEN AUSNAHMEGENEHMIGUNGEN** in einer Mappe auf. So hast du alle Informationen gleich zusammen.
- Nimm die **BEISPIELLISTE** zulässiger Medikamente und/oder die **MediCard** mit zum Arztbesuch.
- Prüfe in der Medikamenten-Datenbank **NADAmед**, ob das Medikament, das du verschrieben bekommen hast, erlaubt oder verboten ist.
- Wenn du dir nicht sicher bist, ob du ein Medikament wirklich einnehmen darfst, wende dich an das Ressort Medizin der NADA.
- Besondere Vorsicht gilt bei Medikamenten mit ähnlich klingenden Namen oder aus dem Ausland.

Viele Medikamente sind für Sportler verboten. Aber natürlich können auch Sportler krank werden und müssen dann Medikamente nehmen. Was ist im Krankheitsfall und beim Arztbesuch zu beachten? Wie vermeidest du, in eine Dopingfalle zu tappen? Wo erfährst du, welche Arzneimittel unbedenklich sind? Und was musst du tun, um gegebenenfalls eine Ausnahmegenehmigung zur Einnahme zu erhalten? Die NADA bietet dir für alle Fälle verlässliche Informationen. Mit Hilfe der Medikamenten-Datenbank NADAMED etwa kannst du dich jederzeit über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren – am Computer oder mobil per Smartphone.

Was ist verboten und was nicht?

Wenn Athleten ein Medikament einnehmen müssen, haben sie oft Sorge, dass sie unbeabsichtigt dopen. Die Verbotliste ist lang, mit vielen Fachwörtern gespickt und wird jährlich aktualisiert. Zudem ist nicht immer gleich ersichtlich, ob ein Medikament vielleicht nur im Wettkampf oder zu jeder Zeit verboten ist. Das erleichtert die Sache natürlich nicht gerade.

Trotzdem: Es ist in erster Linie deine Aufgabe, dich zu informieren, was auf der aktuellen Verbotliste steht. Gerade beim Thema Krankheit ist viel zu beachten, und da kann es schnell passieren, dass Medikamente verwechselt werden und man unabsichtlich ein Medikament nimmt, das auf der Verbotliste steht. Wenn du die nachfolgenden Hinweise und Tipps beachtest, sollte es nicht zu bösen Überraschungen kommen.

Wie man versehentliches Doping bei der Behandlung vermeidet

An erster Stelle steht immer die Gesundheit! Im Krankheitsfall solltest du also nicht trainieren, sondern dich ausruhen und neue Kraft tanken. Doch in manchen Fällen helfen nur Medikamente. Bei chronischen Krankheiten wie Asthma bronchiale oder Diabetes müssen immer Medikamente eingenommen werden. Es kann auch zu Notfallsituationen kommen, wenn du etwa einen Unfall hast und ins Krankenhaus eingeliefert werden musst, oder du benötigst ein Medikament, um den Heilungsprozess zu beschleunigen. In all diesen Fällen ist es wichtig, dass du und vor allem auch der behandelnde Arzt über die Anti-Doping-Regeln Bescheid wisst, denn als Athlet darfst du nicht einfach so jedes beliebige Medikament einnehmen. Wenn du ein Medikament verschrieben bekommst, solltest du immer erst prüfen, ob es auf der Verbotliste steht. Dabei helfen dir Informationsangebote der NADA wie die Medikamenten-Datenbank NADAMED.

Vor der Einnahme verbotener Substanzen: Medizinische Ausnahmegenehmigung beantragen!

Wenn du aus medizinischen Gründen dauerhaft oder akut Medikamente oder Substanzen einnehmen musst, die auf der Verbotliste stehen, musst du als Testpoolathlet dafür eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption = TUE) bei der NADA beantragen. Dieser Antrag muss vor der Einnahme der Medikamente oder der Substanzen bei der NADA vorliegen – generell 30 Tage vor Anwendung. In Notfällen oder bei entsprechender medizinischer Begründung kann er auch kurzfristig oder nachträglich eingereicht werden. Wenn du keinem Testpool der NADA angehörst und nur an nationalen Wettkämpfen in Deutschland teilnimmst, ist ein Attest des behandelnden Arztes ausreichend.

Das Antragsformular und weitere Informationen zum Verfahren findest du auf der Website der NADA www.nada.de/medizin im Bereich Medizin. Zusätzlich oder falls du weitere Infos brauchst, stehen dir die Mitarbeiter des Ressorts Medizin beratend zur Seite: medizin@nada.de.



Vorsicht im Ausland!

Bei Starts im Ausland musst du mit den Medikamenten doppelt vorsichtig sein. Zwar können einige Medikamente im Ausland denselben Namen wie in Deutschland haben, die Inhaltsstoffe können aber ganz andere sein. Und umgekehrt gibt es Präparate, die im Ausland anders heißen als bei uns, aber dieselben Medikamente sind. Wichtig: Solltest du dir nicht sicher sein, was das Medikament beinhaltet, nutze ein alternatives Präparat.

Medikamenten-Datenbanken anderer Anti-Doping-Agenturen:

- Österreich: **www.nada.at**
Medizin/Medikamentenabfrage
- Schweiz: **www.antidoping.ch**
Medikamenten-Datenbank (auch als App)
- Frankreich: **www.aofd.fr**
Base de médicaments dopants
- USA/Kanada/Großbritannien: **www.globaldro.com**
Medikamenten-Datenbank

VORSICHT, DOPINGFALLE!

Unter Doping fällt nicht nur die bewusste, sondern auch die unbeabsichtigte Anwendung bzw. Aufnahme von verbotenen Substanzen. Diese können sogar in Medikamenten enthalten sein, die man im ersten Moment nicht mit Doping in Verbindung bringen würde. Auch in Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) und selbst in ganz normalen Lebensmitteln können dopingrelevante Substanzen enthalten sein, die dann zu einem positiven Dopingbefund führen. Auch solche Versehen gelten als Doping und werden sanktioniert! Deshalb ist es für dich als Leistungssportler wichtig, dich zu informieren und diese Dopingfallen zu vermeiden.



Warum ein reflektierter Umgang mit NEM wichtig ist:

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

Sei besonders vorsichtig bei Präparaten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern, insbesondere USA, China, Russland, Mexiko. Generell solltest du bei Präparaten, die mit enormen Wirkversprechen wie Muskelwachstum oder Gewichtsverlust werben, hellhörig sein und dies hinterfragen. Das Risiko trägst du als Konsument der Nahrungsergänzungsmittel. Und damit kann es für dich als Sportler weitreichende Konsequenzen haben, wenn du durch Verunreinigungen positiv getestet wirst.

Dopingfalle Nahrungsergänzungsmittel

Risiko Nahrungsergänzungsmittel (NEM)

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

Was sind Nahrungsergänzungsmittel (NEM)?

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



Wenn es sein muss: Präparate aus der Apotheke

Ein echter Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nur äußerst selten vor. Wenn dennoch tatsächlich ein Mangel vorliegt, solltest du auf Medikamente aus der Apotheke zurückgreifen, weil sie wesentlich höheren Qualitätsstandards unterliegen als im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäufliche Präparate. Ein Apotheker berät dich auch bzgl. der Dosierung, Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und informiert dich darüber, in welcher Kombination mit Lebensmitteln der Nährstoff besser aufgenommen werden kann. Eine weitere Orientierung liefert dir die Kölner Liste®. Auf ihr werden die Produkte aufgeführt, die bei einer einmaligen Untersuchung einer Produktcharge negativ auf verbotene Substanzen getestet wurden. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter: www.koelnerliste.com.

Ausgewogene Ernährung: Die Mischung macht's

Eine ausgewogene Versorgung mit allen Nährstoffen ist wichtig, um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein. Dazu gehören Kohlenhydrate, Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe und Fette. Wer statt des Proteinkonzentrats öfter mal eine große Portion Magerquark isst, statt des Kohlenhydrat-Gels eine oder zwei Bananen und statt der Vitaminpillen regelmäßig Rohkost, der geht dem Risiko aus dem Weg, unbeabsichtigt Dopingsubstanzen zu sich zu nehmen. Frische vollwertige Kost schmeckt zudem besser, schont den Geldbeutel und hat keine Nebenwirkungen. Um dem Nährstoffbedarf des Körpers gerecht zu werden, solltest du folgende Ernährungsregeln beachten.

Die drei Ernährungs-Grundregeln

1

Kombination

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

2

Variation

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

3

Unverarbeitete Lebensmittel

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



Weitere Dopingfallen

Individuellen Ernährungsplan erstellen

Als Leistungssportler hast du grundsätzlich einen hohen Flüssigkeits- und Energiebedarf, der sich zudem sinnvoll auf die Energieträger Protein, Kohlenhydrate und Fett verteilen muss. Der Bedarf ist aber von Sportart zu Sportart verschieden. Deshalb ist es für die Zusammenstellung deiner Ernährung wichtig, sich zunächst intensiv mit der Sportart und den jeweiligen Trainingsbelastungen auseinanderzusetzen.

Ergänzend zu den allgemeinen Tipps kann es also sinnvoll sein, zusammen mit einem Ernährungsberater einen Plan zu Menge, Zusammensetzung, Timing und individuellen Besonderheiten (Allergien, Unverträglichkeiten, besondere Ernährungsformen wie vegetarische Ernährung) zu erarbeiten. Geeignete Ernährungsberater findest du an deinem Olympiastützpunkt.

Zudem kannst du auf der Website des Verbandes der Diätassistenten (VDD) gezielt nach Ernährungsberatern in der Nähe mit Arbeitsschwerpunkt „Ernährung im Sport“ suchen. Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen möglicherweise die Kosten einer Ernährungsberatung. Erkundige dich bei deiner Krankenkasse.

Hustensaft & Co.

Es gibt einige Medikamente, die bei leichten Erkrankungen wie Erkältungen, Übelkeit oder Allergien eingenommen und für harmlos gehalten werden. Trotzdem können auch diese Medikamente verbotene Substanzen enthalten. Darunter fallen auch einige homöopathische Arzneimittel. Teilweise haben Medikamente ähnliche Namen, aber ganz unterschiedliche Inhaltsstoffe. Du solltest daher auch bei frei verkäuflichen Medikamenten immer prüfen, ob nicht vielleicht eine verbotene Substanz enthalten ist. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADAMED. Wenn du aufgrund der Einnahme eines Medikamentes oder von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer verbotenen Substanz positiv getestet wirst, liegt das in deiner eigenen Verantwortung – auch wenn deine Eltern oder dein Arzt dir dieses Präparat gegeben haben.

Bei diesen Medikamenten musst du aufpassen (Auszug):

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

Tipp: Hausapotheke durchforsten

Überprüfe doch einmal in der Medikamenten-Datenbank NADAMED alle Medikamente, die du bei dir zu Hause findest, darauf, ob sie erlaubt oder verboten sind. Möglicherweise wirst du auch verbotene Präparate finden – diese solltest du dann auf jeden Fall meiden! Die NADAMED findest du online unter www.nadamed.de und integriert in der kostenlosen App der NADA.

Dopingfallen in Lebensmitteln?

Manchmal sind es ganz normale Nahrungsmittel, in denen verbotene Substanzen versteckt sein können. Fleisch, das aus Mexiko oder China stammt, kann die verbotene Substanz Clenbuterol enthalten, die in diesen Ländern in der Viehzucht missbräuchlich als Wachstumsbeschleuniger genutzt wird. Deshalb rät die NADA bei Reisen nach Mexiko und China zu besonderer Wachsamkeit bei der Ernährung. Weitestmöglich sollte auf den Verzehr von Fleischprodukten verzichtet werden. Um den Eiweißbedarf zu decken, sollte auf andere, sichere Proteinquellen (z.B. Hülsenfrüchte) zurückgegriffen werden. Frage bei Reisen in diese Länder auch vorab einen Ernährungsberater. Dopingfallen können auch asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die in asiatischen Tees verwendet wird, enthält das verbotene Stimulanz Ephedrin. Vorsichtig sein solltest du auch bei chinesischen Schlankheitstees, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methylhexanamin, die auf der Dopingliste stehen.



Ausnahmen für den gezielten Einsatz von NEM:

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

- Sportarten mit sehr hohem Energieumsatz und langen Belastungszeiten in Training und Wettkampf: Hier kann eine gezielte Versorgung mit energiereichen NEM (z. B. Riegel, Getränke, Gels) angebracht sein.
- Bei Auslandsaufenthalten in Ländern mit geringen Hygienestandards oder bei einseitiger, kalorienreduzierter Ernährung: Hier kann eine gezielte Versorgung mit ausgewählten NEM kurzzeitig erforderlich sein.

Weitere Infos und Tipps zu Ernährung und NEM

Mehr Infos zu sportartgerechter Ernährung findest du unter: www.gemeinsam-gegen-doping.de

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

Im Infotool der Universität Potsdam kannst du dein Wissen zu NEM testen und erweitern:

ww3.unipark.de/uc/nemimnachwuchsleistungssport



 **Nahrungsergänzungsmittel und Sport**



DOPING HAT

FOLGEN

Bei einer Sperre wegen eines Verstoßes gegen die Anti-Doping-Bestimmungen kannst du deinen Sport nicht mehr wie gewohnt ausüben und musst vielleicht mit finanziellen Einbußen rechnen. Dopingsünder verlieren ihr Ansehen und den Respekt anderer Athleten sowie der Zuschauer. Zudem ruiniert die andauernde Einnahme von Medikamenten den Körper und zieht schwere gesundheitliche Folgen nach sich.





1. Gesundheitliche Folgen

Die meisten Dopingmittel sind Medikamente, die bei bestimmten Erkrankungen gezielt ärztlich verordnet werden. Wenn du als gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmst, kann das gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben – sowohl körperlich als auch psychisch.

2. Soziale Folgen

Sportlern, die des Dopings überführt wurden, haftet immer ein gewisser Zweifel an, auch wenn zukünftige Tests negativ verlaufen. Oft bleibt ein negatives Image hängen, und deine Freunde und Mannschaftskollegen wollen mit dir nichts mehr zu tun haben. Dopende Athleten belügen und betrügen aber nicht nur die anderen, sondern auch sich selbst.

3. Rechtliche Folgen

Sanktionierung und Sperre, Ausschluss, Aberkennung von Erfolgen und Sperren. Bei Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen gibt es klar geregelte Sanktionen. Bei einem positiven Analyseergebnis kannst du je nach Substanz sofort von weiteren Wettkämpfen ausgeschlossen werden. Wenn du erwischt wirst, können deine Erfolge auch rückwirkend aberkannt werden. Im Mannschaftssport kann das sogar das ganze Team betreffen.

4. Finanzielle Folgen

Doping kann auch schwere finanzielle Folgen haben. Bei einem Verstoß gegen Anti-Doping-Regeln musst du finanzielle Förderungen und Preisgelder zurückbezahlen. In Sponsorenverträgen sind meist ebenfalls Regelungen zu positiven Testergebnissen getroffen. Somit versiegen nicht nur alle Einnahmequellen aus dem Bereich des Sports; im schlimmsten Fall bleiben Überführte auf einem Berg von Schulden sitzen.

Weitere Informationen findest du hier:



Folgen von Doping



DER UMGANG MIT KRISEN UND DAS LEBEN NACH DEM SPORT: HILFREICHE TIPPS

Sportliche Krisen können durch unterschiedliche Umstände entstehen. Vielleicht verlierst du wegen einer Verletzung deinen Platz im Team. Oder du kannst deine Leistung nicht weiter steigern, obwohl du hart trainierst und auf vieles verzichtest. Möglicherweise wird dir auch erst gegen Ende deiner Karriere bewusst, dass du unsicher bist, wie dein Leben danach aussieht und was du anschließend machen sollst. Solche Situationen machen anfällig, im Zweifelsfall doch zu verbotenen Substanzen oder Methoden zu greifen. Verstärkt wird diese Tendenz noch, wenn man sich in einem sozialen Umfeld befindet, das dieses Verhalten unterstützt. Was kann helfen, dass du dich bewusst von Dopingmitteln fern hältst und aus voller Überzeugung sagen kannst: „Ich bin für saubere Leistung!“?



Einer, der selber gedopt hat und berichten kann, wie es sich anfühlt, im Dopingsumpf zu stecken, ist Tyler Hamilton. Der US-Amerikaner ist ehemaliger Radprofi und gehörte unter anderem zum Team von Lance Armstrong. Hamilton hilft heute mit seinen Erfahrungen, junge Athleten für das Thema zu sensibilisieren und sie während ihrer sportlichen Karriere zu unterstützen.

Tyler Hamiltons „Vier Tipps“:

Vier Tipps



1

Höre auf deinen Bauch

Dein Bauchgefühl leitet dich bei deinen Entscheidungen. Hamilton erzählt, dass sein Gefühl ihn davor gewarnt hat, Substanzen wie Testosteron oder andere Pillen zu nehmen, aber er nicht darauf gehört hat. Das Gleiche gilt auch für andere Entscheidungen oder Handlungen. Wenn dein Bauchgefühl dir sagt, dass es falsch und wahrscheinlich nicht gut für dich ist, dann tue es nicht. Wenn du Zweifel hast, lass es sein.

2

Verfolge einen Plan B

Sei dir immer bewusst, dass es andere Dinge in deinem Leben gibt, die du tun und machen kannst. Eine gute Ausbildung ist daher eine wichtige Grundlage für dein weiteres Leben. Der Sport wird nicht so lange vorhalten, wie du es dir vielleicht wünschst. Einen Plan B für dein Leben zu haben ist daher sehr wichtig und es wird dir definitiv in deinem weiteren Leben helfen. Verschiedene Institutionen bieten Laufbahnberatungen an und beraten dich bei einer dualen Karriere.

Informationen findest du unter anderem hier:

Sporthilfe: www.sporthilfe.de/

OSPs: eliteschulen.dosb.de/

3

Umgib dich mit Leuten, die dir guttun

Dein Umfeld ist ein wichtiger Bestandteil deines Lebens und insbesondere deines Sportlerlebens! Umgib dich daher nur mit Menschen, die dir etwas Gutes wollen, und nicht etwa mit solchen, die sich nur in deinem Erfolg sonnen. Wie im ersten Punkt beschrieben: Höre immer auf deinen Bauch, auch was die Menschen angeht, die dich umgeben. Besonders wertvoll sind die, mit denen du reden kannst, gerade in schweren Zeiten oder Krisenphasen: Menschen, die dir helfen, wenn du eine harte Zeit durchmachst, und mit denen du deine Gefühle teilen kannst.

4

Schau nicht weg, wenn betrogen wird!

Denke nicht, dass Betrug und Doping nicht in deinem Sport vorkommen! Auch wenn du es vielleicht nicht wahrhaben willst, dass eventuell sogar die eigenen Mannschaftskameraden betrügen: Wenn du bei deinen Mitstreitern oder deinen Mannschaftskameraden Zweifel hast oder etwas mitbekommen hast, habe keine Angst, darüber mit deinem Trainer oder einem Familienmitglied zu sprechen. Du kannst dich auch anonym über das Hinweisgebersystem „Sprich’s an“ melden. Infos findest du auf der Seite www.nada.de.

Tyler Hamilton



Hindernisse und Unwägbarkeiten sind in einem Leben als Spitzensportler unausweichlich. Die Frage ist jedoch, mit welcher Einstellung man sich ihnen nähert und wie man mit ihnen umgeht. Hamilton hätte sich gewünscht, dass ihn in seiner Kindheit jemand zur Seite genommen hätte, um ihn auf einige dieser Hürden aufmerksam zu machen und vor den Unwägbarkeiten zu warnen. Seine zentrale Nachricht an dich ist daher: Sei aufrichtig deinem Sport gegenüber; sei aber in erster Linie aufrichtig dir selbst gegenüber!

ANGEBOTE UND INFORMATIONEN

www.gemeinsam-gegen-doping.de

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

GEMEINSAM GEGEN DOPING e-Learning

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

Broschüren und e-Paper

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

Vorträge und Workshops

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

GEMEINSAM GEGEN DOPING Infostand

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

NADA-App

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



Informiere dich und hole dir Expertenrat

Weitere Infos bieten dir neben der NADA auch der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) und die Stiftung Deutsche Sporthilfe.

Bei Fragen rund um das Thema Anti-Doping und Infos zur Dopingprävention steht dir das Ressort Prävention der NADA zur Verfügung www.nada.de/praevention

Der DOSB bietet dir eine Laufbahnberatung, medizinische Betreuung, sportpsychologische Betreuung und Ernährungsberatung, Physiotherapie und Trainingssteuerung an den Olympiastützpunkten: www.dosb.de/leistungssport/

Die Stiftung Deutsche Sporthilfe unterstützt dich finanziell: www.sporthilfe.de

Impressum

Herausgeberin

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

Gestaltung und Realisation

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

Druck

Buch- und Offsetdruckerei Häuser KG
NADA-Material Nr. 71
5. Auflage Dezember 2018
Auflagenhöhe 12.000

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



ATHLETENBROSCHÜRE

Ein Ratgeber für junge Athletinnen und Athleten

Gemeinsam mit unseren Partnern – für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:

Bundesministerium
des Innern
aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**STADT
CITY.
VILLE.
BONN.**