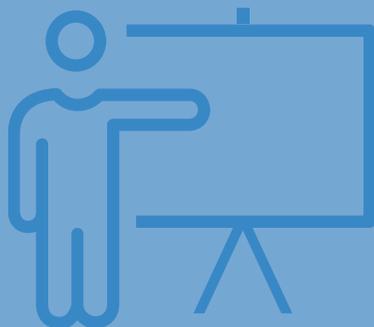
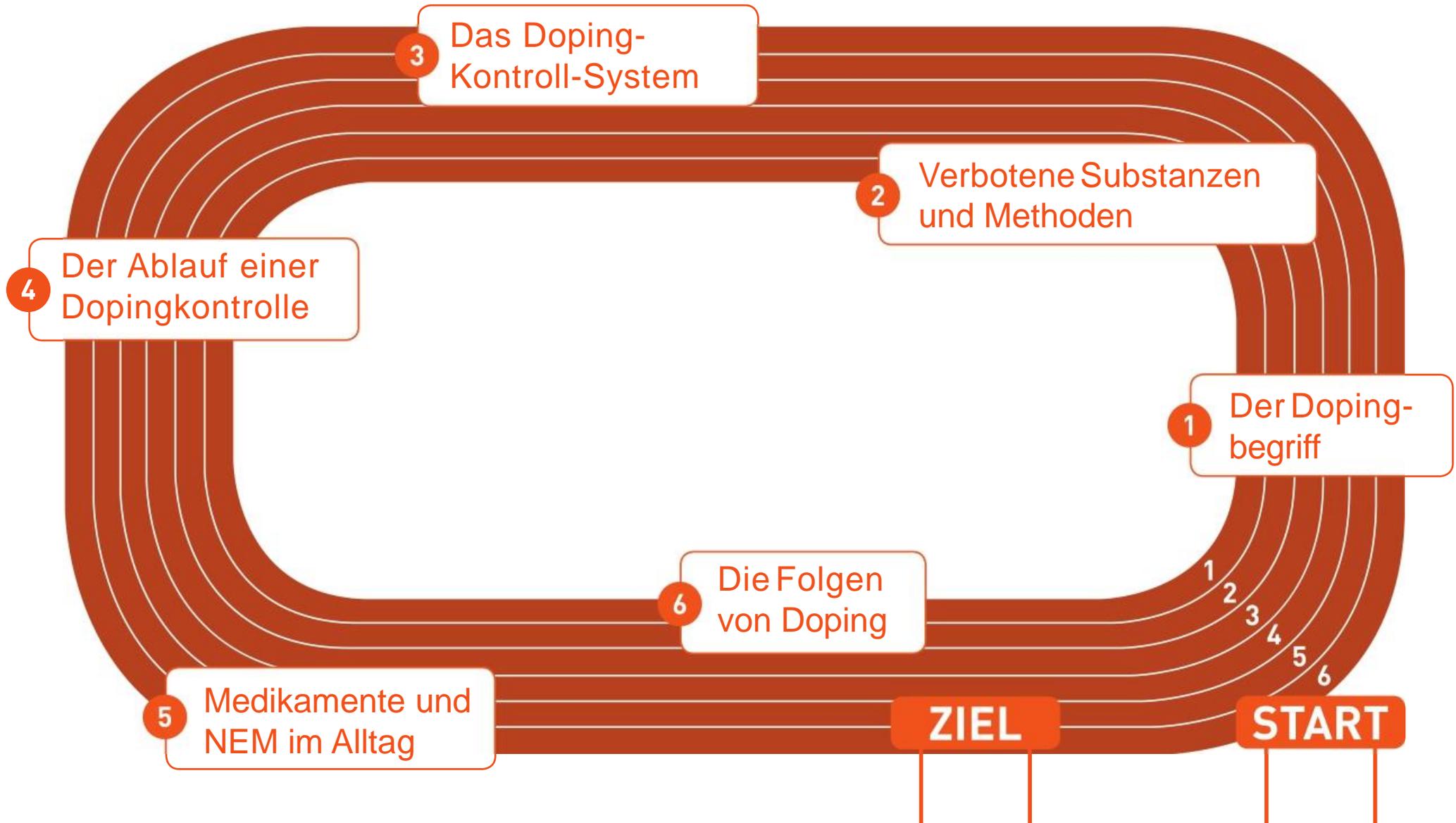


HERZLICH WILLKOMMEN



VORTRAG

AGENDA



DIE NADA STELLT SICH VOR



DAS PRÄVENTIONSPROGRAMM



Athleten
Athletinnen

Eltern

Trainer
Trainerinnen

Lehrer

Betreuende
Ärzte/Ärztinnen

Anti-Doping-
Beauftragte

Unsere Hilfestellung





DER DOPINGBEGRIFF

WAS IST DOPING?

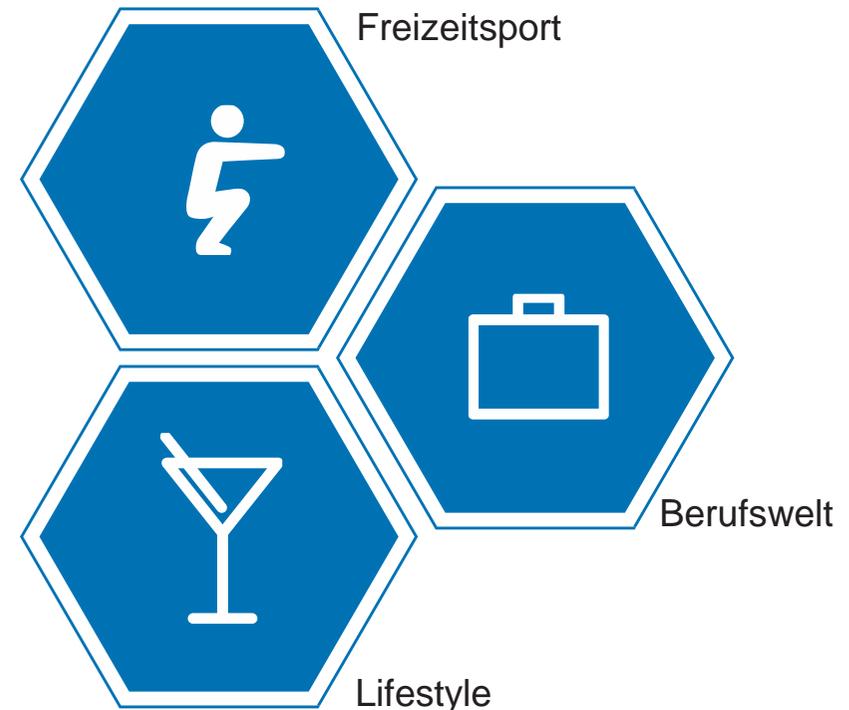
Der Begriff „Doping“ im engen Sinn betrifft nur den organisierten Sport!

Doping



Organisierter Sport

Medikamentenmissbrauch



Freizeitsport

Berufswelt

Lifestyle

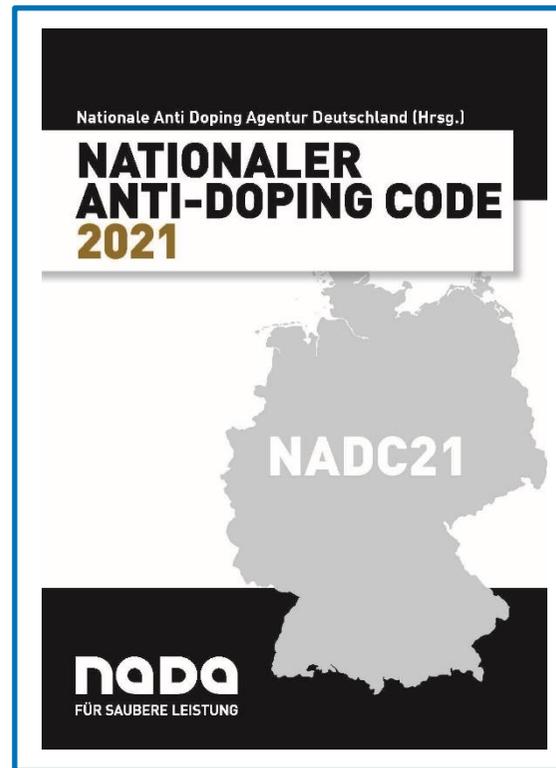
DER NATIONALE ANTI-DOPING CODE (NADC)

Folgende Tatbestände sind verboten
(Auszug):

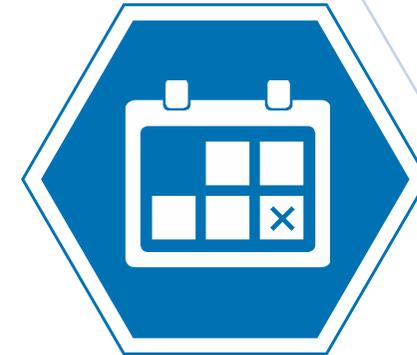
Vorhandensein einer verbotenen
Substanz in der Probe einer
Athletin oder eines Athleten



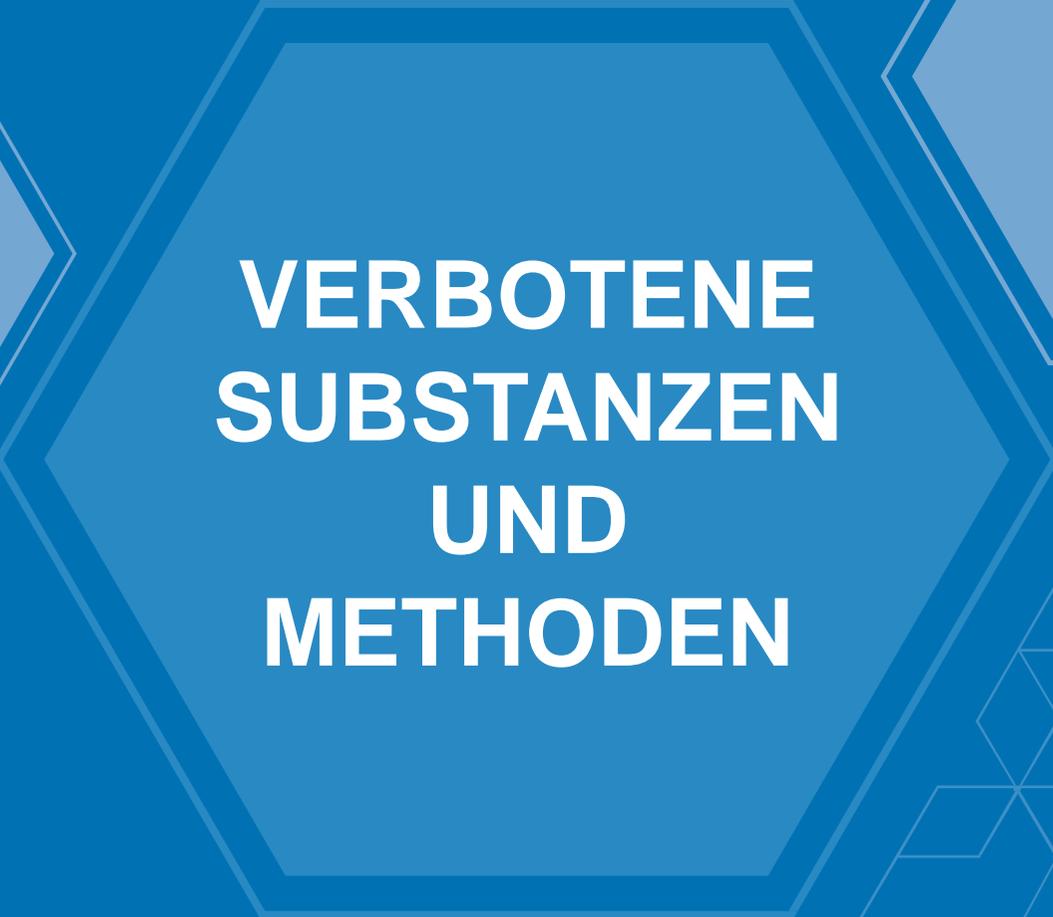
Gebrauch oder Versuch des
Gebrauchs einer verbotenen
Substanz oder Methode



Verweigerung, Unterlassen oder
Umgehung einer Dopingkontrolle



Meldepflicht- oder Kontroll-
versäumnisse



VERBOTENE SUBSTANZEN UND METHODEN



WAS GILT ALS VERBOTEN?

Die Verbotsliste



Kriterien

- ✓ Kann die sportliche Leistung gesteigert werden?
- ✓ Besteht ein gesundheitliches Risiko für den Sportler oder die Sportlerin?
- ✓ Liegt ein Verstoß gegen den Geist des Sports vor?

VERBOTENE SUBSTANZEN ...



**Zu jeder Zeit
verboten**

- S0: Substanzen ohne Zulassung
- S1: Anabole Substanzen
- S2: Peptidhormone
- S3: Beta-2-Agonisten
- S4: Hormone
- S5: Diuretika



**Im Wettkampf
verboten**

- S6: Stimulanzien
- S7: Narkotika
- S8: Cannabinoide
- S9: Glucocorticoide



**Im Wettkampf
für bestimmte
Sportarten*
verboten**

P1: Betablocker

Alkohol ist seit 2018 nicht mehr auf der WADA-Verbotsliste. Die Verbände können jedoch selber über ein Verbot entscheiden.

* Billard, Bogenschießen, Darts, Golf, Motorsport, Schießen, Skifahren/Snowboarding (im Skispringen, Freistil aerials/halfpipe, Snowboard halfpipe/big air), Unterwassersport

M1

Manipulation von Blut und Blutbestand- teilen

- Verabreichung oder Wiederaufnahme von Blut
- Bluttransfusion
- Blutplasmaspende
- Dialyse



M2

Chemische und physikalische Manipulation

- Intravenöse Infusionen
- Katheterisierung
- Urinaustausch
- chemische Manipulation der Proben



M3

Gendoping

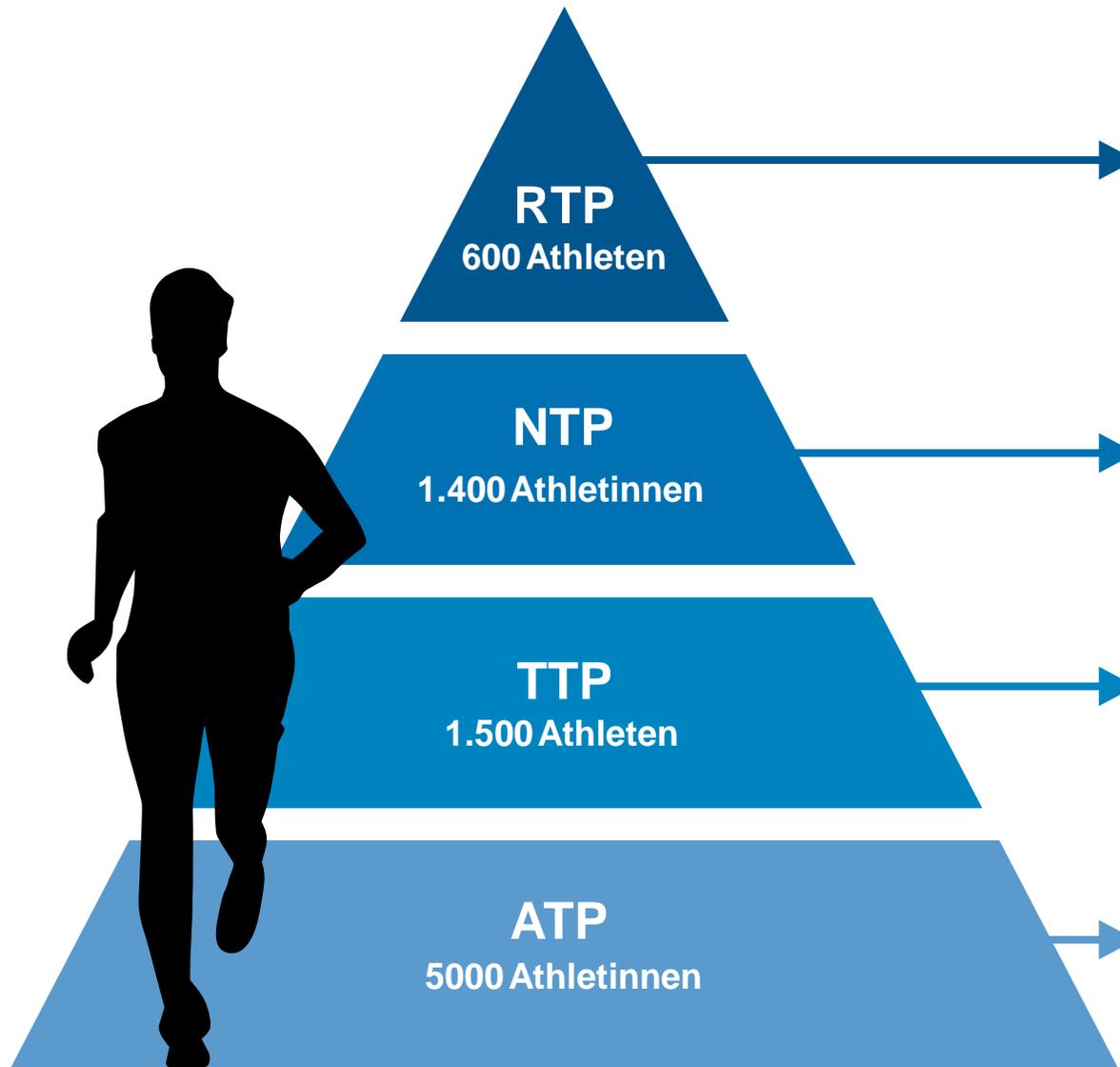
- Übertragung von Erbinformation
- Anwendung von normalen und genetisch veränderten Zellen



DAS DOPING- KONTROLL- SYSTEM



DIE TESTPOOLS



Nationaler Registered Testing Pool

- ▶ Olympiakader aus Sportarten der Risikogruppe A (hohes Dopingrisiko)
- ▶ Personen, die einem internationalen Registered Testing Pool angehören

Nationaler Testpool

- ▶ Olympiakader aus Sportarten der Risikogruppen B und C (mittleres bis geringes Dopingrisiko)
- ▶ Perspektivkader aus Sportarten der Risikogruppe A (hohes Dopingrisiko)

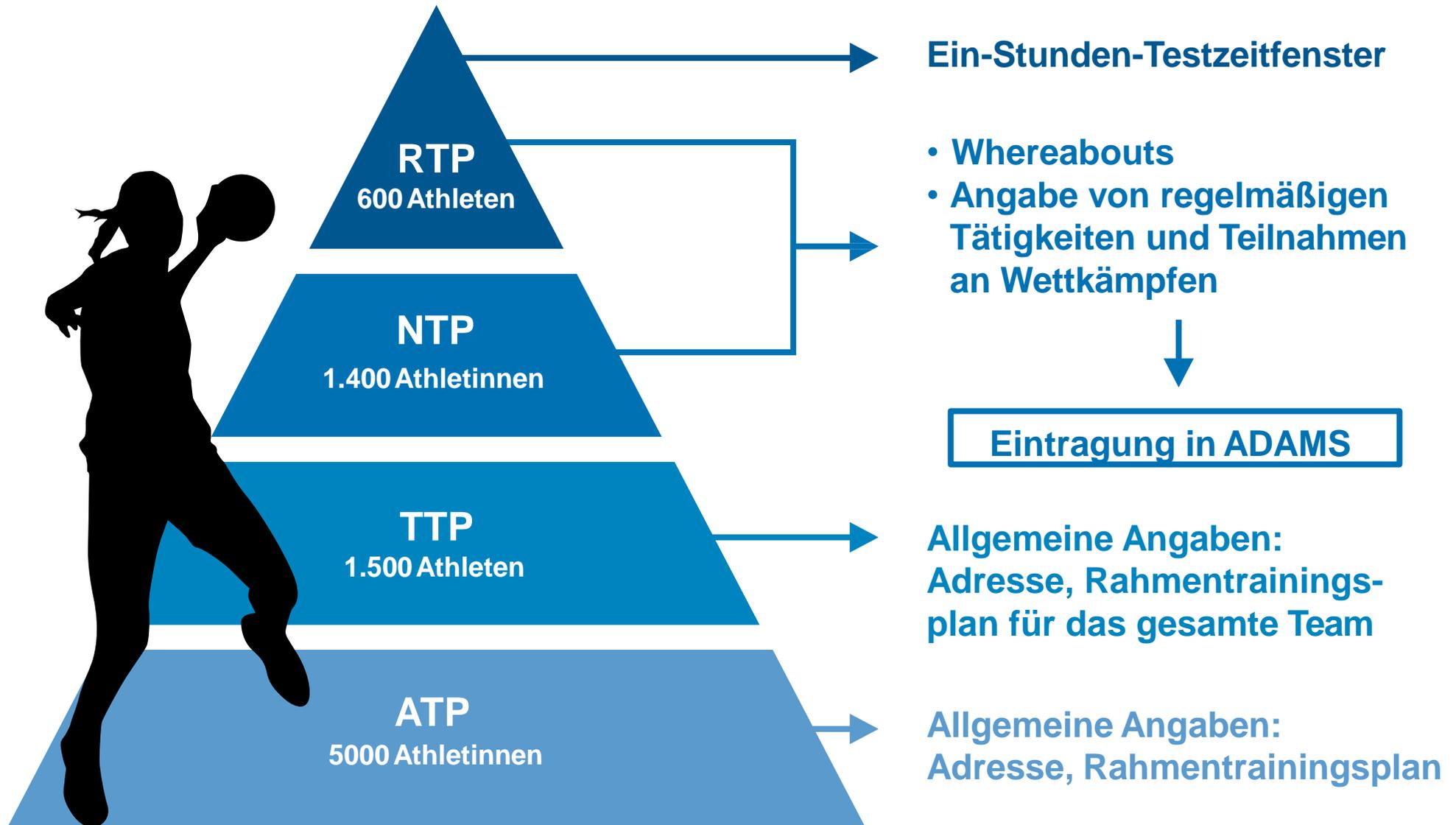
Team-Testpool

- ▶ Spieler bestimmter deutscher Herren-Ligen im Eishockey und im Fußball

Allgemeiner Testpool

- ▶ Alle weiteren Bundeskader- Athletinnen und Athleten, die nicht bereits Mitglied des RTP oder NTP sind

MELDEPFLICHTEN



TRAININGS- UND WETTKAMPFKONTROLLEN

nada
FÜR SAUBERE LEISTUNG

Planung und Koordination

Externe Dienstleister

Durchführung

Trainingskontrollen

- betreffen nur Testpool-Athletinnen und Athleten
- Auswahl durch Zielkontrollen
- ohne Vorankündigung, zu jeder Zeit, an jedem Ort



Wettkampfkontrollen

- betreffen alle, die an einem Wettkampf teilnehmen
- Auswahl der Athleten und Athletinnen nach Platzierung, Startnummer, Losverfahren oder als Zielkontrolle
- international auch durch den Veranstalter oder Verband durchgeführt



DER ABLAUF EINER DOPING- KONTROLLE

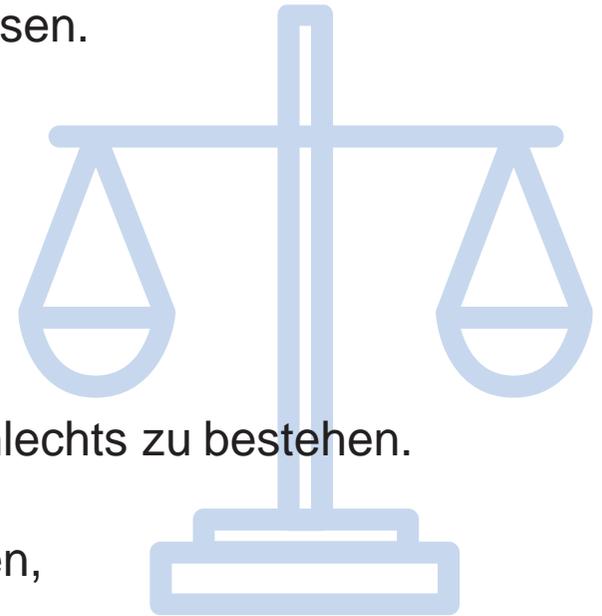


FILM „ABLAUF EINER URINKONTROLLE“

FILM „ABLAUF EINER BLUTKONTROLLE“



- 1 ... dir den Ausweis der Kontrollperson zeigen zu lassen.
- 2 ... deine Trainingseinheit oder angefangene Tätigkeit zunächst zu beenden.
- 3 ... eine Vertrauensperson mitzunehmen.
- 4 ... bei Urinproben auf Kontrollpersonal des gleichen Geschlechts zu bestehen.
- 5 ... die Urinabgabe ohne Sichtkontrolle durchzuführen, wenn du unter 16 Jahre alt bist.
- 6 ... die Kontrolle abubrechen, wenn bei Blutkontrollen bei dreimaligem Stechen keine Blutentnahme erfolgen konnte.
- 7 ... Unregelmäßigkeiten und Kritik hinsichtlich der Dopingkontrolle schriftlich zu vermerken (Protokoll, Feedbackbogen).
- 8 ... eine Kopie des Protokolls per e-Mail zu erhalten.





1

... dich der Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu unterziehen.

2

... dich gegenüber der Kontrollperson auszuweisen.

3

... bei Urinproben eine Sichtkontrolle zuzulassen, wenn du über 16 Jahre alt bist.

4

... die in den letzten 7 Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel sowie Bluttransfusionen innerhalb der letzten 3 Monate auf dem Dopingkontrollformular anzugeben.

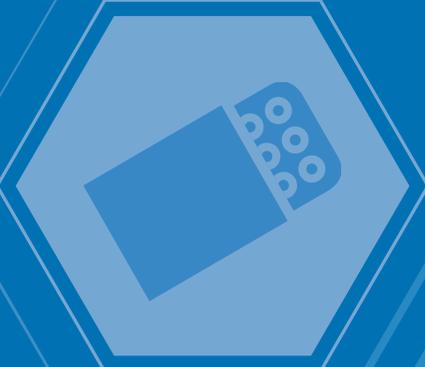
5

... dich einer zweiten Probe zu unterziehen, sofern bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder die Kontrollperson aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.

6

... bis zum Ende der Kontrolle unter Beobachtung zu bleiben.

§§



MEDIKAMENTE UND NEM IM ALLTAG



Welche Medikamente würdest du nehmen bei ...

... Schmerzen

- Aspirin® plus C
- Aspirin® Complex
- BoxaGrippal®



... Übelkeit

- Nux Vomica®
- Vomex A®



... Erkältung

- Wick MediNait® Erkältungssirup für die Nacht
- Wick MediNait® Erkältungssirup mit Honig und Kamillenaroma



... Husten

- Mucosolvan®
- Spasmo-Mucosolvan®



... Allergien

- Reactine®
- Reactine®duo



Die Medikamentenabfrage **NADamed** schützt vor Dopingfällen!

PRAXISTIPP: NADAmед

Medikamentensuche

1 Medikament(e)

Aspirin Complex

SUCHEN

LEGENDE



Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform erlaubt.



Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform verboten.

In begründeten Ausnahmefällen kann eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragt werden.



Hinweistext zum Wirkstoff / Arzneimittel beachten



Aspirin complex

ART DER EINNAHME

EINSATZ IM WETTKAMPF

EINSATZ AUSSERHALB WETTKAMPF

oral



Wirkstoff: Acetylsalicylsäure , Pseudoephedrin

Hinweis: Der Wirkstoff Pseudoephedrin darf in einer Wettkampf-Dopingkontrolle nur unterhalb eines Grenzwertes von 150 µg/ml Urin nachgewiesen werden. Die WADA (Welt Anti-Doping Agentur) empfiehlt, Pseudoephedrin-haltige Präparate 24 Stunden vor einem Wettkampf abzusetzen.

Datum: 20.01.2021 Zeit: 13:50 | Bitte beachten Sie unsere Nutzungsbedingungen
ID: 20210120-27 (wird gespeichert für eventuelle Rückfragen.)

PRAXISTIPP: NADAmед

Medikamentensuche

2 Medikament(e)

Mucosolvan

SUCHEN

LEGENDE



Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform erlaubt.



Wirkstoff / Arzneimittel ist in der angegebenen Darreichungsform verboten.

In begründeten Ausnahmefällen kann eine medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragt werden.



Hinweistext zum Wirkstoff / Arzneimittel beachten

— Mucosolvan

ART DER EINNAHME

EINSATZ IM WETTKAMPF

EINSATZ AUSSERHALB WETTKAMPF

oral



Wirkstoff: Ambroxol

Hinweis: Dies betrifft alle Mucosolvan-Präparate, die ausschließlich Ambroxol als Wirkstoff enthalten. **Achtung! Das Präparat Spasmo-Mucosolvan ist verboten!**



— Spasmo-Mucosolvan

ART DER EINNAHME

EINSATZ IM WETTKAMPF

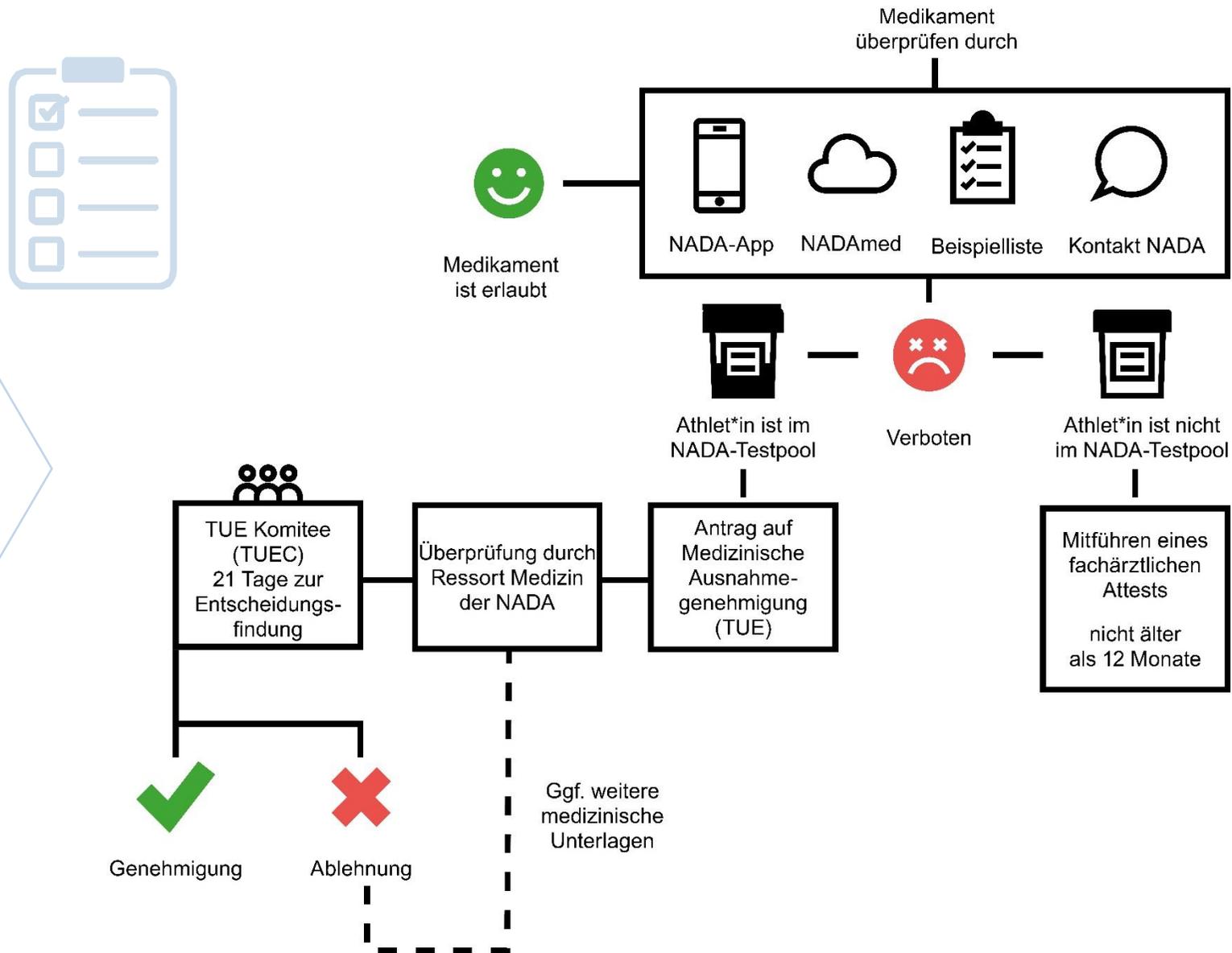
EINSATZ AUSSERHALB WETTKAMPF

oral



Wirkstoff: Ambroxol , Clenbuterol

IM KRANKHEITSFALL



WAS SIND NEM?

NEM ergänzen die „normale“ Ernährung bei Mangelzuständen

- Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren
essentielle Fettsäuren, Ballaststoffe,
Pflanzen- und Kräuterextrakte
- erhältlich im Supermarkt, Drogerie,
Apotheke, Internet
- Lebensmittel, keine Arzneimittel





Dopingfalle NEM

15% aller NEM sind mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt



NEM können Stimulanzien beigemischt sein, um den Wirkungsgrad zu erhöhen.

Substanzen können unter einem anderen Namen als auf der Verbotliste deklariert sein.

NEM können während der Produktion kontaminiert werden.

Gesundheitliches Risiko



Die Nährstoffe in NEM sind meist zu hoch dosiert.



Bei paralleler Anwendung mehrerer NEM und Arzneimittel kann es zu Wechselwirkungen kommen.



Wann kann der Einsatz von NEM sinnvoll sein?

Für Sportler und Sportlerinnen, ...



- ... bei denen im Training oder Wettkampf die Zeit nicht ausreicht, die verbrauchte Energie durch natürliche Lebensmittel aufzunehmen
- ... die sich phasenweise unterkalorisch ernähren, um Gewicht zu reduzieren
- ... die sich vegetarisch oder vegan ernähren
- ... mit Lebensmittelunverträglichkeiten oder einem erhöhten Bedarf für einen bestimmten Nährstoff
- ... während Reisen und Auslandsaufenthalten

Die Einnahme von NEM sollte nur im Nachgang einer **Ernährungsberatung** oder einem **ärztlich diagnostizierten Mangel** erfolgen.

PRAXISTIPP: KÖLNER LISTE

CLEAN WHEY Vanilla

Chargenuntersuchungen am Zentrum für Präventive Dopingforschung der DSHS Köln

Chargen-Nr.	Haltbar bis	Analyse-Datum	Labor-Analyse 
F04351	31.08.2022	22.10.2020	ohne Beanstandung
F93674	30.09.2021	19.10.2019	ohne Beanstandung
F82447	31.08.2020	19.11.2018	ohne Beanstandung
F71316	30.04.2019	22.11.2017	ohne Beanstandung

Ältere Chargen-Untersuchungen (1) 

Selbstauskunft des Unternehmens

Von den Unternehmen, die am Produktionsprozess beteiligt sind, werden keine Prohormone bzw. Anabolika produziert!



Im Herstellungs-, Verarbeitungs-, Vertriebsprozess kann ein Kontakt mit Prohormonen bzw. Anabolika ausgeschlossen werden!



- Minimierung des Dopingrisikos durch Produkte aus der Apotheke oder Kölner Liste
- Testpool-Athleten und Athletinnen können getestete Produkte direkt bei Anbietern bestellen

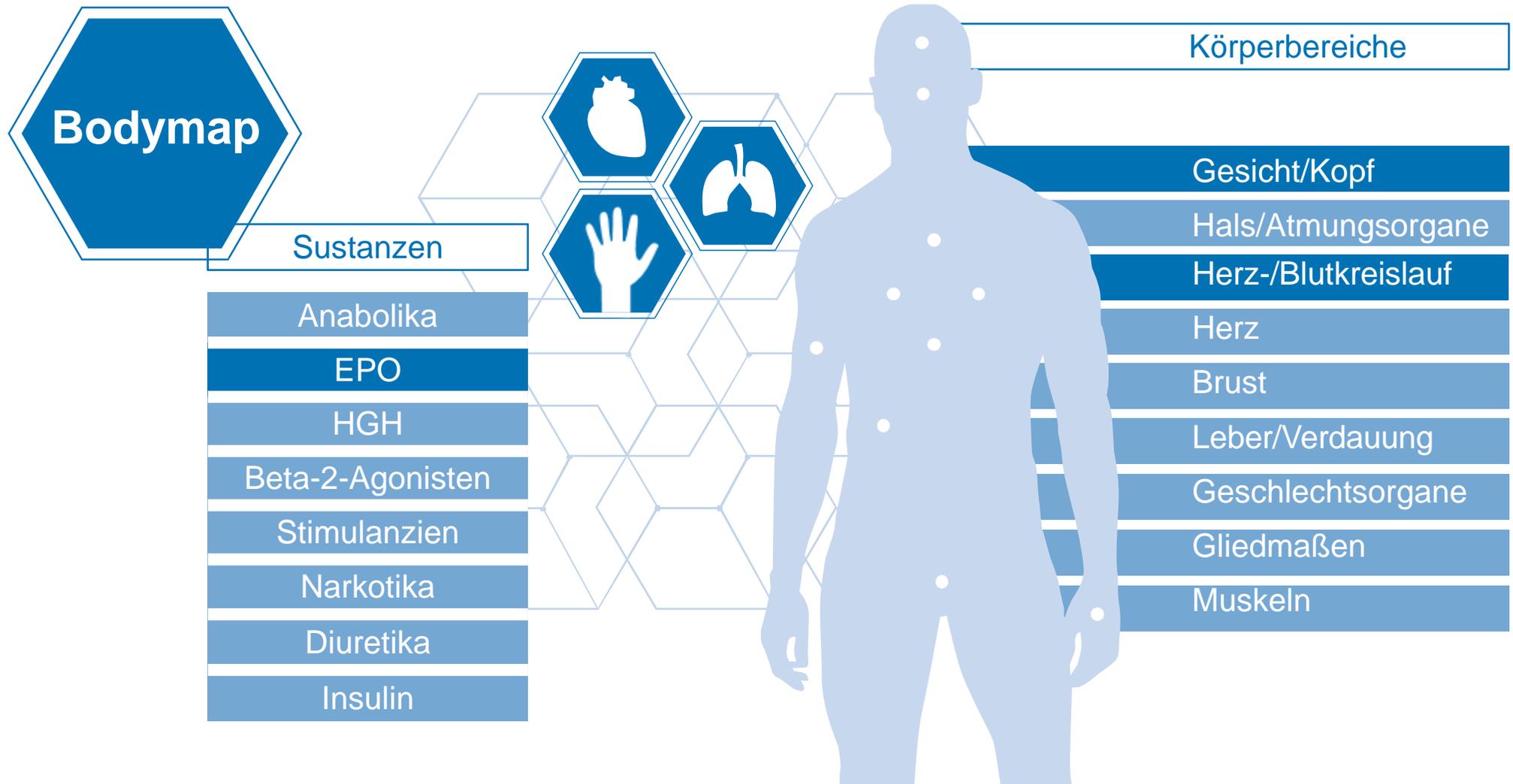
DIE FOLGEN VON DOPING



DIE FOLGEN VON DOPING



GESUNDHEITLICHE FOLGEN



<https://www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten/anti-doping-wissen/folgen-von-doping/>

FINANZIELLE FOLGEN

Ausschluss vom Wettkampf



Aberkennung von Erfolgen

Rückzahlung von
Förder- und
Sponsorengeldern

Auflösung von
Sponsorenverträgen

Rückzahlung von
Preisgeldern

Ggf. Ende der
sportlichen Karriere

RECHTLICHE FOLGEN

Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen



Erster Verstoß

Sperre bis zu 4 Jahre

Mehrfacher Verstoß

**Lebenslange Sperre
möglich**

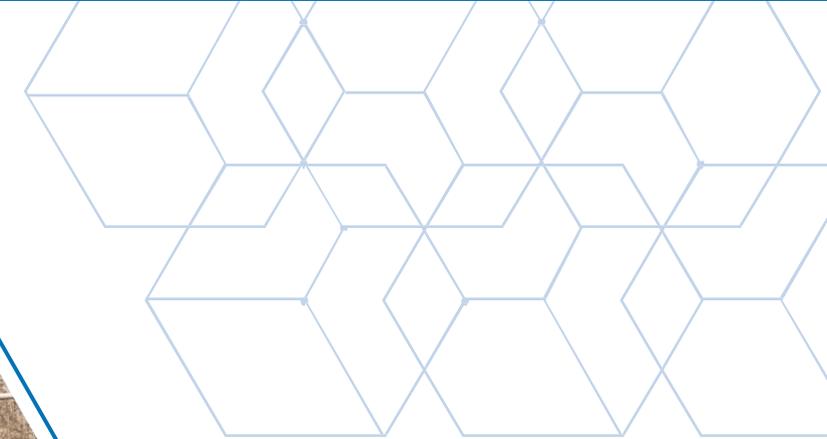
Unbeabsichtigtes Vergehen

**Reduzierung der Sperre
möglich**

SOZIALE FOLGEN



Negatives Image



Sport als
Lebensmittelpunkt
bricht weg

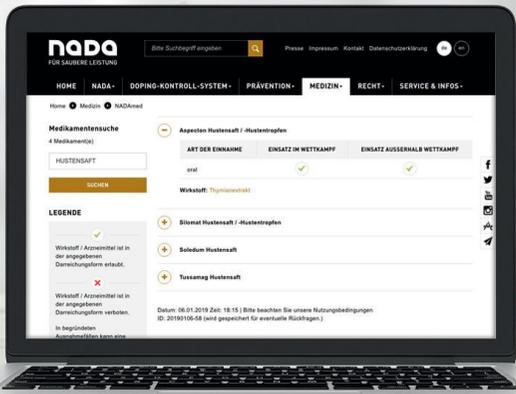
Persönliche Werte
stehen in Frage

Sportliche Leistung
steht in Frage

Schaden für das
gesamte Ansehen der
Sportart

SO VERHALTE ICH MICH RICHTIG

TIPPS



- Prüfe alle Medikamente / NEM vor der Einnahme in der **NADAmед** oder **Kölner Liste**
- Im Ausland solltest du eine internationale Medikamentendatenbank anderer NADO's, z.B. **GlobalDRO** nutzen
- Informiere das medizinische Personal, dass du dem **Anti-Doping-Reglement** unterliegst
- als Testpool-Athletin oder Athlet benötigst du eine **TUE**, wenn du eine verbotene Substanz oder Methode anwenden musst, andernfalls reicht ein **ärztliches Attest**
- bei **Unsicherheiten** kannst du in den Ressorts der NADA nachfragen

Es ist **deine** Verantwortung, dich zu informieren!

VIELEN DANK



VIELEN
DANK

für die Teilnahme am
Vortrag!

Weitere Informationen findest du unter www.gemeinsam-gegen-doping.de
Wendet euch mit euren Fragen an uns: praevention@nada.de