

**CO
ACH**

Immer am Start



LEADER



N

ieemand ist näher dran an den Athlet*innen als Sie, was in unserer von Leistungsdruck geprägten Gesellschaft leider auch bedeutet: Von keiner anderen Bezugsperson wird dermaßen viel erwartet.

Expertentum für Physis und Psyche Ihrer Schützlinge sollen Hand in Hand gehen mit einem breiten Wissen rund um alle Themen, die über die sportpraktische Trainingslehre hinausgehen. Um Ihnen zumindest im Bereich Anti-Doping-Arbeit ein wenig Druck zu nehmen, haben wir dieses Booklet entwickelt. Zum einen, um ganz konkret die Trainer*innenperspektive anhand hilfreicher Tipps für den Trainingsalltag zu illustrieren, zum anderen aber auch, um Sie zu ermutigen, den direkten Kontakt mit dem Ressort Prävention der NADA zu suchen.

Denn auch Trainer*innen brauchen Ansprechpartner*innen.

In dieser Broschüre kommt das Gendersternchen zum Einsatz. Im Sinne der Lesbarkeit ändern sich dabei gelegentlich die Geschlechterreihenfolgen. Wir hoffen auf Ihr grammatikalisches Fairplay.

**Erfolg ist ein
Überbleibsel der
Vorbereitung.**

INHALT

6

Alles spielt eine Rolle

Respektsperson, Mentor*in, Weichensteller*in: Als Trainer*in ist man so vieles - und kann damit einiges für die Dopingprävention leisten.

8

Alles kommt zusammen

Ein kurzer Abstecher in die Psyche, denn vor allem hier ist Unterstützung gefragt.

9

Alles, was Recht ist

Die Disziplin: Paragraphenreiten. Hier werden die Auswirkungen des Anti-Doping-Gesetzes auf Trainer*innen kurz und bündig erläutert.



10

Alles schon erlebt

Anti-Doping-Arbeit aus der Praxis betrachtet: Wir haben ein Gespräch mit einem Trainer im Nachwuchsbereich über seine Erfahrungen mit der Thematik geführt.

14

Fair Werfen

So schummelt man „richtig“: Wir stellen das offizielle NADA-Präventionsspiel vor.

16

Trainingseinheiten

Wie gehe ich locker mit unfairm Verhalten oder Frustration über ungleiche Bedingungen um? Mit diesen Gruppeneinheiten lässt es sich spielerisch herausfinden.

18

Alles einmal aufgelistet

Wo steht jetzt was? Alle Antworten, in welchen Listen die verbotenen Substanzen und Methoden erfasst und kategorisiert sind, finden Sie hier.

ALLES SPIELT EINE ROLLE

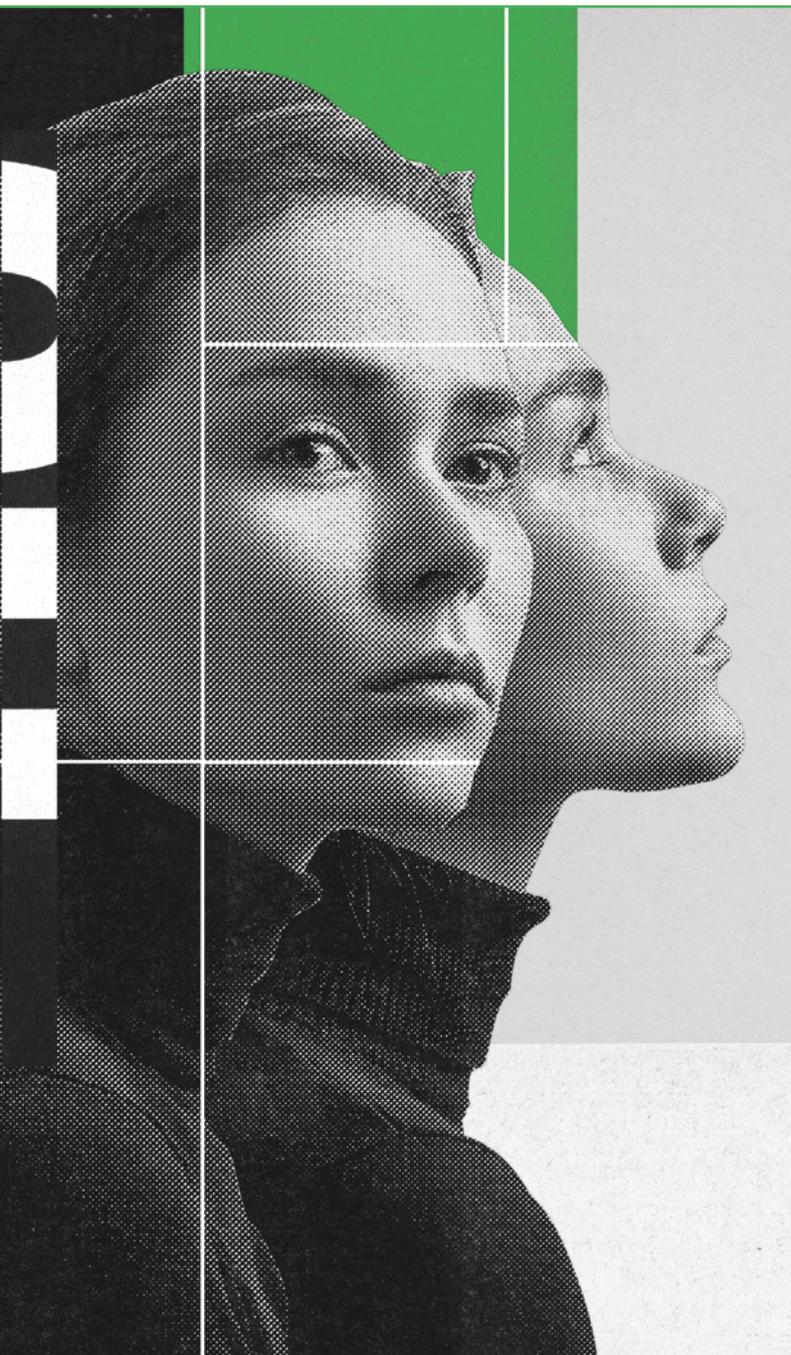
Egal, was man sagt: Ihre Worte haben besonderes Gewicht. Das zeigt sich auch an zwei wichtigen Rollen, die Sie innehaben.

DIE TRAINER*INNENROLLE: VORBILD

Dass wir den Begriff „Vorbild“ herausstellen, hat einen Grund: Wenn Sie als Trainer*in mit Jugendlichen arbeiten, brauchen Sie nicht nur Informationen über die altersgemäße Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten Ihrer Schützlinge: Es ist auch hilfreich, zu wissen, welche seelischen Entwicklungsprozesse im Jugendalter zu bewältigen sind. Die Idealvorstellungen vom eigenen Ich stehen auch bei Sportler*innen oft im Widerspruch zur Wahrnehmung durch andere, Selbstzweifel sind ebenso möglich wie Selbstüberschätzung. Für Erwachsene ist der Umgang mit Jugendlichen in dieser Phase eine besondere Herausforderung. Einerseits gilt es, die Jugendlichen in ihrem Selbstwertgefühl zu stärken und ihr Streben nach Autonomie so weit wie möglich zu unterstützen. Andererseits ist es wichtig, ihnen Grenzen aufzuzeigen und die Einhaltung von Regeln konsequent einzufordern. Vorbilder spielen deshalb eine große Rolle; Vorbilder wie Sie. Den Jugendlichen Zuversicht und Lebensperspektiven zu vermitteln gehört ebenso dazu, wie als verlässliche Bezugsperson da zu sein und vorzuleben, dass es sich lohnt, das eigene Handeln an Werten auszurichten. Gerade das Engagement im Sportverein bietet dazu hervorragende Möglichkeiten – wenn Sie als Trainer*in sich der entsprechenden Verantwortung bewusst sind.

Heutzutage nehmen die Forderungen an Trainer*innen, in verschiedensten Bereichen Präventionsarbeit zu leisten stetig zu. Die Verantwortung im Rahmen der Anti-Doping-Arbeit macht da natürlich keine Ausnahme. Wie Sie diese sinnvoll in den Trainingsalltag einbinden können, zeigen wir unter anderem durch die Einblicke eines Spitzentrainers in diesem Heft. Darüber hinaus versteht sich das Ressort Prävention der NADA als stets ansprechbarer Partner für alle Ihre Fragen rund um das Thema Anti-Doping-Arbeit.





DIE TRAINER*INNEN-SCHLÜSSELROLLE: DOPINGPRÄVENTION

Im Leistungssport kommt Ihnen als Trainer*in eine ganz besondere Schlüsselrolle zu. Trainer*innen vermitteln den Sportler*innen nicht nur eine Sichtweise des Sports. Sie besitzen – auch wenn es ihnen oft so nicht bewusst ist – erhebliche Möglichkeiten, pädagogisch zu wirken. Sie sind für Ihre Athlet*innen einerseits fachlich kompetente Spezialist*innen mit viel sportpraktischem Wissen, andererseits haben Sie auch eine große emotionale Nähe und Vertrautheit zu ihnen. Trainer*innen bestimmen das Klima des menschlichen Miteinanders in der Trainingsgruppe, definieren den Stellenwert von Leistung, Gruppenzusammenhalt und sozialer Integration. Sie verfolgen die Entwicklung jedes Schützlings und vermitteln Werte und Normen, die weit über den Sport hinauswirken und Konsequenzen auch für die Zeit nach dem Leistungssport haben. Die Bedeutung von Sieg und Niederlage wird von Ihnen ebenso intensiv erlebt wie von den Athlet*innen selbst. Indirekt vertreten Sie auch die Interessen und Ansprüche, die von Vereinen und Verbänden an Sportler*innen gestellt werden. Sie haben aber auch die Möglichkeit und sogar die Pflicht, überzogene, nicht altersgemäße Erwartungen von außen zu relativieren und die Athlet*innen vor Überforderung zu schützen.

Was zählt wirklich? Je jünger Athlet*innen sind, desto wichtiger sind Sie als Bezugsperson. Sie bieten vor allem mit dem eigenen Verhalten eine wichtige Orientierung bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen. Wenn sich bei jungen Athlet*innen eine Karriere im Spitzensport abzeichnet, ist die biografische Fixierung auf den Sport oft unausweichlich. Durch die mit dem Training verbundene zeitliche Beanspruchung wird der Sport zum zentralen Lebensinhalt. Für viele Trainer*innen ist der Umgang mit dieser Situation und der damit verbundenen Verantwortung eine Selbstverständlichkeit. Meist geschieht dies allerdings eher intuitiv und nicht als beabsichtigtes Verhalten. Machen Sie sich diese Situation bewusst und richten Sie Ihr Handeln gezielt danach aus. ■

ALLES KOMMT ZUSAMMEN

Sportliche und private Krisensituationen, die den Griff zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“ verlockend erscheinen lassen können.

Es wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers durch Hilfsmittel zu steigern, um körperliche und psychische Grenzen zu überschreiten. Dazu sollte man sich klarmachen, dass der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen und Methoden nicht aus heiterem Himmel kommt.

Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung können vielfältig sein: Der Wunsch der schnellen Regeneration,

die Überschreitung individueller Leistungsgrenzen, der Erfolgsdruck im Hochleistungssport, die Erwartungshaltung nach „höher, schneller, weiter“ in der Gesellschaft. Selbst Lernerfahrungen aus der Kindheit können die Entwicklung einer Dopingmentalität begünstigen.

Ihre Vorbildfunktion und Schlüsselrolle als Trainer*in haben wir auf den vorherigen Seiten beschrieben. In Bezug auf die Hintergründe von Doping bedeutet dies einmal mehr, das System des Hochleistungssports zu kennen, mögliche kritische Momente in einer sportlichen Karriere wahrzunehmen und gemeinsam mit Ihren Athlet*innen zu thematisieren und zu meistern. ■

„Die Menschen wollten mehr von dem, was ich gezeigt hatte, und ich musste mehr davon bieten.“ TYLER HAMILTON

ALLES WAS RECHT IST

Ein kurzer Exkurs in die Grundlagen zum Thema „Anti-Doping-Gesetz“.

Das Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz) gilt nicht nur für Athlet*innen, sondern auch für Trainer*innen. Die Strafbarkeit für Hintermänner, die Doping initiieren, wurde verschärft: Trainer*innen, Betreuer*innen, (Mannschafts-)Ärzt*innen und Funktionär*innen können sich strafbar machen, wenn sie ein Dopingmittel herstellen, mit diesem Handel treiben, es veräußern, abgeben, Inverkehrbringen, verschreiben oder ein Dopingmittel oder eine Dopingmethode bei einer anderen Person anwenden.

Nach Artikel 2.10 des Nationalen Anti-Doping Codes (NADC) dürfen Athlet*innen und andere Personen nicht mit Trainer*innen, Manager*innen, Ärzt*innen oder anderen Betreuer*innen zusammenarbeiten, die aufgrund eines Verstoßes gegen Anti-Doping-Bestimmungen gesperrt sind oder die in einem Straf- oder Disziplinarverfahren im Zusammenhang mit Doping verurteilt wurden. Die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) hat eine Liste aller ihr gemeldeten Betreuer*innen veröffentlicht, die gesperrt sind und mit denen Athlet*innen der Umgang verboten ist.

Die Liste basiert auf Informationen und Entscheidungen der Anti-Doping-Organisationen, die der WADA zur Verfügung gestellt wurden. Die WADA aktualisiert die Liste vierteljährlich. ■



ALLES SCHON ERLEBT

Um die Praxisrelevanz nicht aus dem Blick zu verlieren: Hier kommt ein erfahrener Trainer aus dem Nachwuchsleistungssport zu Wort.

Hinweis: Im Sinne korrekten Zitierens findet bei den Antworten das Gendersternchen keine Anwendung.



MATTHIAS SONNENSCHN

ist Projektleiter Nachwuchstrainerausbildung in der Basketball-Bundesliga und macht seinem Namen alle Ehre.

Welche Verantwortung liegt beim Thema Anti-Doping bei Ihnen und welche bei Ihren Athlet*innen?

Matthias: Die Verantwortung ist geteilt. Der Trainer trägt auf jeden Fall die Informationspflicht zu Beginn und auch die Fürsorgepflicht, das Thema anschließend zu beobachten. Ich denke, es ist sehr wichtig das Thema Anti-Doping in der täglichen Arbeit aufzugreifen und Ansprechpartner zu sein. Darauf zu achten, was man einnimmt, oder sich an das Regelwerk zu halten - die Verantwortung liegt aber beim Spieler. Ab einem gewissen Alter sind wir darauf angewiesen, dass die Spieler unsere Informationen und Beratungsangebote annehmen, aber sensibilisieren und immer wieder Hilfestellung anbieten, wenn denn mal was gefragt ist, da müssen wir da sein. Das ist die gängige Praxis im Trainingsalltag.

Bei welchen Themen benötigen Ihre Athlet*innen Unterstützung?

Matthias: Unterstützung ist vor allem dann gefragt, wenn es um Nahrungsergänzungsmittel oder um den Krankheitsfall geht. Da können auch mal Wirkstoffe in Medikamenten sein, die auf der Verbotliste stehen. Das wissen auch die Eltern und sogar der Hausarzt nicht immer. Wenn sich ein Arzt bei einer Sache nicht sicher ist, gibt es den Kontakt zur NADA, um Dinge abzuklären. Das andere Thema ist eben immer wieder Nahrungsergänzungsmittel - da nochmal drauf hinzuweisen: sicheres Herkunftsland und vor allem auch, was ist drin, was sollte ich nehmen. Und dann auch nochmal zu sensibilisieren, dass wir gerade als Basketballer keine reinen Kraftsportler sind und auch eigentlich gar nichts an Nahrungsergänzungsmitteln brauchen, da wir das Meiste über eine gesunde Ernährung aufnehmen können.

Welche Rolle spielt saubere Leistung für die Wertevermittlung im Sport?

Matthias: Die Wertevermittlung steht im Jugendbereich an erster Stelle. Die Zuschauer sollen zurecht davon ausgehen können, dass der Sport sauber ist. Dafür wollen wir auch stehen. Keine Eltern bringen ihre Kinder in eine Halle, wo die 1. Mannschaft oder das „Leitpferd“ zum Beispiel mit Doping in Verbindung steht.

Wie lässt sich die Anti-Doping-Thematik in den Trainingsalltag integrieren?

Matthias: Mein Schlüsselwort ist immer Sensibilisierung für das Thema. Was bedeutet das und in welche Fallen kann auch ich tappen, wenn ich mich einfach nicht richtig informiere? Das heißt, wenn wir zu Beginn der Saison das Meeting einmal gemacht haben, kennen die Spieler die Regeln und wissen wo sie Informationen herbekommen - z.B. über die NADA-App. Im Alltag ist es dann wichtig, hin und wieder in Gesprächen zu überprüfen, wie der Umgang mit dem Thema ist, um gegebenenfalls nochmal Punkte anzusprechen und ins Gedächtnis zu rufen. Das Thema Anti-Doping in den Trainingsalltag einzubinden geht also vor allem durch Sensibilisierung.

„Ab einem gewissen Alter sind wir darauf angewiesen, dass die Spieler unsere Beratungsangebote annehmen, aber sensibilisieren geht immer.“ MATTHIAS SONNENSCHNEIN

„Die Zuschauer sollen zurecht davon ausgehen können, dass der Sport sauber ist.“

MATTHIAS SONNENSCHNEIN

Welche Unterstützung bieten Sie Ihren Sportler*innen im Umgang mit den Anti-Doping-Auflagen (ADAMS, Kontrollen etc.)?

Matthias: Unterstützung leisten wir zum einen mit einer Informationsveranstaltung zu Beginn der Saison. Darüber hinaus haben alle Spieler die Kontaktdaten unserer festen Beratungsstelle. Sie können sich also direkt über die Trainer oder über unsere Beratungsperson aufklären lassen und Hilfe holen. Zum anderen ist unser Ärztesystem eine große Hilfestellung. Unsere Ärzte sind alle gut informiert und unsere Spieler gehen nur zu diesen Ärzten. Alles andere ist - nicht erlaubt ist da die falsche Formulierung - aber es ist nicht gewünscht.

Welchen Rat geben Sie Ihren Athlet*innen zu Nahrungsergänzungsmitteln?

Matthias: Das Thema Nahrungsergänzungsmittel kommt immer wieder auf. Gerade die Jungs wollen Muskeln aufbauen, wenn sie mit dem Krafttraining einsetzen und haben teilweise viele tolle Informationen aus dem Internet. Wir müssen in Bezug auf zwei Dinge aufklären: Sichere Herkunftsländer und Kölner Liste®. Mein Ansatz ist die Frage: „Was ist sinnvoll für einen Basketballer?“ Für einen reinen Kraftsportler mag das anders sein. Man sollte aber zunächst einmal hinterfragen, ob Nahrungsergänzungsmittel überhaupt benötigt werden und den Bedarf professionell abklären lassen.

Wie beurteilen Sie die staatliche Sanktionierung von Dopingvergehen?

Matthias: Die staatliche Sanktionierung von Dopingvergehen oder überhaupt die Sanktionierung ist bei uns kein präsent Thema. Unser Anliegen ist, dass gar nicht erst Fälle auftreten, in denen unsere Jugendspieler in die Gefahr geraten, sanktioniert zu werden. Die Sanktionen stehen ganz hinten an. Es geht vielmehr um Aufklärung, es geht darum, Werte zu vermitteln und Präzedenzfälle von vorneherein zu vermeiden. Es geht darum, Lösungen zu finden, um gar nicht erst in die Versuchung zu kommen, unerlaubte Medikamente oder Substanzen zu nehmen. ■



TRAININGS- EINHEITEN

Wie kann die Sensibilisierung für das Thema Anti-Doping spielerisch im Training umgesetzt werden? Wir haben ein paar Vorschläge.

FAIR WERFEN

Wer gewinnt ohne Tricks?

Die Deutsche Meisterschaft im Fair-Werfen ist ein Spiel zur Dopingprävention und Sensibilisierung speziell im Jugend- und Nachwuchsbereich. Es ermöglicht einen ungezwungenen ersten Kontakt mit der Thematik.

Das Spiel stellt dabei nicht moralische Urteile in den Vordergrund, sondern die Erlebnisse der Spieler*innen. Alle Spielenden werden an unterschiedlichen Stellen mit der Frage konfrontiert, ob sie dopen würden, wenn sie die Gelegenheit dazu

hätten. Ebenso werden die Auswirkungen dieser Entscheidung direkt im Spiel erlebt. Das Spiel bietet also einen geschützten Rahmen, in dem ausprobiert werden kann, was es bedeuten würde zu dopen, und welche Konsequenzen dies nach sich zieht. Auf der anderen Seite erleben alle, die sich entscheiden den Wettkampf sauber zu bestreiten, wie es sich anfühlt in einem Umfeld Sport zu betreiben, bei dem mit gedoppter Konkurrenz gerechnet werden muss.

All diese Entscheidungen und Erlebnisse sind eingebettet in ein einfaches Spiel, bei dem Bälle von Station zu Station gespielt werden. Über mehrere Runden hinweg bilden sich immer wieder neue Teams, die gegeneinander antreten. Jede*r Spieler*in wird jede Runde mit der Entscheidung für oder gegen Doping konfrontiert. Die Kriterien, wer nach der Runde zur Dopingkontrolle ausgewählt wird, sind nicht bekannt und ändern sich im Laufe des Wettkampfes. Wer beim Doping erwischt wird, erhält für den Wettkampf keine Punkte, und auch das Team der*des Doping-sünder*s*in wird bestraft.

In der abschließenden Diskussion wird gemeinsam reflektiert:

- **War Doping überhaupt eine Option?**
- **Wie fühlt es sich an, erwischt zu werden?**
- **Wie fühlt es sich an, mit Doping zu gewinnen?**
- **Wie fühlt es sich an, nicht zu dopen?**
- **Waren die Strafen für das Doping hart genug?**
- **Wie kann man das Beispiel auf die „echte“ Sportwelt übertragen?**



Die Deutsche Meisterschaft im Fair-Werfen bietet sich vor allem für Trainingslager, Kadermaßnahmen oder den Sportunterricht an. Es sollte insgesamt eine Zeit von 90-120 Minuten eingeplant werden.



BALLSPIEL: PUNKTESAMMLER

Wer sammelt am meisten? Und wer mogelt hier eigentlich?

ALTERSGRUPPE

11–17 und 18+ Jahre

GEFÖRDERTE KOMPETENZ

Kritisches Denken

ZEIT

10 Minuten

MATERIAL

Pro Teammitglied (minus 1) ein Ball, ein Ziel (Tor, vier Malstäbe o. Ä.), viele Tennisbälle oder andere Gegenstände als „Punkte“

ABLAUF

Gesamtgruppe in zwei Teams aufteilen: Jedes Teammitglied hat einen Ball. Die Teammitglieder haben die Aufgabe, während zwei Minuten nacheinander den Ball auf ein Ziel (Abstand 10–15 m: Tor, Zeichnung an einer Wand, Brett usw.) zu werfen. Ein*e Spieler*in steht am Zielpunkt und wirft die Bälle zurück. Wer das Ziel getroffen hat, darf einen Tennisball (oder einen anderen Gegenstand, der als Punkte-zähler dient) aus einem Depot nehmen. Der Wurf soll immer auf eine andere Art geschehen: Der erste Ball wird mit dem „besseren“ Arm geworfen, der zweite mit dem „schlechteren“, der dritte beidhändig, der vierte rückwärts, der fünfte zwischen den gegrätschten Beinen hindurch. Das Team, das am Schluss die meisten Tennisbälle (oder Gegenstände) sammeln konnte, hat gewonnen.

Wichtig: Vor dem Spiel wird mit vier Spieler*innen eines Teams vereinbart, dass immer ein oder zwei Bälle aus dem Depot genommen werden dürfen, egal ob das Ziel getroffen wurde oder nicht. Das Mogel-Team wird sicher gewinnen.

Schritt 1: Beobachten (Wahrnehmung)

- War das Team, das gemogelt hat, wirklich besser?
- Hat jemand der Spieler*innen die Verantwortung übernommen und die Mogler*innen auf das Vergehen angesprochen? Warum (nicht)?

Schritt 2: Beurteilen (Besprechung)

- Warum ist dieses Handeln unfair?
- Wie kann man Mogler*innen auf ihr Fehlverhalten hinweisen?
- Warum ist es wichtig, dass in kritischen Situationen jemand Verantwortung übernimmt?
- Welche Eigenschaften brauchen Führungspersönlichkeiten, um ihre Rolle gut zu spielen?

Schritt 3: Beraten (Handlungsalternative)

- Wer aus einem Team kann eine Führungsrolle übernehmen?
- Wie kann das Team die Führungsperson (z. B. Trainer*in, Captain) unterstützen?

HIER KOMMT DER FANGUIN

Jäger*innen und Gejagte in einem Spiel rund um Fairness.

ALTERSGRUPPE

11–17 Jahre

GEFÖRDERTE KOMPETENZ

Umgang mit Gefühlen

ZEIT

10 Minuten

MATERIAL

Pro Spieler*in ein Fitnessband o. Ä.

ABLAUF

Spielfeld von rund 20 x 30 m abstecken (bei wenigen Spieler*innen kleinere Fläche). Ein „Pinguin“ (Fänger*in) stellt sich auf der einen Seitenlinie des Spielfelds auf, alle anderen gegenüber. Alle Spieler*innen ziehen das Fitnessband (o. Ä.) über beide Beine bis zu den Knien hoch. Es darf nur so „gewatschelt“ werden, dass das Band nicht hinunterrutscht. Nach dem Startkommando versucht die „Pinguinherde“ die andere Seite des Spielfeldes zu erreichen, ohne vom*von der Fänger*in berührt zu werden. Geschieht dies dennoch, wird der gefangene „Pinguin“ ebenfalls zum*zur Fänger*in. Welcher „Pinguin“ schafft es bis zum Schluss, von den Fänger*innen nicht berührt zu werden?

Wichtig: Zuvor wird mit einem*einer Spieler*in abgemacht, dass sie*er das Band mit einer Hand zur Hüfte hochziehen und halten darf. Dieser „Pinguin“ wird von den anderen nur schwer eingefangen werden können, da er viel schneller laufen kann.

Schritt 1: Beobachten

(Wahrnehmung)

- Hat jemand bemerkt, dass sich nicht alle an die Regeln hielten und absichtlich betrogen haben?

Schritt 2: Beurteilen

(Besprechung)

- Was genau wurde als unfair empfunden?
- Was für Gefühle löst schummeln bei den Betrogenen aus?
- Wie hat es sich angefühlt, den*die Betrüger*in zu spielen?
- Wie fühlen sich Regelverletzungen an?
- Wer war frustriert oder wurde aggressiv?

Schritt 3: Beraten

(Handlungsalternative)

- Welche Eigenschaften brauchen Spieler*innen, um fehlbare Teammitglieder auf Regelverletzungen hinzuweisen?
- Im Falle von Frust über die Verletzung von Spielregeln durch einen oder mehrere Spieler*innen: Wie könnt ihr auf die Einhaltung der Regeln pochen?

ALLES EINMAL AUFGELISTET

Wie schaut man wo nach, wenn es um Substanzen, Methoden und Nahrungsergänzungsmittel geht?



BEISPIELLISTE ZULÄSSIGER MEDIKAMENTE

Hier gelistete Präparate bedeuten weder Werbung noch eine Empfehlung hinsichtlich ihrer Wirksamkeit. Die Beispielliste zulässiger Medikamente nennt zur Behandlung oder zur Vorbeugung gängiger

Beschwerden und Erkrankungen exemplarisch Wirkstoffe und/oder Handelsnamen von erlaubten Medikamenten.

Enthält der Handelsname ergänzende Begriffe und das Medikament weitere oder andere Wirkstoffe, kann aus der Nennung des Hauptnamens nicht automatisch abgeleitet werden, dass alle Kombinationspräparate mit ergänzenden Begriffen erlaubt sind.

Die Beispielliste zulässiger Medikamente, die NADAmед und die Kölner Liste® können im Online-Angebot der NADA aufgerufen werden:

www.nada.de

www.gemeinsam-gegen-doping.de

NADAmед

Die NADAmед Medikamenten-Datenbank ermöglicht Ihnen und Ihren Athlet*innen, eine schnelle, leicht zugängliche Auskunft über die Dopingrelevanz von Medikamenten zu erhalten. Enthalten ist eine Auswahl häufig verschriebener oder angefragter Medikamente, die in Deutschland als Arzneimittel zugelassen oder als homöopathisches Arzneimittel registriert sind. Medikamente aus anderen Ländern sind nicht aufgeführt. Die Auswahl ist subjektiv und soll hauptsächlich jene Präparate erfassen, die bei Ihren Sportler*innen häufiger zur Anwendung kommen können.

Bitte beachten Sie, dass bei nationalen und internationalen Wettkämpfen die Regeln des jeweiligen Weltverbandes gelten.



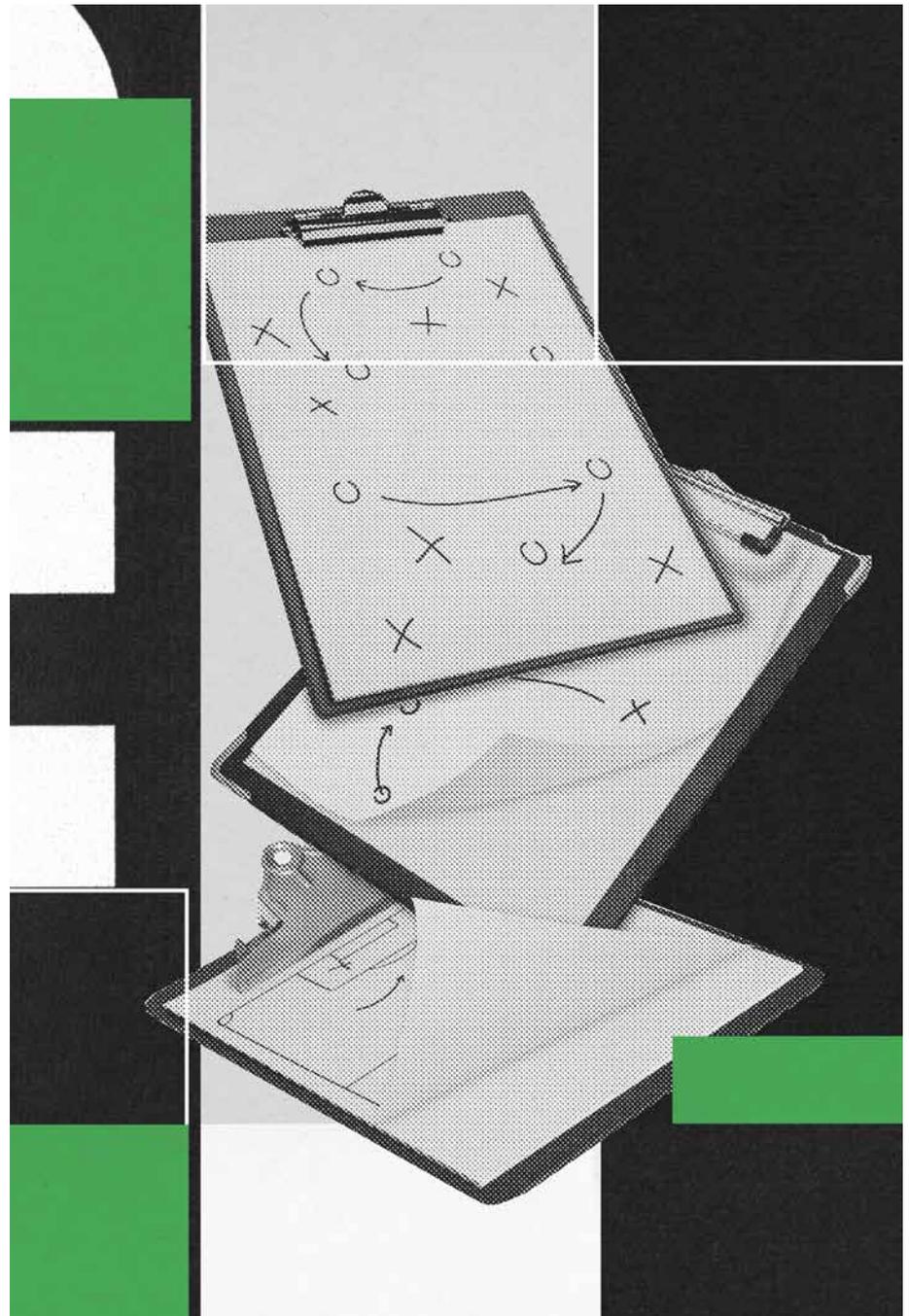
Halten Sie also im Zweifelsfall Rücksprache mit der*dem Verbandsärztin*arzt. Verschreibungspflichtige Medikamente sind nur nach deren*dessen Anweisung einzunehmen. Bei Dopingkontrollen sollten alle Medikamente, die ein*e Sportler*in einnimmt, angegeben werden.

KÖLNER LISTE®

Die Kölner Liste® bietet Ihnen und allen Sportler*innen eine Orientierung bei der Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM). Veröffentlicht werden auf ausgewählte Dopingsubstanzen getestete Produkte mit minimiertem Dopingrisiko.



Egal, auf welchem Leistungsniveau Ihre Schützlinge sind, NEM nutzen wahrscheinlich die meisten in dem einen oder anderen Maße. Dazu ist zu sagen: Die Kölner Liste® beurteilt nicht die Sinnhaftigkeit oder Wirkung der Einnahme von NEM. Sie versucht, die Gefahr von unbewussten Dopingvergehen (bei Testpool-Athlet*innen) und Gesundheitsschäden zu minimieren. NEM sind, rechtlich gesehen, Lebensmittel. Die Vorgaben der Qualitätskontrolle sind bei ihnen nicht so hoch wie bei Arzneimitteln. Dies hat zur Folge, dass die Gefahr einer Verunreinigung (Kontamination mit Substanzen, die nicht auf der Verpackung stehen) oder Fälschung (bewusste Beimischung von zumeist verbotenen Substanzen) von Produkten gegeben ist. ■





„Ein Trainer ist nicht
ein Idiot! Ein Trainer
sehen, was passieren

...

Muss respektiere
die andere Kollegen!

...

Ich habe fertig!“

Diese Veröffentlichung stellt eine Sammlung von allgemeingültigem Infomaterial rund um Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING dar.

Für spezifische Einblicke in die Thematik aus der Sicht von Athlet*innen, deren Familie, Trainer*innen und Betreuer*innen sind zielgerichtet gestaltete Broschüren erhältlich.

Sämtliche Broschüren können jederzeit unter www.gemeinsam-gegen-doping.de/mediacenter/bestellformular bestellt werden.

Herausgeberin

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

Gestaltung

Rocket & Wink

Druck

Druckerei Paffenholz GmbH
NADA-Materialnr. 82
4. Auflage, Januar 2022
Auflagenhöhe 6000

UNSERE BROSCHÜREN



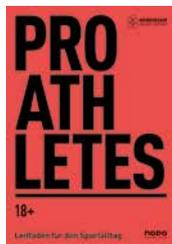
Kinder 5–10 Jahre

geeignet für den „Erstkontakt“
mit dem Thema



Athlet*innen 11–17 Jahre

mit dem Fokus „Heran-
wachsende und ihr Umfeld“



Athlet*innen 18+ Jahre

für Athlet*innen, die Leistungssport
ausüben und eine Vorbildfunktion haben



Eltern und Familie

mit Erfahrungsberichten und Tipps



Betreuer*innen

für alle Helfer*innen rund um den Sport
wie Pädagog*innen, Ärztinnen*Ärzte etc.



Anti Doping Basics

Der grundlegende Informationsleitfaden
für alle am Sport Beteiligten

Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport



www.nada.de