

# ANTI DOPING BASICS

---







**D**afür, dass das Thema Doping im Grunde nur auf die schlichte Einstellung „Nichts nehmen“ reduziert werden kann, stellt es sich bei genauer Betrachtung durchaus etwas komplexer dar. Man kann darüber sprechen, wie unsere Gesellschaft schon die Grundlagen für Betrug schafft. Es lässt sich endlos darüber debattieren, welche psychologischen Hindernisse Sportler\*innen heutzutage überwinden müssen. Nicht zuletzt können Athlet\*innen schon dadurch verunsichert werden, welche Substanzen angewendet und eingenommen werden dürfen und welche nicht.

**Kurz gesagt:**

**Fakten und relevante Informationen sind extrem wichtig. Genau hier setzt die vorliegende Broschüre an, die als Nachschlagewerk für wesentliche Aspekte rund um das Thema Doping zu verstehen ist: Alles Wichtige, kompakt zusammengefasst.**

# **Sauber, fair und ohne Zweifel – Sport, wie er sein sollte.**

**Dies zu gewährleisten, ist in Deutschland die Aufgabe der Nationalen Anti Doping Agentur (NADA). Neben der Durchführung von Dopingkontrollen besteht ein wesentlicher Teil der Arbeit der NADA in der Prävention von Doping durch nachhaltige Aufklärung sowie Informations- und Wertevermittlung. Genau dafür wurde GEMEINSAM GEGEN DOPING ins Leben gerufen: Das Präventionsprogramm und Netzwerk für sauberen Sport, das Athlet\*innen und deren Umfeld mit Beratung und konkreten Hilfsangeboten unterstützt.**

**GEMEINSAM GEGEN DOPING lebt dabei vor allem vom Engagement und Einsatz aller Akteure und Personen im Sport – den Verbände, dem sportlichen Umfeld und natürlich den Athlet\*innen selbst. Das Ressort Prävention der NADA ist hierfür die Anlaufstelle in der Mitte der Sportlandschaft. Dabei ist vor allem eines wichtig: Augenhöhe. Denn nur durch gemeinsames Handeln bleibt der Sport, wie er sein sollte.**



# INHALT

**6**

Im Einsatz  
gegen Doping

**8**

Was ist  
Doping?

**10**

Hintergründe  
von Doping

**11**

Verbotene  
Substanzen und  
Methoden

**15**

Doping-Kontroll-  
System

**16**

Testpools und  
Risikogruppen

**18**

Ablauf einer  
Dopingkontrolle

**19**

Rechte und Pflichten  
von Athlet\*innen

**20**

ADAMS und  
Meldepflichten

**22**

Krankheit und  
TUE-Verfahren

**27**

Nahrungs-  
ergänzungsmittel

**30**

Folgen von  
Doping

**33**

Das Anti-Doping-  
Gesetz

# IM EINSATZ GEGEN DOPING

**Während die WADA für die weltweite Förderung, Koordination und Überwachung der Anti-Doping-Arbeit zuständig ist, kümmern sich auf nationaler Ebene Nationale Anti-Doping Organisationen darum. In Deutschland ist die NADA im Einsatz für sauberen Sport, Fairness und Chancengleichheit.**

## Die WADA

Die World Anti-Doping Agency (WADA) wurde 1999 gegründet, um sich international für dopingfreien Sport einzusetzen und um saubere Athlet\*innen zu schützen. Das zentrale Instrument hierfür ist der 2004 eingeführte World Anti-Doping Code (WADC). Zu den Aufgaben der WADA gehören unter anderem:

- die stetige Weiterentwicklung des WADC
- die Erarbeitung weltweit gültiger Standards für die Doping-Analytik sowie die Anti-Doping-Arbeit
- die Akkreditierung von Anti-Doping-Laboren weltweit
- die Koordinierung und Unterstützung der Zusammenarbeit aller Anti-Doping-Organisationen

## Die NADA

Die Nationale Anti Doping Agentur Deutschland (NADA) ist die zentrale Instanz für saubere Leistung im deutschen Sport. Zu den Aufgaben der NADA zählen:

- die Umsetzung eines einheitlichen Doping-Kontroll-Systems
- die Erteilung Medizinischer Ausnahmegenehmigungen (TUE)
- die Beantwortung von Anfragen zu Medikamenten
- die umfangreiche Aufklärung und Präventionsarbeit
- die nationale Umsetzung des WADC in einen Nationalen Anti-Doping Code (NADC)

Die Ergebnisse der deutschen Anti-Doping-Arbeit werden regelmäßig veröffentlicht. Transparente Zahlen rund um die Dopingkontrollen und Testergebnisse in Deutschland befinden sich in den Jahresberichten der NADA. ■



# DIE RESSORTS DER NADA

**Um der Komplexität der  
Materie gerecht zu werden,  
ist die NADA in unterschiedliche  
Kompetenzbereiche gegliedert.  
Ein kurzer Überblick.**

## **Ressort Recht**

Das Ressort Recht der NADA unterstützt die Verbände bei der Umsetzung des NADC in das Anti-Doping-Regelwerk des jeweiligen Verbands. Das Ressort ist auch für die Überprüfung von möglichen Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen und die Feststellung von Meldepflichtverstößen von Athlet\*innen zuständig. Zusätzlich arbeitet es mit staatlichen Ermittlungsbehörden auf Basis des Anti-Doping-Gesetzes zusammen. Die Abteilung „Intelligence & Investigations“ ist ebenfalls dort angesiedelt.

## **Ressort Medizin**

Das Ressort Medizin der NADA hilft bei allen Fragen rund um die Medizinischen Ausnahmegenehmigungen (TUE) und steht ebenso für Medikamentenauskünfte zur Dopingrelevanz eines Präparats zur Verfügung.

## **Ressort Doping- Kontroll-System (DKS)**

Das Ressort DKS plant und koordiniert den gesamten Bereich der Kontrollorganisation und beauftragt im Namen der NADA spezialisierte Unternehmen mit der Durchführung von Dopingkontrollen. Die deutschen von der WADA akkreditierten Labore, das Institut für Biochemie der Deutschen Sporthochschule Köln und das Institut für Dopinganalytik und Sportbiochemie Dresden in Kreischa, sind für die Analyse der Urin- und Blutproben zuständig.

## **Ressort Prävention**

Die Prävention stellt neben dem Doping-Kontroll-System die zweite wichtige Säule der Anti-Doping-Arbeit der NADA dar. Informationen, nachhaltige Aufklärung und die Vermittlung von Werten des sauberen Sports sind die Hauptanliegen des Ressorts Prävention. Dafür wurde das GEMEINSAM GEGEN DOPING Netzwerk aufgebaut, das Athlet\*innen und deren sportliches Umfeld in ihrem Einsatz für saubere Leistung unterstützt. ■

---

# WAS IST DOPING?

---

**Eine einfache und knappe Definition für den Begriff Doping gibt es nicht. Dafür existieren zu viele unterschiedliche Methoden des Betrugs.**

**Im Leistungssport ist aber klar geregelt**, welche Tatbestände als Doping gelten – und was ein Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen ist. Der WADC gilt auf der ganzen Welt verpflichtend und soll Chancengleichheit und einen fairen Sport

garantieren. Die deutsche Version ist der NADC. Dort wird Doping definiert als der Verstoß gegen einen oder mehrere der unter Artikel 2.1 bis Artikel 2.11 festgelegten Anti-Doping-Bestimmungen.

---







# HINTERGRÜNDE VON DOPING

## Sport unter Druck: Erwartungen der Leistungsgesellschaft.

### Wo fängt Doping an?

Die Bereitschaft, befindlichkeits- und leistungssteigernde Mittel einzunehmen, entwickeln manche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh. Von klein auf lernen sie von den Eltern, anderen Erwachsenen ihres Umfelds oder auch Ärzt\*innen, 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 durch „kleine Helfer“ aktiv etwas bewirken können – und das nicht nur bei Krankheit oder Unwohlsein. Wenn etwa Eltern ihrem Kind Vitaminpräparate geben mit der Begründung, dass es sich dadurch in der Schule besser konzentrieren kann, dann 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 erbringen 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.

### Gefahren, wohin man blickt

Doping ist immer mit erheblichen Risiken verbunden – nicht nur für die eigene Gesundheit, sondern auch für die persönliche Karriere- und Lebensplanung. Dennoch wird immer wieder versucht, die Leistungsfähigkeit des eigenen Körpers mit Hilfe von Dopingsubstanzen zu steigern, um körperliche und moralische Grenzen zu überschreiten. Dazu sollte man sich klarmachen, dass der bewusste Griff zu verbotenen Substanzen oder Methoden in der Regel nicht aus heiterem Himmel kommt. Die Ursachen und Hintergründe für eine solche Entscheidung sind vielfältig und reichen vom Erfolgsdruck im Hochleistungssport bis hin zu Lernerfahrungen in der Kindheit, die das Entstehen einer Dopingmentalität begünstigen.

### Leistungsdruck in der Gesellschaft

In unserer Gesellschaft werden zunehmend Leistung und Perfektion gefordert. Kinder und Jugendliche bekommen das schon sehr früh im Kindergarten und in der Schule zu spüren. Den Erwartungen, die in der Schule oder auch im Elternhaus gestellt werden, fühlen sich manche Kinder und Jugendliche aus eigener Kraft nicht gewachsen. In der Hoffnung, die Konzentration zu steigern, Belastungen und Druck zu dämpfen, Energie zu tanken oder die Leistungsgrenzen zu erweitern, kann der Griff zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder anderen „kleinen Helfern“ verlockend erscheinen.

### In Art. 2 des NADC sind verschiedene Arten von Verstößen gegen Anti-Doping-Bestimmungen aufgeführt:

- Positives Analyseergebnis – Adverse Analytical Finding/von der Norm abweichendes Analyseergebnis (AAF) (Art. 2.1)
- Gebrauch oder Versuch des Gebrauchs einer verbotenen Substanz (Art. 2.2). Dieser Verstoß kann sich z. B. daraus ergeben, dass ein\*e Athlet\*in eine verbotene Substanz oder eine verbotene Methode auf dem Dopingkontrollformular angibt.
- „Verweigerung“ des\*der Athlet\*in (Art. 2.3). Dazu zählen die Umgehung der Probenahme (Beispiel: Verstecken vor dem\*der Kontrolleur\*in oder falsche Angaben gegenüber einer Anti-Doping-Organisation), die Weigerung (Beispiel: Athlet\*in weigert sich, die Kontrolle durchzuführen) oder das Unterlassen (Beispiel: Athlet\*in verlässt den Ort vor Durchführung der Dopingkontrolle) ohne zwingenden Grund.
- Nichterfüllung der Meldepflichten (Art. 2.4)
- Unzulässige Einflussnahme wie Manipulation (Art. 2.5)
- Besitz oder Inverkehrbringen verbotener Substanzen oder Methoden (Art. 2.6/2.7)
- Verabreichung verbotener Substanzen oder Methoden, z. B. durch eine\*n Ärztin\*Arzt (Art. 2.8)
- Tatbeteiligung (Art. 2.9)
- Verbotener Umgang mit gesperrten Betreuer\*innen von Athlet\*innen, z. B. einer\*einem gesperrten Trainer\*in (Art. 2.10)
- Handlungen, um eine Meldung an Institutionen zu verhindern oder Vergeltung dafür zu üben (Art. 2.11)

### Die Idee des olympischen Geistes

Der olympische Geist verbindet den Willen, das Beste zu geben, mit hohen ethischen Idealen. Fair Play und Chancengleichheit, Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit, gegenseitiger Respekt und Toleranz: Das sind die Werte, die den Sport ausmachen. Um sie zu wahren, gibt der Sport sich freiwillige Regeln, an die sich jede\*r Athlet\*in halten muss – die Anti-Doping-Regel gehört dazu. Jeder Verstoß dagegen untergräbt den olympischen Geist: Publikum und Wettkampfteilnehmer\*innen werden gleichermaßen betrogen. Gerade für die Entwicklung jugendlicher Athlet\*innen 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, spielt der einzelne Mensch mit seinen Fähigkeiten eine immer geringere Rolle. ■



# VERBOTENE SUBSTANZEN

## Eine gegliederte Übersicht.<sup>1</sup>

### ZU JEDER ZEIT VERBOTENE SUBSTANZEN

#### **S0. Nicht zugelassene Substanzen**

Dies sind pharmakologisch wirksame Substanzen, die zurzeit nicht durch eine staatliche Gesundheitsbehörde für die therapeutische Anwendung beim Menschen zugelassen sind (z. B. Tiermedikamente).

#### **S1. Anabole Substanzen**

Die „klassischen“ Anabolika sind sogenannte Steroidhormone (kurz: Steroide), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron ähneln. Auch die Anwendung Selektiver Androgen-Rezeptor-Modulatoren (SARMs) ist verboten.

#### **S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika**

Die bekanntesten Mittel aus dieser Gruppe sind Erythropoetin (EPO) und das Wachstumshormon (HGH). Auch Hypoxie-induzierte-Aktivatoren (kurz HIF) wie Cobalt und Xenon zählen zu dieser Substanzklasse.

#### **S3. Beta-2-Agonisten**

Beta-2-Agonisten sind in Arzneimitteln zur Behandlung von Asthma enthalten. Vier häufig angewandte Beta-2-Agonisten (Formoterol, Salbutamol, Salmeterol, Vilanterol) sind bis zu bestimmten festgelegten Dosierungen erlaubt, wenn sie inhaliert werden.

#### **S4. Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren**

Beispiele aus dieser Substanzklasse sind Selektive Estrogen-Rezeptor-Modulatoren (SERMs) wie Tamoxifen und andere Antiöstrogene wie Clomifen. Einer der bekanntesten Vertreter in der Substanzklasse S4 ist Insulin, das bei Diabetes mellitus eingesetzt wird.

#### **S5. Diuretika und Maskierungsmittel**

In diese Gruppe fallen alle Diuretika wie z. B. Hydrochlorothiazid und Maskierungsmittel wie z. B. Probenecid. Diuretika und andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher biologischer Wirkung sind nicht aufgrund einer leistungssteigernden Wirkung auf der Verbotsliste. Ihre Anwendung führt aber einerseits zur Verdünnung des Urins und andererseits, aufgrund einer verstärkten Urinausscheidung, zur kurzfristigen Reduzierung des Körpergewichts. Dies kann als Manipulationsmethode in Sportarten mit Gewichtsklassen genutzt werden.

### NUR IM WETTKAMPF VERBOTEN

#### **S6. Stimulanzien**

Stimulanzien sind z. B. Amfetamin, Cocain oder Methylphenidat, aber auch z. B. die in einigen Erkältungsmitteln vorkommenden Substanzen Ephedrin und Pseudoephedrin.

#### **S7. Narkotika**

Zu den Narkotika gehören Betäubungsmittel wie z. B. Heroin, Morphin und Methadon.

#### **S8. Cannabinoide**

Alle natürlichen und synthetischen Cannabinoide sind verboten, z. B. Cannabis, Haschisch, Marihuana und THC. Die Anwendung von Cannabinoiden ist zwar nur im Wettkampf verboten, ist aber z. T. noch Wochen später nachweisbar. So können Kontrollen während eines Wettkampfs auch dann zu positiven Ergebnissen führen, wenn der Konsum von Cannabinoiden schon eine Weile zurückliegt. Für Athlet\*innen empfiehlt sich daher ein genereller Verzicht.

#### **S9. Glucocorticoide**

Alle Glucocorticoide sind innerhalb von Wettkämpfen verboten, wenn sie auf jeglichem injizierbaren, oralen oder rektalen Weg verabreicht werden. Außerhalb von Wettkämpfen sind diese Anwendungsarten von Glucocorticoiden erlaubt. Damit Glucocorticoide bei Wettkampf-Dopingkontrollen nicht nachgewiesen werden, sollten die von der WADA vorgegebenen Auswaschzeiten eingehalten werden. Andere Anwendungsarten von Glucocorticoiden als injizierbare, orale oder rektale sind jederzeit erlaubt.

### BEI BESTIMMTEN SPORTARTEN VERBOTEN

#### **P1. Betablocker**

Neben den genannten Substanzklassen gibt es noch Substanzen, die nur bei bestimmten Sportarten verboten sind. Betablocker sind in Medikamenten gegen Bluthochdruck, Migräne und Herzkrankheiten enthalten. Verboten sind Betablocker aufgrund ihrer beruhigenden Wirkung vor allem in Sportarten, bei denen eine innere Ruhe sowie eine hohe Konzentration erforderlich sind. Im Schießsport sind Betablocker sogar außerhalb von Wettkämpfen verboten. ■

<sup>1</sup> Aus der regelmäßig aktualisierten Verbotsliste, genauer: Die aus der WADA-Verbotsliste.

# VERBOTENE METHODEN

**Pillen schlucken oder sich etwas spritzen lassen  
– die Möglichkeiten des Dopings sind damit nicht  
erschöpft. Drei weitere Arten der Manipulation:**

## M1

### **Manipulation von Blut und Blutbestandteilen**

Jede Verabreichung oder Wiederaufnahme, selbst kleinster Mengen, von eigenem oder fremdem Blut oder Produkten aus roten Blutkörperchen in den Blutkreislauf ist verboten\*. Ebenso gilt die künstliche Erhöhung der Sauerstoffaufnahme, des Sauerstofftransports oder der Abgabe von Sauerstoff im Blut als Manipulation und somit als verbotene Methode. Die Anwendung von chemischen und physikalischen Mitteln, um Blut oder Blutbestandteile in den Gefäßen zu verändern, ist ebenfalls verboten.

## M2

### **Chemische und physikalische Manipulation**

Jedwede (auch versuchte) Manipulation der Urin- oder Blutprobe, die während einer Dopingkontrolle genommen wird, gilt als eine verbotene Methode. Hierunter fallen unter anderem der Austausch und/oder die Verfälschung (z. B. mit Proteasen) von Urin. Immer wieder wirft die medizinische Anwendung von Infusionen bei Ärzt\*innen Fragen auf. Die Verabreichung von intravenösen Infusionen von insgesamt mehr als 100 ml innerhalb eines Zeitraums von zwölf Stunden ist nur legitim, wenn sie im Rahmen einer Krankenhausbehandlung, eines chirurgischen Eingriffs oder einer klinischen diagnostischen Untersuchung erfolgt und wenn die enthaltenen Substanzen erlaubt sind.

\*: Ab dem 1. Januar 2024 sind einige Bereiche der Plasmaspende von diesem Verbot ausgenommen. Auf der Website der NADA steht die aktuellste Regelung zur Verfügung.

Der Begriff klinische diagnostische Untersuchungen kann in der Medizin sehr weit gefasst sein. In diesem Zusammenhang sind Untersuchungen von Ärzt\*innen gemeint, die in einem unmittelbaren zeitlichen Zusammenhang mit einer stationären oder ambulanten Behandlung oder Diagnostik in einem Krankenhaus oder einem radiologischen Zentrum erfolgen.

## M3

### **Gen- und Zelldoping**

Die Verwendung von Nukleinsäuren oder Nukleinsäure-Analoga, mit denen Genomsequenzen und/oder die Genexpression durch jegliche Mechanismen verändert werden können, ist zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung verboten. Die Anwendung normaler oder genetisch veränderter Zellen zur möglichen Steigerung der sportlichen Leistung ist ebenfalls verboten. ■

# Spezifische und nicht-spezifische Substanzen und Methoden

Die **Substanzen und Methoden der Verbotsliste** sind in spezifische und nicht-spezifische Substanzen unterteilt. Dies hat vor allem Folgen für die Bemessung einer möglichen Sanktion im Rahmen eines Disziplinarverfahrens aufgrund eines Ver-

stoßes gegen die Anti-Doping-Bestimmungen, z.B. durch den Nachweis einer verbotenen Substanz in einer Dopingprobe. Informationen zu den Spezifikationen der jeweiligen Substanzklassen sind Artikel 4.2.2 des NADC zu entnehmen.

## Spezifische Substanzen und Methoden



**S0, S3, S4.1, S4.2, S5, S6.b bis S9, M2.2, P1**

**Vorsicht:  
Möglichkeit einer  
unbeabsichtigten  
Anwendung vorhanden**

## Nicht-spezifische Substanzen und Methoden



**S1, S2, S4.4, S4.5, S6.a, M1, M2.1, M3**

**Absichtlicher Gebrauch  
wahrscheinlich**

## Suchtmittel

Seit Inkrafttreten des NADC21 enthält die Verbotsliste mit „Suchtmittel“ eine zusätzliche Begriffsbestimmung. Gemäß Artikel 4.2.3 des NADC handelt es sich dabei um Substanzen, die in der Gesellschaft eingenommen werden, ohne dass ein Bezug zum Sport besteht. Dazu zählen Cocain, Diamorphin (Heroin), Methylendioxyamfetamin (MDMA/ „Ecstasy“)

und Tetrahydrocannabinol (THC). Diese Substanzen sind als Suchtmittel in den entsprechenden Klassen der Verbotsliste gekennzeichnet. Die sportjuristischen Besonderheiten im Kontext der als Suchtmittel definierten Substanzen können in Artikel 10.2.4 des NADC nachgelesen werden.





Urine Fill Line

Urine Fill Line

BR  
15-30  
CARL



---

# DOPING KONTROLL SYSTEM (DKS)

---

## Trainings- und Wettkampfkontrollen

Eine der Kernaufgaben der NADA ist die Planung und Koordination von Dopingkontrollen zum Schutz sauberer Sportler\*innen. Bei den Kontrollen wird grundsätzlich zwischen Trainings- und Wettkampfkontrollen unterschieden. Trainingskontrollen sind alle Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Sie können jederzeit und an jedem Ort erfolgen - während des Trainings ebenso wie in der Freizeit. Die Trainingskontrollen finden ausschließlich unangemeldet statt. Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen betreffen alle Athlet\*innen, die einem Testpool der NADA angehören. In Deutschland ist die NADA neben den Trainingskontrollen auch für die Organisation und Durchführung von Wettkampfkontrollen verantwortlich. Damit liegt die nationale Kontrollplanung in der Hand der NADA als zentrale Instanz für saubere Leistung. International sowie bei internationalen Wett-

kämpfen, die in Deutschland stattfinden, arbeitet die NADA mit der WADA, anderen NADOs, internationalen Verbänden und Kontrollinstanzen zusammen. Eine Einflussnahme durch Sportfachverbände ist ausgeschlossen, und es ist sichergestellt, dass die Kontrollen unabhängig durchgeführt werden. Bei Wettkampfkontrollen sind Kontrollstationen eingerichtet, welche die Privatsphäre der Athlet\*innen während einer Kontrolle schützen und zu denen nur autorisierte Personen Zutritt haben. Von dem Moment der Benachrichtigung über eine anstehende Dopingkontrolle bis zum Eintreffen in der Kontrollstation werden die Athlet\*innen von einem sogenannten Chaperon begleitet und beaufsichtigt, um Manipulationen auszuschließen. Erst wenn die Kontrolle endgültig abgeschlossen ist, endet auch die Beaufsichtigung durch das Kontrollpersonal.

---

# TESTPOOLS

Um diejenigen Athlet\*innen, die ihrer Disziplin auf sehr hohem Niveau nachgehen und national oder international Topleistungen erbringen, auch außerhalb von Wettkämpfen unangekündigt kontrollieren zu können, hat die NADA verschiedene Testpools etabliert. Je nach Testpoolzugehörigkeit werden Athlet\*innen häufiger oder seltener kontrolliert und unterliegen unterschiedlichen Meldepflichten. Auf Grundlage des sog. Risk-Assessments der NADA wird festgelegt, welche Athlet\*innen in welchen Testpool eingeordnet werden und somit Trainingskontrollen unterliegen.

Bei der Zuordnung zu einem Testpool spielen in erster Linie der Kaderstatus, also z.B. Nachwuchs-, Perspektiv- oder Olympiakader und die Risikogruppe der einzelnen Sportarten durch die NADA eine Rolle (siehe rechte Seite). Aus der Testpoolzugehörigkeit ergibt sich, ob Athlet\*innen entweder nur innerhalb des Wettkampfs kontrolliert werden oder auch außerhalb von Wettkämpfen für Trainingskontrollen zur Verfügung stehen müssen.

≈ 550 Athlet\*innen

## Registered Testpool (RTP)

Olympiakader-Athlet\*innen aus den Sportarten der Risikogruppe A, paralympische Athlet\*innen, Athlet\*innen des vom internationalen Verband festgelegten International Registered Testing Pool (iRTP) sowie aufgrund eines ersten festgestellten Meldepflicht- und Kontrollversäumnisses hochgestufte NTP-Athlet\*innen.

≈ 1.500 Athlet\*innen

## Nationaler Testpool (NTP)

Perspektivkader-Athlet\*innen aus den Sportarten der Risikogruppe A und Olympiakader-Athlet\*innen aus den Sportarten der Risikogruppen B und C sowie paralympische Athlet\*innen.

≈ 5.700 Athlet\*innen

## Allgemeiner Testpool (ATP)

Alle weiteren Kaderathlet\*innen d.h. alle Nachwuchskader-Athlet\*innen, alle Ergänzungskader-Athlet\*innen sowie Perspektivkader-Athlet\*innen aus den Sportarten der Risikogruppen B und C sowie paralympische Athlet\*innen.

≈ 2.000-3.000 Athlet\*innen

## Team Testpool (TTP)

Spielberechtigte Spieler\*innen bestimmter hoher Ligen, z.B. im Fußball oder Eishockey, die nicht bereits Mitglied eines anderen Testpools der NADA sind. Welche Ligen dem TTP zugehörig sind, kann über die NADA-Homepage eingesehen werden.

# RISIKOGRUPPEN

Die NADA teilt Sportarten in drei Risikokategorien ein. Welche Sportart welcher Kategorie zugeordnet wird, hängt von vier Kriterien ab, welche in einem regelmäßigen Rhythmus disziplinspezifisch neu bewertet werden:

**Physiologische Faktoren**, d. h. die physiologischen Anforderungen einer Sportart.

**Empirische Daten**, d. h. die Berücksichtigung der Anzahl von Kontrollen und kontrollierten Athlet\*innen, sowie innerhalb der Disziplinen, aber auch positive Proben (sog. Adverse Analytical Findings (AAF)) und weitere Anti-Doping Rule Violations auf nationaler sowie internationaler Ebene innerhalb der einzelnen Disziplinen.

**Politische und kulturelle Faktoren**, d. h. beispielsweise das öffentliche Interesse an einer Sportart oder auch die nationalen Förderstrukturen.

**Finanzielle Faktoren**, d. h. beispielsweise die Preisgeldstruktur einer Sportart.

**Hinweis:** Die hier abgebildete Risikobewertung bezieht sich auf das Kalenderjahr 2023. Die jährlich aktuelle Risikoeinteilung steht auf der Homepage der NADA zur Verfügung.

# A

Eisschnelllauf und Shorttrack, Gewichtheben, Kanusport (Rennsport, Slalom), Leichtathletik, Radsport (Mountainbike, Straße, Bahn, Cross), Rudern, Schwimmsport (Schwimmen, Freiwasser), Skisport (Alpin, Biathlon, Langlauf, nordische Kombination), Triathlon

# B

Base- und Softball, Basketball, Bergsport (Skibergsteigen), Bob- und Schlittensport, Boxen, Eishockey, Fußball, Handball, Feldhockey, Kraftdreikampf, Rugby, Skisport (Skispringen), Tennis, Turnen (Gerätturnen), Volleyball

# C

American Football, Badminton, Behindertensport, Bergsport (Sportklettern), Billard, Boccia, Boulesport und Pétanque, Curling, Dartsport, Eiskunstlauf, Eisstocksport, Fechten, Gehörlosensport, Golf, Hochschulsport, Judo, Ju-Jutsu, Karate, Kegel- und Bowlingsport, Luftsport, Minigolf, moderner Fünfkampf, Motorsport, Motoryachtsport, Radsport (BMX, Kunstrad, Radball), Rasenkraftsport und Tauziehen, Reitsport, Rettungsschwimmen/ Rettungssport, Ringen, Rollsport, Schach, Schieß- und Bogensport, Schwimmsport (Springen, Synchronschwimmen, Wasserball), Segeln, Skibob, Skisport (Freestyle), Snowboarden, Sportakrobatik, Unterwassersport, Squash, Taekwondo, Tanzsport, Tischtennis, Turnen (Trampolin, rhythmische Sportgymnastik), Wasserski und Wakeboard,

# ABLAUF EINER KONTROLLE

## Regelung bei Minderjährigen

Bei Dopingkontrollen gibt es kein Mindestalter. Es können also auch minderjährige Athlet\*innen kontrolliert werden. Kader- und Testpoolathlet\*innen sind an das Anti-Doping-Regelwerk ihres Verbands gebunden, z. B. durch eine Athlet\*innenvereinbarung. Als gesetzliche Vertreter\*innen stimmen die Eltern dieser Vereinbarung für ihr Kind zu. Dopingkontrollen dienen nicht zuletzt dem Schutz der Sportler\*innen, etwa vor gesundheitlichen Schäden, die durch den Missbrauch von Arzneimitteln entstehen können. Minderjährige Athlet\*innen genießen aufgrund ihres Alters jedoch besonderen Schutz, insbesondere bei der Sichtkontrolle. Über die Rechte und Pflichten sollten Trainer\*innen, Eltern und Athlet\*innen Bescheid wissen.

## Durchführung der Dopingkontrolle

Bei Kontrollen von minderjährigen Athlet\*innen muss die Kontrollperson eine zusätzliche Person als Zeug\*in hinzuziehen. Dies ist entweder eine ausgewählte Vertrauensperson des\*der Athlet\*in oder eine durch die Kontrollperson benannte weitere Person.

## Vertrauensperson

Auch volljährige Athlet\*innen haben das Recht, zu einer Dopingkontrolle eine Vertrauensperson mitzunehmen. Erfahrene Athlet\*innen verzichten zum Teil darauf, jedoch sollten gerade unerfahrene Athlet\*innen von diesem Recht Gebrauch machen. Der\*die Athlet\*in

kann eine volljährige Vertrauensperson frei auswählen. Dabei kann es sich z. B. um den\*die Trainer\*in, den\*die Betreuer\*in oder auch ein Elternteil handeln. Sollte die gewünschte Vertrauensperson nicht direkt vor Ort sein, kann diese benachrichtigt werden. Der Anfahrtsweg der Vertrauensperson sollte allerdings in einem vertretbaren Rahmen liegen. Die Vertrauensperson kann den Kontrollvorgang bezeugen und dem\*der Athlet\*in zur Seite stehen, wenn er\*sie sich unsicher fühlt und Fragen hat.

## Besondere Regelungen für Athlet\*innen unter 18 Jahren

Auch bei minderjährigen Athlet\*innen findet eine Sichtkontrolle durch die Kontrollperson statt. Die Vertrauensperson muss hierbei die Kontrollperson beobachten, während diese die Sichtkontrolle bei dem\*der Athlet\*in durchführt. Die Vertrauensperson darf wiederum die Urinabgabe nicht direkt einsehen können. Diese Maßnahme dient dem Schutz des\*der minderjährigen Athlet\*in, aber auch dem der Kontrollperson. ■

**Was ist eine Sichtkontrolle?**  
**Eine Kontrollperson gleichen Geschlechts begleitet den\*die Athlet\*in zur Toilette und beobachtet die Urinabgabe. Dabei muss sich der\*die Athlet\*in sichtbar von der Brust bis zu den Knien freimachen.**



# RECHTE UND PFLICHTEN VON ATHLET\*INNEN

## **Athlet\*innen haben das Recht:**

- eine Vertrauensperson zur Dopingkontrolle mitzunehmen.
- bei Urinproben auf eine Kontrollperson des gleichen Geschlechts zu bestehen (bei Kontrollen durch die NADA).
- sich den Ausweis der Kontrollperson zeigen zu lassen.
- im Rahmen der gegebenen Möglichkeiten auf einen Ort der Abnahme zu bestehen, an dem die notwendige Diskretion und die Korrektheit der Abnahme gewährleistet sind.
- Vorbehalte gegenüber der Durchführung oder dem Ablauf der Kontrolle sowie gegenüber dem Kontrollpersonal auf dem Protokoll der Dopingkontrolle zu notieren.
- bei unangemeldetem Eintreffen der Kontrollperson das Training oder eine bereits begonnene Tätigkeit fortzuführen, solange sich dies in einem verhältnismäßigen Zeitrahmen bewegt.
- im Falle einer positiven A-Probe eine Untersuchung der B-Probe zu verlangen und mit einer Vertrauensperson ihrer 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.

## **Athlet\*innen haben die Pflicht:**

- die Dopingkontrolle nach entsprechender Aufforderung zu absolvieren – bei Verweigerung oder Unterlassung einer Kontrolle schreiben die Regelwerke eine Regelsperre von vier Jahren vor.
- sich gegenüber der Dopingkontrollperson auszuweisen.
- bzw. sind dazu angehalten, die in den letzten sieben Tagen eingenommenen Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (NEM) auf dem Protokoll der Dopingkontrolle anzugeben.
- sich einer zweiten Probe zu unterziehen, falls z. B. bei der Bestimmung der Urindichte Grenzwerte unterschritten werden oder der\*die Kontrolleur\*in aus anderen Gründen eine zweite Probe anordnet.
- bei der medizinisch notwendigen Einnahme von Medikamenten mit verbotenen Substanzen sowie medizinisch notwendiger Anwendung von verbotenen Methoden rechtzeitig eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) zu beantragen.
- die Meldepflichten des jeweiligen Testpools einzuhalten.
- 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.

## **Welche Meldepflichten bestehen?**

Alle Trainingskontrollen der NADA finden unangekündigt statt, daher ist die Kenntnis des aktuellen und präzisen Aufenthaltsorts der Testpoolathlet\*innen für die intelligente Kontrollplanung der NADA essenziell. Die Angaben zu den Aufenthaltsorten werden als „Meldepflichten“ bezeichnet. Je nachdem, welchem NADA Testpool ein\*e Athlet\*in angehört, bestehen unterschiedliche Meldepflichten, für deren Richtigkeit und Aktualität der\*die Athlet\*in eigenständig verantwortlich ist. Für Athlet\*innen des RTP und NTP besteht die Pflicht, ihre Aufenthaltsorte im Anti-Doping Administration and Management System (ADAMS) der WADA einzugeben.

## **Meldepflichten für Athlet\*innen des ATP**

Nach Erhalt der Testpoolbenachrichtigung sind Athlet\*innen des ATP verpflichtet, folgende Informationen sowie mögliche Änderungen über das Athleten-Meldeformular für den ATP bei der NADA einzureichen:

- Persönliche Kontaktdaten
- Anschrift der Orte, an denen sich der\*die Athlet\*in gewöhnlich aufhält. Die oben genannten Informationen müssen bis zum Beginn des neuen Testpooljahres des jeweiligen Verbands eingereicht werden. Sollten sich während des laufenden Jahres Änderungen der Informationen ergeben (Änderung der Telefonnummer, der Anschrift o. Ä.), müssen diese der NADA unverzüglich übermittelt werden. Athlet\*innen des ATP müssen somit keine Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS hinterlegen. Weitere Infos zu den Meldepflichten von Athlet\*innen des Allgemeinen Testpools befinden sich im FAQ Athleten-Meldeformular für den ATP und im Standard für Meldepflichten.

## **Meldepflichten für Athlet\*innen des TTP**

Für Athlet\*innen einer Mannschaftssportart, die dem TTP der NADA zugehörig sind, ist der\*die jeweilige Teamvertreter\*in verpflichtet, wöchentliche Meldungen über sämtliche Mannschaftsaktivitäten (z.B. Trainingsmaßnahmen, Spieltermine) inkl. der genauen Adresse sowie An- und Abreisedaten an das Ressort Doping-Kontroll-System der NADA zu übermitteln. ■

# ADAMS

## Das Anti-Doping Administration and Management System

**Für alle Athlet\*innen** des Registered Testing Pool (RTP) und des Nationalen Testpools (NTP) ist ADAMS verpflichtend, was den täglichen Umgang der genannten Athlet\*innen mit diesem System bedeutet. Zur korrekten Anwendung von ADAMS stellt die NADA auf ihrer Homepage Videos und Erklärfilme zur Verfügung. Damit erhalten alle Athlet\*innen, die mit ADAMS in Kontakt kommen, einen umfassenden Überblick.

### **Meldepflichten erfüllen über ADAMS**

Jede\*r Athlet\*in ist für die Pflege seiner\*ihrer Daten in ADAMS grundsätzlich selbst verantwortlich. Änderungen der Aufenthaltsorte („Whereabouts“) der Kontaktdaten etc. werden online oder über die „Athlete Central“-App vorgenommen.

### **Meldepflichten für Athlet\*innen des NTP**

Athlet\*innen des NTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe des Übernachtungsorts und von Wettkämpfen. Athlet\*innen sind zusätzlich angehalten, regelmäßige Tätigkeiten (z.B. Schule, Uni, Arbeit) in ADAMS einzutragen.

### **Die Stichtage sind:**

- Quartal 1: bis 25. Dezember des Vorjahres
- Quartal 2: bis 25. März
- Quartal 3: bis 25. Juni
- Quartal 4: bis 25. September

Die Angaben können jederzeit verändert bzw. aktualisiert werden. Sie sollten so ausführlich sein, dass die Kontrollperson den\*die Athlet\*in finden kann. Es muss kein 60-minütiges Zeitfenster in ADAMS hinterlegt werden.

### **Meldepflichten für Athlet\*innen des RTP**

Athlet\*innen des RTP müssen vor Beginn eines jeden Quartals ihre Angaben über Aufenthaltsort und Erreichbarkeit in ADAMS angeben. Verpflichtend ist die Angabe eines 60-minütigen Zeitfensters, des Übernachtungsorts und von Wettkämpfen. Athlet\*innen sind zusätzlich angehalten, regelmäßige Tätigkeiten (z.B. Schule, Uni, Arbeit) in ADAMS einzutragen.

### **Die Stichtage sind:**

- Quartal 1: bis 25. Dezember des Vorjahres
- Quartal 2: bis 25. März
- Quartal 3: bis 25. Juni
- Quartal 4: bis 25. September

Die Angaben müssen für jeden Tag des folgenden Quartals ein bestimmtes 60-minütiges Zeitfenster zwischen 6 und 23 Uhr enthalten, zu dem die\*der Athlet\*in an dem angegebenen Ort für Dopingkontrollen erreichbar ist. Diese „Ein-Stunden-Regelung“ steht nicht in Verbindung mit der Uhrzeit, zu der Dopingkontrollen durchgeführt werden können – Dopingkontrollen können jederzeit stattfinden. Die angegebene Stunde muss, wie alle Angaben, für das gesamte Quartal im Voraus eingetragen werden, kann aber jederzeit verändert bzw. aktualisiert werden. Dies gilt ebenfalls für alle weiteren Angaben, die in ADAMS zu den Aufenthaltsorten hinterlegt sind. Die Angaben müssen so ausführlich sein, dass die Kontrollperson die\*den Athlet\*in ohne telefonische Kontaktaufnahme finden kann. ■

# FALLBEISPIEL

**Testpools, Meldepflichten, Versäumnisse ...  
es gibt etliches zu beachten. Wir spielen  
anhand eines Beispiels mal kurz durch, was  
konkret auf Athlet\*innen zukommen kann.**

## **Die Situation**

Ein\*e Athlet\*in wendet sich an den\*die Trainer\*in, da sie\*er eine Meldung über ein Meldepflichtversäumnis von der NADA erhalten hat. Zu Unrecht, wie er\*sie meint, schließlich sei er\*sie aufgrund einer Verletzung nicht mehr im Olympia-Kader und habe somit auch keine Meldepflicht gegenüber der NADA.

## **Das sagt der Standard für Meldepflichten:**

Die Beteiligten vermischen in diesem Fallbeispiel zwei Umstände, die zunächst nicht zwangsläufig miteinander zu tun haben: den verbandsinternen Kaderstatus und die NADA Testpoolzugehörigkeit. Wenn ein\*e Athlet\*in wegen einer Verletzung oder eines Leistungsabfalls aus dem Olympia-Kader herausfällt, gilt diese Kaderänderung nur innerhalb des Verbands. Auf die Testpoolzugehörigkeit der NADA hat diese Herabstufung keinen Einfluss: Die NADA Testpoolzugehörigkeit gilt bis zum Ablauf des Testpooljahres, und der\*die Athlet\*in muss bis dahin ihren\*seinen Meldepflichten nachkommen. Das Meldepflichtversäumnis wurde somit zu Recht ausgesprochen.

## **Es bestehen grundsätzlich diese drei Möglichkeiten:**

- Wird der\*die Athlet\*in nach Beendigung des Testpooljahres nicht mehr vom Verband für einen NADA Testpool gemeldet, weil er\*sie dem Olympia-Kader dauerhaft nicht mehr angehört, erlischt auch seine\*ihre Meldepflicht.
- Möchte der\*die Athlet\*in seine\*ihre Karriere nach der verbandsinternen Rückstufung während des laufenden Testpooljahres beenden, muss er\*sie eine Rücktrittserklärung mit Bestätigung des Verbands bei der NADA einreichen – damit scheidet er\*sie direkt aus dem NADA Testpool aus.
- Schafft der\*die Athlet\*in verbandsintern den Weg zurück in einen (Bundes-)Kader, wird er\*sie vom Verband wieder für einen Testpool der NADA gemeldet – und muss weiter seine\*ihre Meldepflicht erfüllen. In jedem Fall gilt: Bleibt es bei diesem einen irrtümlichen Meldepflichtversäumnis, hat der\*die Athlet\*in nichts zu befürchten, denn ein zu ahndender Verstoß liegt erst mit drei Versäumnissen innerhalb von 12 Monaten vor. ■

---

# KRANKHEIT UND TUE- VERFAHREN

---

## Was tun bei Krankheit?

**Einige Medikamente sind für Sportler\*innen verboten.** Aber natürlich können auch Sportler\*innen krank werden und müssen dann Medikamente nehmen. Was diverse Fragen zur Folge hat: Was ist im Krankheitsfall und dem Besuch einer ärztlichen Praxis zu beachten? Wie sind Dopingfallen zu vermeiden? Welche Arzneimittel sind unbedenklich? Und was ist bei der Beantragung einer Ausnahmegenehmigung zu beachten?

Die NADA bietet für alle Fälle verlässliche Informationen. Mit Hilfe der Medikamenten-Datenbank NADAmед kann sich jede\*r direkt und selbstständig über die Dopingrelevanz von Medikamenten und Wirkstoffen informieren. Wer schnelle und geprüfte Aufklärung benötigt, ob ein Medikament oder Wirkstoff im Training und/oder Wettkampf verboten oder erlaubt ist, wird in unserer Datenbank [www.nadamed.de](http://www.nadamed.de) oder in der NADA-App fündig.

---





37  
38  
39  
40  
41  
42  
43  
44  
45  
46  
47

12.5 mg

0.9%

Tabletten



# THERAPEUTIC USE EXEMPTION (TUE)

**Wer braucht wann eine TUE? Weniger kompliziert als es vielleicht im ersten Moment aussieht.**

## **Selbstverständlich werden auch Athlet\*innen krank oder können chronische Krankheiten haben**

Bei Erkrankungen wie Husten, Schnupfen, Durchfall oder Übelkeit gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die erlaubt sind. Informieren Sie sich in der Medikamenten-Datenbank NADAMED, ob ein rezeptfreies oder von der\*dem Ärztin\*Arzt verordnete Präparat auf der Verbotsliste steht. Wenn ja, dann besprechen Sie mit der\*dem Ärztin\*Arzt, ob es ein alternatives Präparat gibt, das nicht auf der Verbotsliste steht. Zudem bietet Ihnen die „Beispielliste zulässiger Medikamente“ eine Übersicht gängiger Medikamente, die erlaubt sind: Sie kann als Printversion bei der NADA bestellt oder im Downloadbereich von [www.nada.de](http://www.nada.de) abgerufen werden.

## **Wenn es keine erlaubte Alternative gibt**

Im Falle dauerhafter Behandlungen bei Diabetes, Asthma, Morbus Crohn oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen Medikamente über einen längeren Zeitraum genommen werden – möglicherweise auch solche mit eigentlich verbotenen Substanzen. Muss eine Erkrankung mit einer verbotenen Substanz oder einer verbotenen Methode behandelt werden, für die es keine erlaubte Alternative gibt, ist es wichtig, sich dem Dopingreglement entsprechend zu verhalten. Athlet\*innen, die in einem Testpool der NADA (RTP, NTP, ATP, TTP) gemeldet sind, müssen vor der Anwendung einer verbotenen Substanz oder Methode eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (TUE) beantragen. Bei einer Notfallbehandlung oder der Behandlung einer akuten Erkrankung kann der TUE-Antrag auch rückwirkend innerhalb von sieben Tagen nach der Behandlung eingereicht werden.

## **TUE-Beantragung**

Athlet\*in und Ärztin\*Arzt füllen gemeinsam das TUE-Antragsformular der NADA aus und schicken es per Post an die NADA. Zudem muss ein aktueller fachärztlicher Bericht eingereicht werden, der die Vor- und Krankengeschichte ausführlich und nachvollziehbar beschreibt und sorgfältig begründet, warum erlaubte Alternativen nicht eingesetzt werden können. Weitere diagnostische Befunde, z. B. zur Erstdiagnose, Laborergebnisse, Tests und Berichte vervollständigen den Antrag.

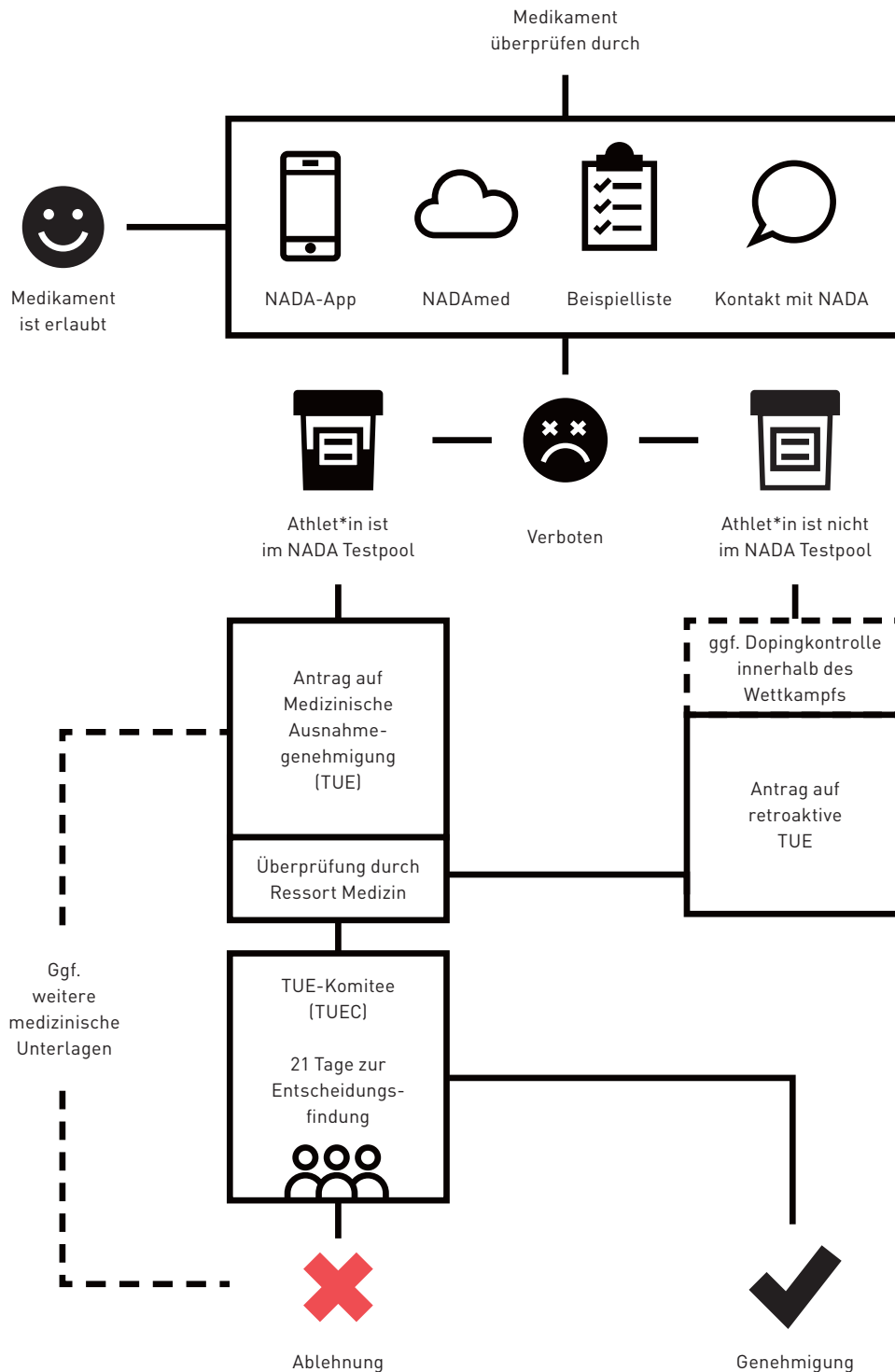
## **Ablauf nach Einreichung**

Der vollständig eingereichte Antrag wird durch das Komitee für Medizinische Ausnahmegenehmigungen (Therapeutic Use Exemption Committee – TUEC) der NADA begutachtet. Das TUEC entscheidet, ob eine Medizinische Ausnahmegenehmigung erteilt wird oder nicht. Stimmt das TUEC dem Antrag zu, erhält der\*die Athlet\*in eine Genehmigungsurkunde, die er\*sie für den Fall von Dopingkontrollen in Kopie mit sich führen sollte. Die zeitliche Gültigkeit einer Medizinischen Ausnahmegenehmigung ist begrenzt und wird individuell je nach Krankheitskontext festgelegt. Bei fortlaufender Behandlung muss der\*die Athlet\*in nach Ablauf des Genehmigungszeitraums frühzeitig einen Neuantrag stellen.

Kosten für medizinische Gutachten oder gegebenenfalls weitere laborchemische Untersuchungen bzw. medizinische Unterlagen, die das TUEC zur Begutachtung benötigt, trägt der\*die Athlet\*in.

## **TUE für Athlet\*innen, die keinem Testpool angehören**

Athlet\*innen, die keinem NADA-Testpool angehören, benötigen für die medizinisch notwendige Anwendung von verbotenen Substanzen oder Methoden bei nationalen Wettkämpfen in Deutschland vorab keine Medizinische Ausnahmegenehmigung. Diese Athlet\*innen müssen nach einer erfolgten Dopingkontrolle und nach Aufforderung durch die NADA eine retroaktive TUE beantragen. Nimmt ein\*e Athlet\*in, die\*der keinem NADA-Testpool angehört, an einem internationalen Wettkampf teil oder gehört sie\*er einem Testpool eines internationalen Sportfachverbands an, so ist der jeweilige internationale Sportfachverband zuständig und sollte unbedingt kontaktiert werden. Eventuell muss beim internationalen Verband bereits vor einem Wettkampf eine TUE beantragt werden.



### Informationen zu medizinischen Fragen

Für Informationen und Rat rund um Medikamente, Substanzen und Methoden, Ausnahmegenehmigungen und andere dopingrelevante medizinische Fragen steht das Ressort Medizin der NADA gern zur Verfügung. Weitere Informationen und Unterlagen wie das TUE-Antragsformular und die Beispielliste zulässiger Medikamente sind auf der NADA-Homepage [www.nada.de](http://www.nada.de) im Bereich Medizin und im Downloadbereich zu finden. ■







---

# NEM

---

## Risiken und Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln

**Als Nahrungsergänzungsmittel (NEM)** bezeichnet man Lebensmittel, die - wie der Name verrät - dazu bestimmt sind, eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu ergänzen und die eine ernährungsspezifische oder -physiologische Wirkung haben. Häufig findet man sie als Tabletten, Kapseln, Riegel, Pulver oder Gel. Meist werden sie als völlig unbedenklich eingeschätzt, teil-

weise wird auch zur Einnahme von NEM geraten. Auf den ersten Blick scheint es auch nicht weiter schlimm, ein paar Vitamine oder Mineralien mehr einzunehmen, um z. B. das Immunsystem zu unterstützen. Im Zusammenhang mit Leistungssport gibt es jedoch ein paar Dinge zu beachten, um nicht durch ein verunreinigtes NEM aus Versehen in eine „Dopingfalle“ zu geraten.

---

# NEM IM DETAIL

## Was sind Nahrungsergänzungsmittel?

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

## Gefahr der Verunreinigung

Als Leistungssportler\*in muss die Einnahme von NEM reflektiert erfolgen. Denn was viele nicht wissen: NEM können mit dopingrelevanten Substanzen verunreinigt sein. In diesem Zusammenhang wird von Kontaminierung gesprochen. Diese verbotenen Substanzen stehen meistens nicht auf der Verpackung (à la „Kann Spuren von Nüssen, Ei und verbotenen Substanzen enthalten?“), vielleicht weiß die Herstellfirma auch gar nicht, dass ihr Produkt nicht sauber ist. So kann auch niemand wissen, welche Wirkungen oder Nebenwirkungen davon ausgehen. Für Athlet\*innen kann es jedoch erhebliche Folgen haben, falls sie aufgrund eines solchen verunreinigten Mittels positiv getestet werden.

## Nach Auseinandersetzung mit dem Thema und auf Empfehlung einer Ernährungsberatung: Präparate aus der Apotheke

Ein Mangel an einzelnen Nährstoffen kommt bei dem vielseitigen Nahrungsangebot, das uns heute zur Verfügung steht, nicht oft vor. Wenn dennoch ein ärztlich diagnostizierter Mangel vorliegt, sollten Präparate mit Arzneimittelzulassung aus der Apotheke eingesetzt werden. Diese unterliegen wesentlich höheren Qualitätsstandards als die im Supermarkt oder in der Drogerie frei verkäuflichen NEM. Ein\*e Apotheker\*in berät auch bzgl. der Dosierung, möglichen Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und informiert darüber, in welcher Kombination mit Lebensmitteln der Nährstoff besser aufgenommen werden kann.

## Zuverlässige Auskunft über NEM: die Kölner Liste®

Eine wichtige Informationsquelle für alle Athlet\*innen. Die Kölner Liste® bietet herstellenden Unternehmen die Möglichkeit zur Selbstauskunft über ihre Produkte. Sie nennt auch Produkte, die mindestens einmal am Zentrum für präventive Dopingforschung der Deutschen Sporthochschule Köln unabhängig getestet wurden. Die Veröffentlichung eines Produkts auf dieser Seite bedeutet nicht, dass es grundsätzlich frei von Verunreinigungen sein muss. Es bedeutet lediglich, dass das Dopingrisiko minimiert ist. Die Einschätzung des Dopingrisikos bleibt bei der\*dem Sportler\*in selbst. Abrufbar ist die Kölner Liste® unter: [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com) und über die NADA-App.

## Warum ein reflektierter Umgang mit Nahrungsergänzungsmitteln wichtig ist

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

Besondere Vorsicht ist geboten bei Produkten aus dem Internet sowie aus anderen Ländern, insbesondere USA, China, Russland, Mexiko. Generell sollte man bei Produkten, die mit enormen Wirkversprechen wie Muskelwachstum oder Gewichtsverlust werben, hellhörig sein und sie hinterfragen.

### **Ausnahmen für den gezielten Einsatz von NEM:**

Eine ausgewogene, sportartgerechte Ernährung ist auch für Leistungssportler\*innen 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. Wenn Athlet\*innen aus diesen Gründen zu NEM greifen, sollte dies immer in Absprache mit einem\*einer Ernährungsberater\*in oder Ärztin\*Arzt erfolgen. Weitere Infos und Tipps zu Ernährung und NEM unter: [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de)

### **WEITERE DOPINGFALLEN**

#### **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. Auch bei frei verkäuflichen

Medikamenten sollte immer geprüft werden, ob nicht vielleicht eine verbotene Substanz enthalten ist. Hilfreich ist hierbei die Medikamenten-Datenbank NADAmед. Wenn ein\*e Athlet\*in aufgrund der Einnahme eines Medikaments oder von Nahrungsergänzungsmitteln mit einer verbotenen Substanz positiv getestet wird, liegt das in seiner\*ihrer eigenen Verantwortung – auch wenn seine\*ihre Eltern oder sein\*e\*ihr Ärztin\*Arzt ihm\*ihr dieses Präparat gegeben haben.

#### **Bei einigen hier beispielhaft genannten Medikamenten ist Vorsicht geboten (Auswahl)**

- 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.

#### **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 hier auf den Verzehr von Fleischprodukten verzichtet werden. Um den Eiweißbedarf zu decken, stellen in diesen zwei Ländern beispielsweise Hülsenfrüchte sichere Proteinquellen dar. Bei Reisen in diese Länder ist entsprechend die vorangehende Konsultation von Ernährungsberater\*innen empfohlen. Ein Beispiel für Dopingfallen können asiatische Tees sein. Die Ma-Huang-Pflanze, die darin verwendet wird, enthält das verbotene Stimulanz Ephedrin. Vorsicht ist auch bei chinesischen Schlankheitstees geboten, die verfälscht sein können mit den Substanzen Oxilofrin oder Methylhexanamin, die auf der Dopingliste stehen. ■

**Tipp: Die eigene Hausapotheke durchforsten. Es ist ratsam, in der Medikamenten-Datenbank NADAmед einmal alle Medikamente, die man im Haushalt hat, darauf zu prüfen, ob sie erlaubt oder verboten sind. Möglicherweise sind darunter auch verbotene Präparate, die dann auf jeden Fall gemieden werden sollten!**

---

# FOLGEN VON DOPING

---

## Positiv getestet zu werden hat viele negative Folgen.

**Eine positive Dopingprobe** stellt das ganze Leben auf den Kopf. Die hoffnungsvolle Karriere findet ein abruptes Ende, finanzielle Einnahmequellen versiegen und das Ansehen des\*der Athlet\*in ist ruiniert. Ganz abgesehen davon, dass die Einnahme von Dopingsubstanzen erhebliche gesundheitliche Schäden verursachen kann. In der Geschichte des Sports können einige Todesfälle auf

den Missbrauch verbotener Substanzen zurückgeführt werden. In diesen Fällen waren Herzstillstand und Herzinfarkt die Ursache, teilweise ausgelöst durch Dopingsubstanzen wie Anabolika oder das Hormon EPO. Betroffen waren dabei Athlet\*innen unterschiedlichster Sportarten.







# FOLGEN IM DETAIL

**„Eine Welt bricht zusammen“ ist eine dramatische Formulierung. Für Dopingsünder\*innen trifft sie jedoch zu. Weil gleich vier Grundpfeiler der Existenz bröckeln.**

## **GESUNDHEITLICHE FOLGEN**

### **Gesundheitsgefährdende Auswirkungen auf Körper und Psyche.**

Einige verbotene Substanzen kommen nicht nur in Dopingmitteln vor, sondern auch in Medikamenten, die bei bestimmten Erkrankungen ärztlich verordnet werden. Wenn man als gesunder Mensch ein solches Mittel zum Zweck der Leistungssteigerung einnimmt, kann das gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Allzu oft werden die Folgen von Doping auf Körper und Gesundheit unterschätzt. Doch sie können drastisch sein und unter Umständen sogar zum frühzeitigen Tod führen. Dopingsubstanzen wie Anabolika erhöhen Herzinfarkt- und Krebsrisiko. 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 schwere psychische Belastung für den\*die Athlet\*in bedeuten kann. Auch die kurzfristigen Folgen sind erheblich; und dies nicht nur bei Anabolika, sondern auch bei der Einnahme aller anderen Substanzen, wenn sie missbräuchlich zu Dopingzwecken genommen werden.

## **SOZIALE FOLGEN**

### **Verlust von Ansehen und Respekt bei Freund\*innen sowie der Familie, Schaden für die gesamte Sportart.**

Wer dopt, muss damit rechnen, dass das eigene Image und das Image der Sportart massiv Schaden nimmt. Achtung und Respekt vor den Leistungen und vor der Person selbst gehen verloren. Denn errungene Siege und Erfolge gehen letztlich auf das Konto verbotener Mittel und nicht ausschließlich sportlicher Leistung. Darunter leidet auch der Glaube an den Sport und sein Wertesystem, das für Fans und Publikum einen hohen Stellenwert hat. Doping bedeutet oft das Ende der Karriere und macht häufig die gesamte Lebensplanung hinfällig. Wer für mehrere Jahre gesperrt wird, verliert schnell den Anschluss an die Elite. Auch werden errungene Siege bei Wettkämpfen rückwirkend aberkannt. Gerade für Nachwuchsathlet\*innen ist ein positives Testergebnis ein schwerer Schlag.

## **RECHTLICHE FOLGEN**

### **Sanktionierung und Sperre.**

Doping wird von der NADA, dem jeweils zuständigen Disziplinarorgan der Sportfachverbände oder einem unabhängigen Sportschiedsgericht sanktioniert. Mit welchen Sanktionen ein\*e Athlet\*in 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 und ob es sich vielleicht sogar um einen Wiederholungsfall handelt. Je nach Beantwortung dieser drei Fragen kann eine Sanktionierung von einer Verwarnung bis hin zu einer lebenslangen Sperre bei wiederholtem Dopingverstoß reichen. Auch ein Geständnis wird bei der Rechtsprechung berücksichtigt. Zudem gilt auch die Verweigerung einer Dopingkontrolle als Verstoß gegen die Anti-Doping-Bestimmungen und wird entsprechend sanktioniert.

## **FINANZIELLE FOLGEN**

### **Kündigung von Sponsorenverträgen, Rückzahlung von Preis- und Fördergeldern.**

Ein positives Analyseergebnis kann zu hohen finanziellen Einbußen führen. Nicht nur Preisgelder, auch die finanziellen Förderungen, etwa durch die Deutsche Sporthilfe oder die Verbände, müssen zurückgezahlt werden. Zudem können Sponsorenverträge aufgelöst werden. Es bleiben also nicht nur alle laufenden Einnahmen aus dem sportlichen Bereich aus. Im schlimmsten Fall türmen sich auch Schulden auf. ■

# DAS GESETZ

**„Wir sehen uns vor Gericht“? Besser nicht. Falls doch, greifen folgende Gesetze und Zuständigkeiten.**

## **Gesetz gegen Doping im Sport (Anti-Doping-Gesetz – AntiDopG)**

Seit dem 18. Dezember 2015 gibt es in Deutschland neben den Anti-Doping-Bestimmungen des NADC auch das Anti-Doping-Gesetz. Es umfasst sämtliche strafrechtliche Dopingtatbestände, die bislang im Arzneimittelgesetz erfasst waren. Darüber hinaus definiert das Gesetz Selbst doping als unrechtmäßigen Tatbestand. Sprich, ein\*e Athlet\*in macht sich juristisch strafbar, wenn er oder sie sich mit der Absicht einen sportlichen Wettbewerbsvorteil zu verschaffen, Dopingmittel einnimmt oder Dopingmethoden anwendet.

## **Sportgerichtsbarkeit**

Der Begriff „Sportgerichtsbarkeit“ umfasst zwei zunächst voneinander unabhängige Verfahrenswege:

- die verbandsinterne Gerichtsbarkeit, in der Organe des Verbands auf Grundlage des Verbandsregelwerks und einer ggf. vorhandenen Verfahrensordnung eine sportrechtliche Streitigkeit entscheiden.
- die Schiedsgerichtsbarkeit, die als gleichwertiger Ersatz der staatlichen Gerichtsbarkeit auf nationaler oder ggf. auch internationaler Ebene eine sportrechtliche Streitigkeit abschließend beurteilt. Sie nimmt als unabhängige Instanz eine immer wichtigere Stellung ein.

## **Verbandsinterne Gerichtsbarkeit**

Die verbandsinterne Gerichtsbarkeit stellt in der Regel die erste Verfahrensstufe dar, bei der sich der\*die Athlet\*in (oder auch ein\*e Dritte\*r) vor einem Verbandsorgan für einen Verstoß gegen Sportregeln, wie z. B. Anti-Doping-Bestimmungen, zu verantworten hat. Diese Verbandsorgane tragen die oft irreführende Bezeichnung „Schiedsgericht“, sind jedoch in der Regel nicht als „echtes“ Schiedsgericht im Sinne der Zivilprozessordnung anzusehen.

## **Sanktionshoheit der NADA**

Besteht der Verdacht, dass ein\*e Athlet\*in gegen Anti-Doping-Bestimmungen verstoßen hat, führt die NADA ein sog. Ergebnismanagementverfahren durch: Der Sachverhalt wird ermittelt und rechtlich bewertet. Der Ablauf des Verfahrens ergibt sich aus dem Standard für Ergebnismanagement-/Disziplinarverfahren (SfED), der seit dem 01.01.2021 gilt. Der\*Die Athlet\*in wird über den Sachverhalt benachrichtigt (Art. 3 SfED) und kann zum Vorwurf des Dopingverstoßes Stellung nehmen. Anschließend erlässt die NADA einen Sanktionsbescheid (Art. 5 SfED), in dem die beabsichtigte Sanktion – z.B. eine Sperre – dargestellt wird. Die

Stellungnahme des\*der Athlet\*in wird bei der rechtlichen Würdigung berücksichtigt. Anschließend kann der\*die Athlet\*in die Sanktion akzeptieren oder die Durchführung des Disziplinarverfahrens beantragen. Wird die Sanktion akzeptiert, erlässt die NADA die Entscheidung darüber (Art. 7 SfED). Beantragt der\*die Athlet\*in die Durchführung des Disziplinarverfahrens, reicht die NADA Schiedsklage beim Deutschen Sportschiedsgericht ein. Zu jedem Zeitpunkt des Ergebnismanagementverfahrens gilt: Kommt die NADA zu der Überzeugung, dass kein Dopingverstoß vorliegt (z.B. durch eine gültige TUE), stellt sie das Verfahren ein.

## **Anfechtung der Disziplinarentscheidung eines Verbands**

Die Entscheidung eines Disziplinarorgans eines Verbands ist anfechtbar. Wird Berufung gegen die Entscheidung des Verbandsorgans eingereicht, wird der Fall auf der nächsthöheren Instanz neu verhandelt, im Normalfall beim Deutschen Sportschiedsgericht. Gegen dessen Urteile und Schiedssprüche kann ebenfalls Berufung eingelegt werden, sodass letztinstanzlich der Court of Arbitration for Sport (CAS) ein Urteil fällt. Die Entscheidung des CAS ist endgültig.

## **Deutsches Sportschiedsgericht**

Ihrem entsprechenden Stiftungsauftrag nachkommend, hat die NADA ein unabhängiges Sportschiedsgericht etabliert, das bei der Deutschen Institution für Schiedsgerichtsbarkeit (DIS) in Köln angesiedelt ist. Das Deutsche Sportschiedsgericht nahm am 1. Januar 2008 seine Arbeit auf. Es sichert zum einen die von vielen Seiten geforderte Unabhängigkeit in sport- und dopingrechtlichen Verfahren als höchstes Gut. Zum anderen gewährleistet es gerechte und einheitliche Sanktionierungen. Fachliche Kompetenz ist durch eine entsprechende Auswahl von Schiedsrichter\*innen mit ausgeprägter Erfahrung im Sportrecht gesichert. Das Deutsche Sportschiedsgericht stellt die nationale Entsprechung zum CAS dar. Es kann die Verbände bei der Behandlung der komplexen Sachverhalte im Zusammenhang mit Dopingfragen und anderen sportrechtlichen Streitfällen wirkungsvoll entlasten.

## **Court of Arbitration for Sport**

Mit der Gründung des Court of Arbitration for Sport (CAS) in Lausanne im Jahr 1984 wurde eine Institution geschaffen, die ohne Einschaltung der staatlichen Gerichtsbarkeit Streitigkeiten in Zusammenhang mit dem Sport abschließend entscheiden kann. Die Einrichtung des CAS führte nicht nur zu einem fortschreitenden Verzicht auf die staatliche Gerichtsbarkeit, sondern war zugleich auch Initialzündung für die Entstehung weiterer Schiedsgerichte auf nationaler Ebene. ■

**Diese Veröffentlichung ist Teil einer Sammlung von Infomaterial rund um das Thema Anti-Doping, die Arbeit der NADA und das Netzwerk GEMEINSAM GEGEN DOPING.**

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

**Sämtliche Broschüren können jederzeit unter [www.gemeinsam-gegen-doping.de](http://www.gemeinsam-gegen-doping.de) 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](mailto:info@nada.de)

**Gestaltung**

Rocket & Wink

**Druck**

MKL Druck GmbH & Co. KG  
NADA-Materialnr. 78  
4. Auflage, Dezember 2024  
Auflagenhöhe 5000

**Bildnachweise**

**S. 2** Douglas Sacha / Getty Images  
**S. 9** electravk / Getty Images  
**S. 14** Rodolfo Parulan Jr. / Getty Images  
**S. 23** Westend61 / Getty Images  
**S. 26** iambasic\_Studio / Shutterstock  
**S. 31** GVS / Adobe Stock



# UNSERE BROSCHÜREN



## Kinder 5–10 Jahre

Geeignet für den Erstkontakt  
mit dem Thema



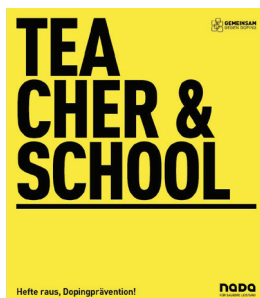
## Athlet\*innen 11–17 Jahre

Mit dem Fokus „Heran-  
wachsende und ihr Umfeld“



## Athlet\*innen 18+ Jahre

Für Athlet\*innen, die Leistungssport  
ausüben und eine Vorbildfunktion haben



## Lehrkräfte, Schulen und Internate

Für alle Personen im Verbundsystem  
Schule-Leistungssport



## Trainer\*in

Über die Herausforderung, Werte an  
verschiedenste Altersklassen zu vermitteln



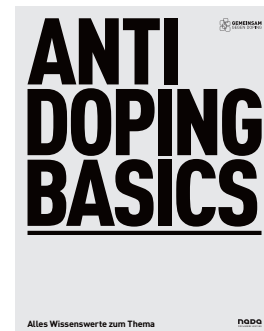
## Betreuer\*in

Für alle Helfer\*innen  
rund um den Sport



## Eltern und Familie

Mit Erfahrungs-  
berichten und Tipps

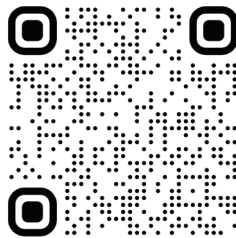


## Anti Doping Basics

Der grundlegende Leitfaden für  
alle am Sport Beteiligten

**Deine Meinung zu dieser Broschüre?**

Hier geht's zum Feedbackbogen:



Gemeinsam mit unseren Partnern für sauberen und fairen Sport

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



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