100% ICH!

Keine Chance für Doping

Warum Dopingprävention?

Die Dopingprävention ist heute aus der sportlichen Jugendarbeit nicht mehr weg zu denken.

Die Deutsche SchützenJugend setzt sich mit ihren Mitgliedern für einen fairen und sauberen Sport ohne Doping ein. Die Aktion „100% ICH - Keine Chance für Doping“ der Deutschen SchützenJugend steht für einen offensiven und ehrlichen Umgang junger Sportler*innen sowie deren Trainer*innen und Eltern mit dem Thema Doping und dessen Folgen.

Was ist Doping?

Doping ist heutzutage jedem ein Begriff. Die Medien konfrontieren uns täglich mit diesem Themengebiet. Immer wieder werden Sportler*innen bei wichtigen Wettkämpfen des Dopings überführt. Das bedeutet für sie oftmals das Ende einer Karriere, die auf Betrug, Lügen aber auch harter Arbeit aufgebaut war. Durch die umfassende Berichterstattung in den Medien werden sie öffentlich angeprangert und gebrandmarkt. Trotz dieser Konsequenzen greifen Sportler*innen immer wieder zu den verschiedensten Formen von Doping.

Was erlaubt und was verboten ist, ist nicht immer sofort zu erkennen oder auch nachzuvollziehen. Unsicherheiten schleichen sich oft bei der Frage ein, welche Nahrungsergänzungsmittel bedenkenlos eingenommen werden können oder welche Grenzwerte bei bestimmten Medikamenten gelten.

Doping ist alles, was durch die Welt Anti-Doping Agentur (WADA) im WADA-Code verboten ist. Dopingmittel und Dopingmethoden würden der Person, die sie einsetzt einen Vorteil gegenüber dem sportlichen Konkurrent*innen verschaffen und sind deshalb verboten. Oftmals werden zu diesem Zweck Medikamente verwendet, die Folgendes bewirken:

- *Ermüdungs- und Überlastungssymptome ausblenden, Wettkampf-Aggressivität erhöhen (Amphetamin, Kokain u.ä.)*
- *Schmerzunterdrückung (Schmerzmittel)*
- *Muskelwachstum (anabole Steroide)*
- *Ausdauersteigerung (Erythropoietin)*
- *Stresssenkung (Betablocker, Cannabis)*

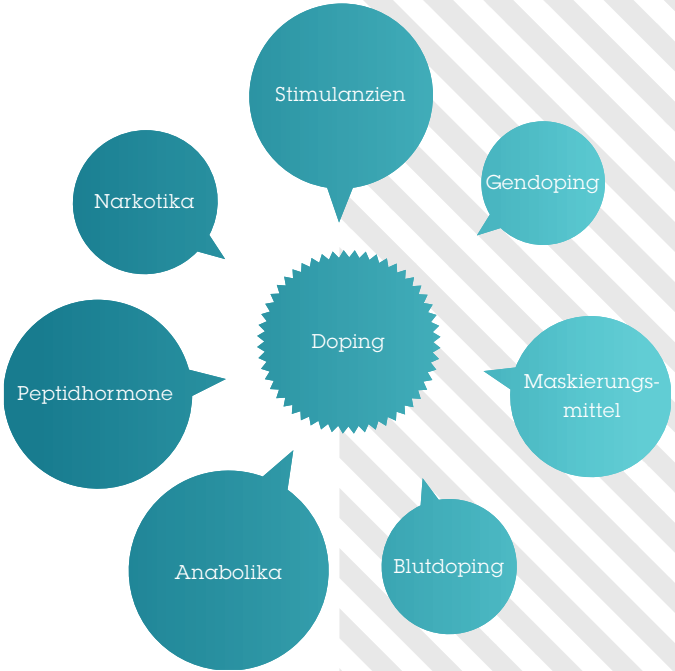
Doping schadet nicht nur der Gesundheit der Sportler*innen, sondern auch den Werten und Prinzipien des organisierten Sports, wie Chancengleichheit und Fairness.

Welche Arten des Dopings gibt es?

Doping ist nicht gleich Doping. Gerade im Sport gibt es die unterschiedlichsten Arten von Doping.

Die am häufigsten auftretenden Arten des Dopings sind in nebenstehender Grafik aufgeführt. Neben den gewünschten leistungsfördernden Effekten haben viele dieser Mittel gefährliche Nebeneffekte mit oft langfristigen Folgen.

So können Anabolika und Narkotika die inneren Organe nachhaltig schädigen, sowie Persönlichkeitsstörungen hervorrufen.



Weitere Informationen

Weitere Informationen zu dem Thema Doping findest du bei der internationalen „World Anti-Doping Agency“ (WADA), die in Zusammenarbeit mit den nationalen Anti-Doping Agenturen weltweit für einen sauberen Sport sorgen. In Deutschland ist die „Nationale Anti Doping Agentur Deutschland“ (NADA) Ansprechpartner für alle Fragen rund um das Thema Doping und Dopingprävention.

www.dosb.de (Deutscher Olympischer Sportbund)
www.dsj.de (Deutsche Sportjugend)
www.dsb.de/schiesssport/sport/anti-doping (Deutscher Schützenbund)
www.wada-ama.org (World Anti-Doping Agency)
www.nada.de (Nationale Anti Doping Agentur)
www.gemeinsam-gegen-doping
www.koelnerliste.com

Worauf sollte ich achten

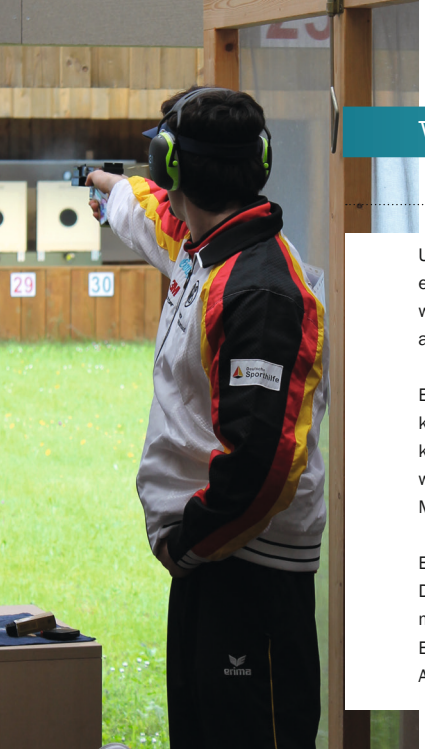
Wenn du **Leistungsportler*in** bist solltest du insbesondere darauf achten, jedes Medikament, auch wenn es ärztlich verordnet ist, mit den Verbotslisten z.B. der NADA abzugleichen, um zu prüfen, ob für dich die Gefahr besteht, in einer Dopingkontrolle positiv getestet zu werden. Sei dir dabei auch bewusst, dass Medikamente oft Substanzen beinhalten, die lange Auswirkungen auf deinen Körper haben und auch später noch zu positiven Nachweisen führen können.

Solltest du Medikamente benötigen, die auf der Dopingverbotsliste stehen, musst du für nationale Wettkämpfe eine TUE (Therapeutic Use Exemption) bei der NADA beantragen. Die NADA kann dann die spezielle Wirkung auf dich überprüfen und eine Ausnahmegenehmigung erteilen. Bist du in keinem der NADA Testpools, gelten für dich vereinfachte Bedingungen und es reicht ein ärztliches Attest, welches du am Wettkampftag am besten bei dir tragen solltest.

Außerdem solltest du vorsichtig sein, wenn du Nahrungsergänzungsmittel (NEM) zu dir nimmst. Diese können nämlich mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein, wodurch es ebenfalls zu einem positiven Test kommen kann. Solltest du einen ärztlich bescheinigten Mangel an bestimmten Nährstoffen haben, ist es ratsam die NEM in der Apotheke zu besorgen, da diese Mittel einer strengen Qualitätskontrolle unterliegen.

Besonders als **Trainer*in** ist es wichtig mit seinen Sportler*innen offen über eingenommene Medikamente zu sprechen, wenn es sich um regelmäßig verschriebene Medikamente handelt. Z.B. bei Insulin oder Kortison.

Die Gestaltung des Trainings spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Der*die Trainer*in sollte darauf achten, dass die Sportler*innen nicht überfordert werden. Ein konstruktiver Umgang mit Misserfolgen ist wichtig, damit sich junge Athlet*innen keine unrealistischen Ziele setzen, die sie nur mit Hilfe von verbotenen Substanzen erreichen können. Leistungsgrenzen muss man dann auch akzeptieren und durch eine Umstellung des Trainings überwinden.



Was ist eine Dopingkontrolle?

Um einen sauberen und fairen Sport zu ermöglichen, ist es unerlässlich Kontrollen durchzuführen. Daher ist es wichtig zu verstehen, wie genau eine solche Kontrolle abläuft, denn theoretisch kann sie jeden treffen.

Bei Meisterschaften, wie bspw. den Deutschen Meisterschaften kann grundsätzlich jeder Teilnehmende ab der Jugendklasse kontrolliert werden. Wer dann tatsächlich zur Kontrolle muss, wird anhand verschiedener Kriterien entschieden. Unter den Medaillengewinnern wird generell eine Person ausgelost.

Bist du Mitglied eines Bundeskaders einer olympischen Disziplin und im NADA-Testpool, musst du zudem jederzeit mit einer unangekündigten Dopingkontrolle rechnen.
Bei einer Dopingkontrolle musst du unter Aufsicht (entfällt bei unter 16-Jährigen) eines gleichgeschlechtlichen Kontrolleurs eine Urinprobe abgeben. Diese wird dann auf zwei Flaschen (A- und B-Probe) verteilt und versiegelt. Die Proben werden dann zu einem offiziellen Labor geschickt, das den Urin auf verbotene Substanzen testet. Über die ganze Kontrolle wird ein Protokoll geführt, welches dir in Kopie ausgehändigt wird.

Du hast das Recht, eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen. Sollte diese nicht vor Ort sein, kann sie auch benachrichtigt werden, jedoch sollte die Anfahrtszeit in einem vertretbaren Rahmen liegen.

Wirst du zur Dopingkontrolle aufgefordert, musst du sie absolvieren. Tust du dies nicht, droht dir eine Regelsperre von bis zu vier Jahren.

Deutsche SchützenJugend

Deutsche SchützenJugend
Lahnstraße 120
65195 Wiesbaden

Fon +49 (0) 611 - 46807 421
Fax +49 (0) 611 - 46807 449
Mail jugend@dsb.de

www.dsj-dsb.de

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB