HANDBUCH

FÜR

NACHWUCHS-, BREITEN- UND FREIZEITSPORTLER

INHALT

Du hast es in der Hand: Sport ohne Doping! 3
Nationale Anti-Doping Agentur 4
World Anti-Doping Agency 5
Was ist Doping? 6
Wer dopt? 8
Warum wird gedopt? 10
Warum ist Doping verboten? 12
Wie schädlich ist Doping? 14
Zum Nachdenken... 18
Wer kann kontrolliert werden? 20
Testpool und Meldepflichten 21
Ablauf einer Dopingkontrolle 22
Sanktionen 24
Gesetzliche Regelungen 25
Krankheit oder Verletzung? 26
Liste erlaubter Medikamente 27
Nahrungsergänzungsmittel 28
Tipps zur Leistungssteigerung 30
Regenerationsmöglichkeiten 32
Ernährung für Sportler 34
Information & Prävention 36
Mobile Game „Born to Run“ 38
Impressum 39

DU HAST ES IN DER HAND

DU HAST ES IN DER HAND: SPORT OHNE DOPING!

Das oberste und wichtigste Ziel der Anti-Doping Arbeit ist der Schutz der sauberen Sportler.

VERSCHIEDENE WEGE - EIN ZIEL

Die moderne Anti-Doping Arbeit konzentriert sich im Wesentlichen auf zwei unterschiedliche Strategien: Präventive Maßnahmen zielen darauf ab, dass sich die Sportler selbstbewusst und aus eigener Überzeugung gegen Doping und Medikamentenmissbrauch entscheiden. Repressive Maßnahmen (z.B. Dopingkontrollen, strafrechtliche Ermittlungen) dienen dazu, die sauberen Sportler vor Betrügern zu schützen.

ZIELGRUPPEN DER ANTI-DOPING ARBEIT

Lange Zeit fokussierte sich sowohl die Kontrolltätigkeit als auch die präventive Anti-Doping Arbeit nur auf die Sportler. Diese bleiben zwar nach wie vor die wichtigste Zielgruppe, seit einigen Jahren wird aber verstärkt auch das Umfeld der Sportler einbezogen. Gemeinsam mit Trainern, Betreuern, Funktionären, Ärzten, Eltern und Familienmitgliedern sowie der sportinteressierten Öffentlichkeit gilt es ein Milieu aufzubauen, in dem Doping und Medikamentenmissbrauch keinen Platz und klar als Lüge, Betrug und Gesundheitsschädigung verurteilt wird.

UNSER TRAUM: SPORT OHNE DOPING!

NATIONALE ANTI-DOPING AGENTUR

Die NADA Austria wurde am 1. Juli 2008 gegründet und ist eine nicht gewinnorientierte, unabhängige Anti-Doping Organisation.

ZIEL UND MISSION

Oberstes Ziel der NADA Austria ist der Schutz der sauberen Sportler. Zu diesem Zweck hat die NADA Austria laut österreichischem Anti-Doping Bundesgesetz folgende Hauptaufgaben:

- Dopingprävention durch Information, Aufklärung und Bewusstseinsbildung
- Überwachung der Einhaltung der Anti-Doping Bestimmungen (z.B. mittels Durchführung von Dopingkontrollen)
- Sichtung, Analyse und Bewertung von Informationen bezüglich potentieller Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen
- Einbringen von Prüfanträgen bei Verdacht auf Verstoß gegen Anti-Doping Bestimmungen
- Teilnahme an Anti-Doping Verfahren

MITARBEITER UND KOMMISSIONEN

Zusätzlich zu den Mitarbeitern in der Zentrale verfügt die NADA Austria österreichweit über rund 40 Dopingkontroll-Teams und rund 10 Referenten im Bereich Information und Prävention.

Zur Unterstützung ihrer Aufgabenbereiche hat die NADA Austria einige Kommissionen eingerichtet:

- Ärztekommission
- Auswahlkommission
- Ethikkommission
- Veterinärmedizinische Kommission

WORLD ANTI-DOPING AGENCY

WORLD ANTI-DOPING AGENCY
play true

Die World Anti-Doping Agency (WADA) ist eine internationale, unabhängige Institution (Stiftung nach Schweizer Recht). Sie wurde 1999 als Ergebnis einer vom Internationalen Olympischen Committee initiierten Welt-Anti-Doping-Konferenz mit dem Ziel gegründet, die Anti-Doping Bemühungen auf internationaler und nationaler Ebene zu koordinieren und zu harmonisieren.

Die Hauptaufgabe der WADA ist die internationale Harmonisierung von Anti-Doping Regelungen. Grundlage dieser Bestrebungen sind der WADC und die jährlich aktualisierte Verbotsliste. Zusätzlich zu diesen Regelwerken gibt es Standards für Dopingkontrollen, TUEs, Labors und Datenschutz.

WELT ANTI-DOPING PROGRAMM

Das von der WADA initiierte Welt-Anti-Doping-Programm umfasst drei Levels:

1. Welt-Anti-Doping-Code (WADC)
2. Internationale Standards
3. Best Practice Modelle

Grundlegendes Dokument zur weltweiten Harmonisierung der bisherigen Anti-Doping Regeln aller Sportarten und Länder der Welt ist dabei der Welt Anti-Doping Code, der von allen wichtigen Sportorganisationen unterschrieben wurde.

Zusätzlich haben mehr als 160 Staaten eine Konvention der UNESCO gegen Doping im Sport ratifiziert. Die unterzeichnenden Regierungen verpflichten sich, ihre eigene nationale Anti-Doping Politik an den WADC anzugleichen, um so die weltweite Harmonisierung voranzutreiben.

Mit 1. Jänner 2015 ist der neue, derzeit gültige WADC in Kraft getreten. Wesentliche Änderungen sind die Erhöhung der Dauer der “Standard-Sperre” von zwei auf vier Jahre, die Erweiterung der Milderungsgründe für außergewöhnliche Umstände und die Ausdehnung der Verjährungsfrist für Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen von acht auf zehn Jahre.

WAS IST DOPING?

Diese einfach scheinende Frage beschäftigt die Experten schon seit langer Zeit und wird heute noch teilweise heftig diskutiert.

Früher wurde versucht, Doping als Leistungssteigerung mit Medikamenten oder als Verstoß gegen Werte wie Fairness oder Chancengleichheit, zu definieren. Diese Ansätze erwiesen sich als nicht praktikabel, da sie juristisch nicht haltbar waren.

In den 1960er-Jahren kam es daher zu einer grundlegenden Änderung der Anti-Doping-Strategie. Doping ist seither nicht mehr abstrakt definiert, sondern als Verstoß gegen konkret ausformulierte Regeln. Kernstück dieser Überlegung ist eine Verbotsliste, also eine Aufzählung von verbotenen Substanzen und Methoden.

Um dem Versuch des „legalen" Dopings durch Substanzen, die nicht in der Liste genannt werden, vorzubeugen, werden auch „andere Substanzen mit ähnlicher chemischer Struktur oder ähnlicher/n biologischer/n Wirkung(en)" verboten.

Im Folgenden sind nur die Substanz- und Methoden-Klassen angeführt, die vollständige Liste steht auf der Website der NADA Austria zur Verfügung.

In und außerhalb von Wettkämpfen verboten:

S0. Nicht zugelassene Substanzen
S1. Anabole Substanzen
S2. Peptidhormone, Wachstumsfaktoren, verwandte Substanzen und Mimetika
S3. Beta-2-Agonisten
S4. Hormone und Stoffwechsel-Modulatoren
S5. Diuretika und Maskierungsmittel
M1. Manipulation von Blut und Blutbestandteilen
M2. Chemische und physikalische Manipulation
M3. Gendoping

Im Wettkampf verboten:

S6. Stimulanzien
S7. Narkotika
S8. Cannabinoide
S9. Glukokortikoide

In bestimmten Sportarten verboten:

P1. Beta-Blocker

(vereinfachte Darstellung)

Neben dem „klassischen“ Dopingfall durch eine positive Dopingprobe gibt es aber auch noch eine ganze Reihe anderer Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen, die zu Sanktionen führen.

Der aktuelle WADC definiert folgende Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen:

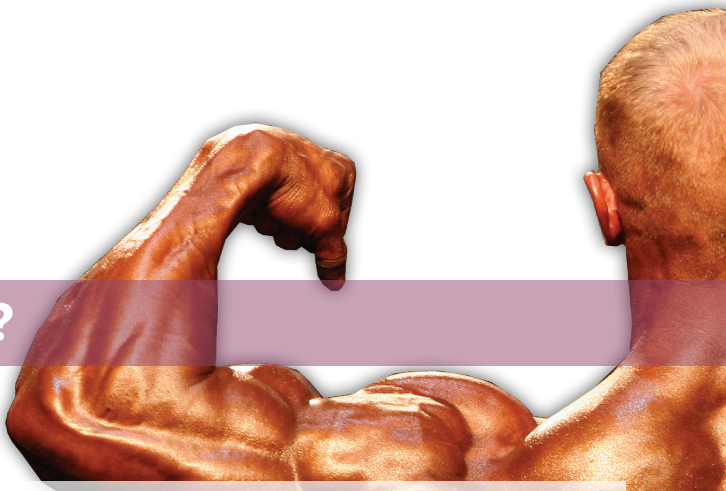
1. Vorhandensein einer verbotenen **Substanz im Körper** eines Sportlers
2. (Versuchte) **Anwendung** einer verbotenen Substanz oder Methode
3. **Umgehung** der Probenahme bzw. **Weigerung** oder **Versäumnis**, eine Probe abzugeben
4. **Meldepflichtverstöße**
5. (Versuchte) unzulässige **Einflussnahme** auf einen Teil des Dopingkontroll-Verfahrens
6. **Besitz** einer verbotener Substanz oder Methode
7. Das (versuchte) **Inverkehrbringen** von verbotenen Substanzen oder Methoden
8. Die (versuchte) **Verabreichung** von verbotenen Substanzen oder Methoden bei Sportlern
9. **Beihilfe** (z.B. Anleitung, Verschleierung)
10. Verbotener **Umgang** mit einer gesperrten Betreuungsperson

(vereinfachte Darstellung)

Um in die Verbotsliste aufgenommen zu werden, muss eine Substanz oder Methode mindestens 2 von 3 Eigenschaften erfüllen:

1. Die Anwendung hat das Potenzial, die sportliche Leistung zu steigern.
2. Die Anwendung stellt ein Risiko für die Gesundheit dar.
3. Die Anwendung verstößt gegen den, von der WADA definierten, Sportsgeist.

WER DOPT?



Der Einsatz (illegaler) Mittel zur Leistungssteigerung ist prinzipiell nicht auf bestimmte Sportarten, Leistungsniveaus, Gesellschafts- oder Altersschichten beschränkt. Empirisch belastbare Aussagen zur tatsächlichen Verbreitung in den jeweiligen Bereichen sind allerdings Mangelware.

HISTORISCHE ENTWICKLUNG

Schon vor hunderten von Jahren wurde versucht, die (sportliche) Leistung mit Hilfe von speziellen Substanzen zu steigern. Hier kann allerdings nicht von Doping gesprochen werden, da es keine Beschränkungen oder Regeln gab. Es zeigt sich aber, dass eine Leistungssteigerung mit körperfremden Substanzen auch schon früher versucht wurde.

Während der Olympischen Spiele im 3. Jahrhundert v. Chr. versuchten die Sportler, ihre Leistungsfähigkeit mit Pilzen zu steigern. Philostratos berichtet, dass die Ärzte bei der Vorbereitung der Sportler für die Spiele ausgesprochen hilfreich waren und dass Köche Brote mit schmerzstillenden Eigenschaften herstellten.

Es wird auch von Sportlern erzählt, die vor den Wettkämpfen angeblich Stierhoden oder sogar ganze Kühe vertilgt haben.

Im 1. Jahrhundert n. Chr. sollen griechische Läufer spezielle Kräutertees zu sich genommen haben, um ihre Stärke und ihre Ausdauerleistungsfähigkeit zu erhöhen.

Der Gebrauch von Dopingmitteln in der römischen Geschichte ist ebenfalls dokumentiert. Streitwagenfahrer fütterten ihre Pferde zur Leistungssteigerung mit unterschiedlichen Mixturen. Gladiatoren verwendeten ebenfalls leistungssteigernde oder aufputschende Mittel gegen Müdigkeit und Verletzungen.

Von nordischen Völkern wird überliefert, dass sie ihre Kampfkraft mithilfe von Pilzen um ein Vielfaches gesteigert haben - die Berserkerwut ist heute noch im Sprachgebrauch.

Aus dem südamerikanischen Raum sind Erzählungen von extremen Ausdauerläufen durch den Konsum von stimulierenden Pflanzen (Coca, Peytol, Guarana, etc.) bekannt. Ähnliche Meldungen und Anekdoten sind aus der ganzen Welt überliefert.

DOPING NUR IM SPITZENSPORT?

Doping lässt sich sowohl im Spitzensport, als auch im Breiten- und Freizeitsport sowie im Nachwuchssport erkennen. Zudem greift eine Reduktion auf den sportlichen Kontext viel zu kurz.

Allgemeingültige Aussagen über die tatsächliche Verbreitung können zwar nicht getroffen werden, Berichte, Studien und Statistiken über den Konsum leistungssteigernder Substanzen in der Gesellschaft, im Showbusiness, im Polizei-, Sicherheits- und Militärbereich sowie in der Tierhaltung geben aber Hinweise darauf, dass Doping im Sport lediglich als eine Ausprägungsform eines viel weiter gefassten Phänomens zu betrachten ist.

Als eines der größten Probleme ist sicherlich die Anwendung von anabolen Steroiden (Anabolika) und anderen Hormonen zu sehen, dies zeigt sich auch an den Beschlagnahmungszahlen der staatlichen Ermittlungsbehörden (Zoll, Polizei, etc.). Im Vordergrund steht dabei weniger die sportliche Leistungssteigerung sondern das Bestreben, den Körper nach den eigenen Vorstellungen zu formen.

Klar festgehalten wird, dass Sportler nur dann mit Doping in Zusammenhang gebracht werden können, wenn ein Verstoß gegen die Anti-Doping Bestimmungen rechtskräftig festgestellt wurde. Spekulationen und Vorverurteilungen sind nicht zulässig.

DOPING ODER MEDIKAMENTENMISSBRAUCH?

Der Begriff „Doping“ ist für den organisierten Sportbereich reserviert. Außerhalb dieses gesellschaftlichen Teilsystems wird von „Medikamentenmissbrauch“ gesprochen, auch wenn die verwendeten Substanzen oder die Motivlagen oftmals übereinstimmen.

Dass die Leistungssteigerung außerhalb des Sports gesellschaftlich durchaus akzeptiert ist, zeigt sich nicht zuletzt an der, mit dem euphemistischen Begriff „Neuro-Enhancement“ betitelten Absicht, die kognitiven Fähigkeiten zu manipulieren.

WARUM WIRD GEDOPT?

Die Gründe für die Anwendung von leistungssteigernden Mittel sind so zahlreich wie vielschichtig. Meistens gibt kein Motiv für sich alleine stehend den Ausschlag zum Gebrauch von verbotenen Substanzen und Methoden.

TREPPE DER VERSUCHUNG

Dopende Sportler entscheiden nicht von heute auf morgen, dass sie ihre Gegner betrügen und das Publikum belügen wollen. Meist werden Hemmschwellen Schritt für Schritt abgebaut, bis die erste Spritze gesetzt oder das erste Präparat genommen wird.

Auch im Nachwuchs-, Breiten- und Freizeitsport wird immer wieder die zwingende Notwendigkeit von zusätzlichen Mitteln propagiert, um die Leistung zu steigern. Ohne diverse Mittelchen sind Erfolge nicht möglich, so das Motto.

Schon kleinen Kindern wird beigebracht, dass sie nur „etwas nehmen“ müssen, um Prüfungsangst, Verkühlung oder Unkonzentriertheit überwinden zu können. Die Werbeindustrie tut ihr Übriges dazu, um die Nachfrage hochzutreiben.

In harmloseren Fällen sollen Traubenzucker, Energie-Drinks und Vitamine dazu beitragen, in der Erfolgsgesellschaft bestehen zu können. Manches Mal werden sogar Medikamente direkt damit beworben, das sie den Konsumenten besser durch den Alltag bringen.

INDIVIDUELLE MOTIVE

Grundlegendes Motiv für Doping ist der Versuch der Leistungssteigerung, -optimierung und -konstanz, um natürliche Grenzen sowohl in Bezug auf die körperlichen Fähigkeiten und das Aussehen, als auch in Bezug auf die kognitiven, emotionalen und sozialen Fähigkeiten, zu überwinden.

Neben diesem Motiv gibt es auf der Ebene der Anwender noch eine ganze Reihe weiterer Gründe, beginnend mit der Sozialisation und dem gesellschaftlichen Status über ökonomische Interessen bis hin zu Abhängigkeits- und Suchtverhalten.

Der deutsche Sportsoziologe Karl-Heinrich Bette sieht Doping als „Mehrzweckwaffe“, die von den Anwendern ganz bewusst eingesetzt wird, um den Anforderungen im Leistungssport gerecht zu werden.

VERMUTETE DOPINGANWENDUNG DER KONKURRENZ

Für die Prävention von Doping bedeutet die Vermutung, dass die Konkurrenz gedopt ist, eine große Herausforderung. Nicht selten entsteht bei den Sportlern, aber auch in deren Umfeld Resignation und Fatalismus, selbst wenn empirische Beweise für diese Erwartungshandlung fehlen.

Gerade im Nachwuchs-Leistungsbereich erweist sich die von Eltern, Trainern, Betreuern, Geschwistern und/oder Bekannten vermittelte Einstellung „Alle dopen, aber du schaffst es auch ohne“ als fatal.

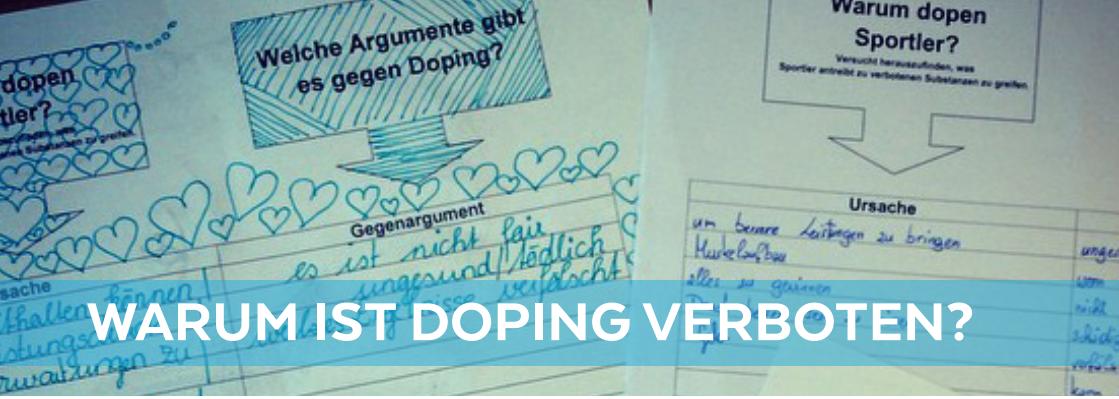
Ganz abgesehen von dem unzulässigen Generalverdacht ist die Verinnerlichung der Annahme, dass der betroffene Jugendliche einer von wenigen nicht-gedopten Sportlern sei, als kontraproduktiv.

Gerade in Krisensituationen wie Krankheiten, Verletzungen oder Leistungseinbrüchen steigt die Versuchung, „nachzugeben“ und auch Teil der (vermuteten) Mehrheit zu werden.

SYSTEMZWÄNGE

Durch Wirtschaft, Politik, Massenmedien und Publikum wird Druck aufgebaut, der zu ständigen Hochleistungen drängt. Oftmals sind sich die einzelnen Personen und Organisationen gar nicht bewusst, dass sie Teil des Problems sind. Systemzwänge können u.a. sein:

- Wirtschaftliche Abhängigkeit vom Sport: Wer vom Sport leben muss, ist eher geneigt, seinen Körper als Werkzeug zu betrachten.
- Abhängigkeit von Medien und Sponsoren: Ein schlechtes Ergebnis kann sich fatal auf Medienberichterstattung und Sponsorgelder auswirken.
- Selektionsdruck: Geringe Anzahl an Kaderplätzen und Fördergeldern. Nur die Besten kommen ins Team - Nur die besten erhalten Fördergelder.
- Hohe Wettkampfhäufigkeit und fehlende Regenerationszeiten: Je mehr Wettkämpfe, desto weniger Zeit für Regeneration.
- Politische Instrumentalisierung: Sport als Möglichkeit, im internationalen Vergleich die eigene Bedeutung zu demonstrieren.



WARUM IST DOPING VERBOTEN?

Trotz eines breiten gesellschaftlichen Konsens fordern manche eine teilweise oder vollständige Freigabe leistungssteigernder Substanzen und Methoden. Es gibt allerdings eine ganze Reihe von Argumenten, die ein Verbot von Doping rechtfertigen.

GESUNDHEIT

Das am häufigsten genannte Argument für ein Dopingverbot ist der Schutz der Gesundheit der Sportler. Die Einnahme von hochpotenten Medikamenten oder die Anwendung von Methoden kann zahlreiche Schädigungen bis hin zum Tod mit sich bringen. Ausführliche Informationen dazu auf den Seiten 14 bis 17.

EIGENWELT DES SPORTS

Sport ist im Grunde die willkürliche Überwindung künstlicher, selbst gewählter Hindernisse. Durch Regeln und Normen wird die Eigenwelt des Sports geschaffen, in dieser Welt ist oftmals der Weg das Ziel.

Durch Doping und Manipulation wird nicht nur der Weg verändert oder das Hindernis entfernt, sondern auch der Sieg als höchster Wert definiert. Wie dieses Ziel erreicht wird ist dann egal.

NATÜRLICHKEIT

Die Faszination des Sports liegt wesentlich in der Demonstration dessen, was der Mensch aus eigener Kraft leisten kann. Doping und Medikamentenmissbrauch zerstört diese Grundidee, die eigene Leistung wird künstlich gesteigert.

VERANTWORTUNG

Spitzensportler müssen sich als moralische Elite begreifen, die durch ihren (medial präsentierten) Erfolg, Einfluss auf viele Menschenleben haben. Dies bringt ein „Mehr“ an Verantwortung mit sich.

Die Einhaltung von Regeln und Normen und somit des Dopingverbotes, sind Grundvoraussetzung für die sportliche Existenzberechtigung, eine verantwortungsbewusste Vorbildwirkung bildet die Kür des (Spitzen-) Sportlers.

BETRUG

Dopende Sportler täuschen Regeltreue vor, betrügen damit aber die Konkurrenten, die Funktionäre, die Sponsoren und Zuseher und nicht zuletzt den Sport an sich.

FAIRNESS

Durch Doping sind Leistungen möglich, die von „sauberen“ Sportlern nicht erbracht werden können.

So haben bspw. einige Rekorde in der Leichtathletik schon seit mehreren Jahrzehnten Bestand. Der aktuelle Weltrekord im Diskuswurf der Frauen (76,80 m) stammt aus 1988. Die beste Leistung nach der Jahrtausendwende (71,08 m) wurde 2014 erzielt und bedeutet Rang 72 in der ewigen Bestenliste.

FREIGABE VON DOPING?

Befürworter einer Dopingfreigabe klammern den Kinder- und Jugendbereich meist bewusst aus, da sie sich der Konsequenzen für den Sport durchaus bewusst sind.

Mit dieser wohlweislichen „Schonung“ des Nachwuchssports wird allerdings stillschweigend vorausgesetzt, dass die oftmals heftig kritisierten Dopingkontroll-Programme weiter bestehen müssten, um eine „zu frühe“ Anwendung verbotener Substanzen und Methoden zu verhindern. Zudem müsste erneut definiert werden, welche Praktiken erlaubt sind und welche Grenzwerte als tolerabel gelten.

Die Herausforderungen des repressiven Systems würden somit nur verlagert und der Druck auf junge Athleten, Dopingmittel zu nehmen, würde enorm erhöht.

Der Aufwand für Dopingkontrollen und entsprechende Analysen ist groß, gerne wird von Kritikern aber vergessen, dass gerade dadurch der Missbrauch von hochpotenten, gesundheitsschädlichen, aber nachweisbaren Substanzen entscheidend reduziert wurde.

Die Freigabe von Doping hätte eine Versuchskaninchenpraxis der Medizin zur Folge. Ziel wäre es nicht mehr, Kranke und Verletzte in bestmöglicher Art und Weise zu versorgen, sondern gesunde Menschen in ihrem Bestreben nach höherer Leistung oder anderem Aussehen zu unterstützen.

Letztlich kann bei einer Dopingfreigabe nur ein rücksichtsloses Riskieren der eigenen Gesundheit zum Erfolg führen.

WIE SCHÄDLICH IST DOPING?

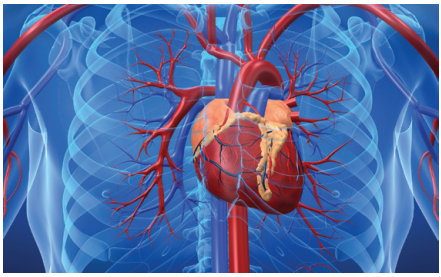
Von Univ. Prof. Dr.
Peter H. Schober

Entwicklungen der pharmazeutischen Industrie zur Bekämpfung verschiedener Krankheiten prägen das Spektrum dopingrelevanter Verbindungen, wodurch sowohl das Doping als auch die Doping-Analytik zu einem sehr dynamischen Prozess geworden sind.

Doping beschränkt sich heute nicht nur auf einschlägige, „klassische“ Pharmaka wie z.B. anabole Steroide. Es kommen auch Peptidhormone wie das Wachstumshormon (HGH), Erythropoietin (EPO) und Analoga, Stimulanzien aber auch Insulin und Designersteroide zur Anwendung.

Dopende Sportler verwenden meist Medikamente, die für den Einsatz an Kranken entwickelt und getestet wurden. Jedes Medikament hat Risiken und Nebenwirkungen, beim Missbrauch als Dopingmittel erhöhen sich die potentiellen Gefahren nochmals dramatisch.

Die gesundheitlichen Folgen dieser Experimente lassen sich nicht abschätzen.



Im Sport werden die therapeutischen Dosierungen um ein Vielfaches überschritten, oftmals kommt es zu Kombinationen mit anderen Substanzen und damit zu unabsehbaren Wechselwirkungen. Alle Gebrauchsregeln hinsichtlich Umfang oder Anwendungsintervalle haben sich durch Selbstexperimente entwickelt, meist nach dem Motto „Mehr hilft mehr!“

Vielfach werden auch Präparate verwendet, die noch nicht oder nicht mehr für den Markt zugelassen sind. Es existieren meist keine Langzeitstudien über die Folgen.

Die Wechselwirkungen mit der hohen körperlichen Belastungen und den oftmals extremen Umweltbedingungen der Sportausübung sind völlig unzureichend erforscht.

ANABOLIKA (ANABOLE STEROIDE, TESTOSTERON, ETC.)

Die chemische Zusammensetzung und die Wirkung der meisten Anabolika leiten sich vom männlichen Sexualhormon Testosteron ab.

Durch die jahrelangen Menschen-Experimente mit Sportlern, nicht nur in der DDR-Zeit, sind die Nebenwirkungen und gravierenden Folgeschäden hinreichend bekannt.

ALLGEMEINE SYMPTOME

Vorzeitiger Schluss der Wachstumsfugen bei Jugendlichen mit vorzeitigem Wachstumsstopp, Bluthochdruck, Steroid-Akne, rote Hautstreifen (Striae), Fettstoffwechselstörung (LDL steigt an, HDL fällt), toxische Leberschäden mit Leberverfettung, Lebertumore, Herzkranzgefäßerkrankung mit erhöhtem Herzinfarktrisiko, Diabetes mellitus durch Abnahme der peripheren Insulinsensitivität, vermehrte Verletzungsgefahr an Sehnen und Bändern.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN BEI MÄNNERN

Impotenz, Hodenschrumpfung mit vermindertem Ejakulat, Prostatavergrößerung mit dem Risiko von Prostatakrebs, Zeugungsunfähigkeit, Gynäkomastie (Brustwachstum), Haarausfall.

RISIKEN UND NEBENWIRKUNGEN BEI FRAUEN

Virilisierung (Vermännlichung) mit männlichen Gesichtszügen, vermehrte Körperbehaarung und Bartwuchs, Stimmveränderung mit vertiefter Stimme, stark vergrößerte Klitoris, Amenorrhoe (Ausbleiben der Regel), Unfruchtbarkeit.

PSYCHISCHE SYMPTOME

Psychische Abhängigkeit, Abnahme von Gedächtnisleistung und Konzentration, Steigerung der Aggressivität mit Gewaltbereitschaft, nach dem Absetzen Stimmungstief mit Depressionen.

WIE SCHÄDLICH IST DOPING?

ERYTHROPOETIN (EPO, CERA)

EPO ist in letzter Zeit eine der bekanntesten Dopingsubstanzen. Durch die Steigerung der Anzahl von roten Blutkörperchen kann mehr Sauerstoff transportiert werden. Ähnliche Effekte treten beim Blutdoping auf.

Durch eine Vielzahl von aufsehenerregenden Dopingfällen wird EPO (neben Anabolika) in der Öffentlichkeit als das Doping-Mittel schlechthin wahrgenommen. In der Berichterstattung werden die Nebenwirkungen selten erwähnt:

Durch die EPO-Gabe steigt die Blutviskosität (eingedicktes Blut) um bis zu 30%, der Blutdruck wird erhöht, die Gefahr von Thrombosen, Embolien, Herzinfarkten und Schlaganfällen nimmt deutlich zu. Es kann zu kritischen Herzfrequenzabfall im Schlaf kommen,

Zudem sinkt die Lymphozytenzahl und die Infektanfälligkeit sowie das Tumorwachstums bei Krebspatienten mit verkürzter Überlebensdauer, nimmt zu.

WACHSTUMSHORMON (HGH)

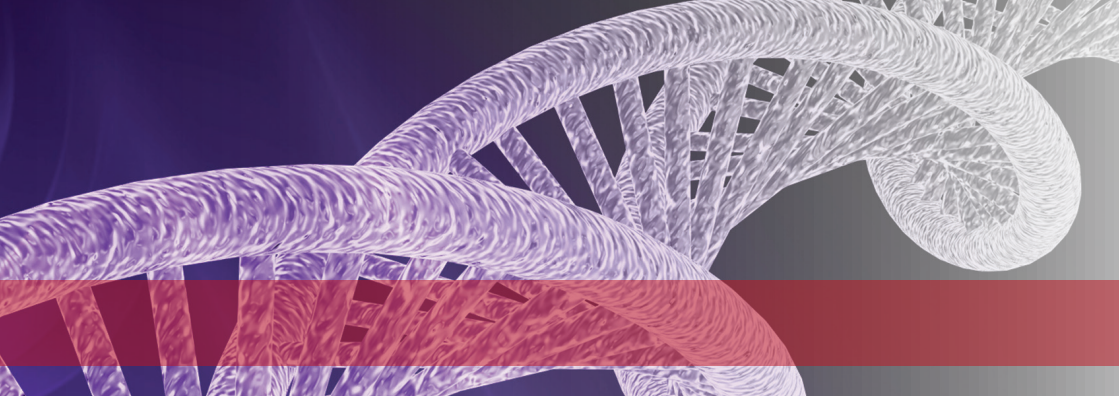
Seit 1985 kann das menschliche Wachstumshormon auch gentechnologisch hergestellt werden, viele Schwarzmarktprodukte werden aber noch immer aus Leichen entnommen. HGH bewirkt die Reduktion von Körperfett und die Zunahme von Muskelmasse.

Als Nebenwirkungen treten auf: Vergrößerung der Kiefer-Kinn-Partie, verstärktes Wachstum von Fingern, Händen, Zehen, Füßen, Nase und Jochbein, auch innere Organe nehmen an Größe zu. Erhöhtes Diabetes-Risiko, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Gelenkschmerzen, und Zunahme von Tumorhäufigkeit.

NARKOTIKA

Starke Schmerzmittel aus der Klasse der Opiate (z.B. Morphin, Heroin, Methadon). Sie dämmen den Schmerz und heben in geringen Dosierungen die Stimmung.

Nebenwirkungen: Abhängigkeit, Bewusstseinstrübung, Stimmungsschwankungen, psychische Störungen, Lähmung des Atemzentrums bis hin zum Tod.

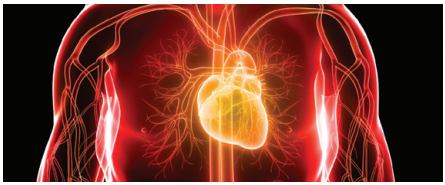


STIMULANZIEN (AUFPUTSCHMITTEL)

Diese Substanzen (z.B. Amphetamine, Ephedrin, Kokain, Ecstasy) bewirken eine Erhöhung des Energieumsatzes und verzögern bzw. unterdücken die Ermüdung. Sie steigern die Körpertemperatur, den Herzschlag, den Blutdruck und führen zu Euphorie und den Verbrauch der „geschützten“ Energiereserven.

Nebenwirkungen: Stresssymptome, Unrast, Aggression sowie psychische Störungen wie Depressionen und Suchtverhalten. Die Erhöhung von Körpertemperatur und Herzschlag kann zu Problemen des Herz-Kreislauf-Systems führen.

Hohe Dosierungen schalten das körpereigene Warnsystem aus, die „eisernen“ (autonomen) Energiereserven werden aufgebraucht. Dadurch kann es zu schweren Erschöpfungszuständen und im Extremfall zum Tod kommen.



DIURETIKA

Fördern die Urin-Ausscheidung und führen z.B. zu einem schnelleren Gewichtsverlust (u.a. um in einer geringeren Gewichtsklasse antreten zu können) bzw. zu einer starken Verwässerung der Urinprobe.

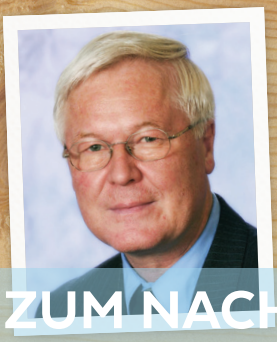
Nebenwirkungen: Blutdruckabfall, Muskelkrämpfe, Kreislaufkollaps, Magen-, Darm- und Nierenprobleme, Impotenz, Menstruationsstörungen bei Frauen.

GENDOPING

Das gezielte Einbringen von Genen in menschliche Zellen soll Krankheiten heilen, die durch einen Gendefekt hervorgerufen werden. Die Betroffenen könnten so auf Medikamente verzichten und hätten eine bessere Lebensqualität.

Jegliche Art der Leistungssteigerung durch Gendoping im Sport ist innerhalb und außerhalb von Wettkämpfen verboten.

Über die langfristigen Auswirkungen ist heute noch nichts bekannt. Jeder Eingriff in die Zellstruktur bzw. das Genom des Menschen ist mit nicht abschätzbaren Risiken verbunden.



Moral im Sport – das *Findelkind* der sportlichen Werte?

ZUM NACHDENKEN

Von PD P. Dr. Bernhard Maier

(Österreichischer Spitzensportseelsorger 1982-2012, Mitglied der Ethikkommission NADA Austria)

Ein sogenanntes Findelkind kann ebenso begabt und leistungsfähig sein, wie alle anderen Kinder einer Familie; aber als Findelkind bleibt es oft am Rande, weniger beachtet und gefördert, außer: die neue Familie nimmt dieses Kind an wie ein eigenes.

Über Moral im Sport zu sprechen, sie zu fordern und zu fördern, gehört nicht zu den Vorlieben des homo oeconomicus et sportivus. Hingegen ist der erfolgreiche sportive Egoist Liebkind der Medien, Sponsoren und Konsumenten.

Es soll jedoch nicht verdrängt werden, dass die sportlich-faire, ritterliche Haltung auf der Wertepyramide einst ganz oben war. Heute dominieren den Sport: Siege, Rekorde, Superleistungen, Medaillen und Titel; im Breiten- und Freizeitsport Fitness, Körperlust, Leistungsfähigkeit, Jugendlichkeit und ein rundum optimierter Körper.

Geld und Ruhm sind zwei Wertschwergewichte im kommerzorientierten Spitzensport, aber auch im Leistungssport. Geld zieht und lockt immer. Marktmechanismen mit ihrer Gewinnorientierung sind bisweilen schwer zu bändigen, aber menschenrechtlich und demokratisch orientierte politische Systeme nehmen die Herausforderung einer gerechten Regulierung des Marktes an, wobei der medientaugliche Spitzensport bisweilen extreme Blüten im pekuniären Bereich treibt.

Angemessene Belohnung, Versicherung und berufliche Ausbildung von Profis sind ebenso moralische Pflicht, wie die Begrenzung horrender Transfersummen und Löhne.

Ruhm und Unsterblichkeit ist die zweite Wertesäule des siegorientierten Leistungssports. Schon der antike Mensch und die Helden der Vorzeit wollten Unsterblichkeit durch Ruhm erreichen; dafür riskierten und opferten sie Leib und Leben. Die römischen Grabmäler in Carnuntum sind steinerne Zeugen aus weiter Vergangenheit, was es dem antiken Menschen bedeutete, nicht vergessen zu werden.

Bei der Fußball-WM 2014 sprach Trainer Joachim Löw von einem Ewigkeitssieg Deutschlands. Nach nur wenigen Tagen war in den Sportmedien kaum mehr eine Erwähnung des Ewigkeitssieges zu finden.

Gerade heute, wo Sieg und Medaillen alles bedeuten, rauscht das irrsinnige Tempo unserer Zeit mit jedem Sieg und jeder Medaille in kürzester Zeit in den Hades der Vergesslichkeit. 30 Jahre Spitzensportseelsorge haben mich das gründlich gelehrt. Das sei vor allem all jenen auf die Fahnen geschrieben, die die Bedeutung von olympischen Medaillen und sportlichen Titeln maßlos überschätzen.

Über Geld und Ruhm im Sport ist ethisch zu reflektieren, vor allem, wenn der ehrliche, faire Sport dadurch in Gefahr ist.

Ohne Sportmoral kann aber auch der sportliche Wettkampf nicht funktionieren. Das zeigt die moralische Empörung, die der Unfairness folgt. Dazu gehört auch das Dopen. Wobei nicht immer klar ist, ob die Empörung über einen gedopten Sportler zum Ausdruck gebracht wird, weil er gedopt hat oder weil er erwischt wurde.

Abschließend einige Strategien und Änderungspotentiale für einen guten Sport:

- Die Förderung der Tugendethik hinsichtlich informeller Fairness bei Sportlern, Trainern, Medizinern, Funktionären, Politikern, Journalisten, Sponsoren, Zuschauern usw.
- Die Konstellationen eines irrwitzigen Leistungssystems aufzudecken und als dopingfördernd und inhuman zu entlarven.
- Die breite Streuung von Prämien und Sieggeldern verfolgen.
- Die Arbeitsumfänge in einzelnen Sportarten zugunsten der natürlichen Regeneration zurückfahren.
- Die Harmonisierung der Anti-Doping Arbeit zu intensivieren.
- Das Werben für ein attraktives, neues Sportethos, nötigenfalls durch Neugründung von Sportsystemen forcieren.

Magie des Sports - und dazu stehen wir: Immer die/der Beste sein (aus der Iliassage Homers). Aber unserer Meinung nach: Beste/r sein und doch fair!

WER WIRD KONTROLLIERT?

Die NADA Austria kann laut österreichischem Anti-Doping Bundesgesetz (ADBG) Personen kontrollieren,

a. die Mitglieder oder Lizenznehmer einer Sportorganisation oder einer ihr zugehörigen Organisation sind oder es zum Zeitpunkt eines potentiellen Verstoßes gegen die Anti-Doping-Regelungen waren oder offensichtlich beabsichtigen, dies zu werden, oder

b. die an Wettkämpfen, die von einer Sportorganisation oder von einer ihr zugehörigen Organisation veranstaltet oder aus Bundessportförderungsmitteln gefördert werden, teilnehmen oder

c. die sich auf sonstige Weise zur Einhaltung der Anti-Doping-Regelungen verpflichtet haben.

Zusätzlich können Sportler auch vom zuständigen Internationalen Verband oder im Rahmen von Wettkämpfen kontrolliert werden.

Die NADA Austria konzentriert sich bei Dopingkontrollen vorwiegend auf den Leistungs- und Spitzensport in Österreich.

„INTELLIGENT TESTING“

Zentrales Element eines modernen Dopingkontroll-Programms sind unangekündigte, unvorhersehbare Dopingkontrollen außerhalb von Wettkämpfen.

Um diese Art der „intelligenten“ Dopingkontrollen durchführen zu können, benötigen die Anti-Doping Organisationen genaue Informationen über den Aufenthaltsort der Sportler.

NATIONALER TESTPOOL

Die NADA Austria hat zu diesem Zweck entsprechend den Vorgaben des ADBG einen Nationalen Testpool eingerichtet.

Zur Zusammenstellung des Nationalen Testpools wird zunächst eine sportartspezifische Risikoabschätzung anhand bestimmter Kriterien (z.B. physiologische Anforderungen, mögliche Leistungssteigerung durch Doping, vergangene Dopingfälle, finanzielle Anreize) durchgeführt.

Anschließend wird anhand weiterer Kriterien eine individuelle Risikoabschätzung (z.B. persönliche Leistungsentwicklung) vorgenommen.

TESTPOOL UND MELDEPFLICHT

MELDEPFLICHT

Sportler, die im Nationalen Testpool erfasst sind, müssen bestimmte Aufenthaltsinformationen bekannt geben und aktuell halten.

Sportler, die dem **Top-Segment des Nationalen Testpool** zugeteilt wurden, müssen für jeden Tag des folgenden Quartals ihre Übernachtungs- bzw. Wohnadresse sowie sportbezogene Aktivitäten (z.B. Training oder Wettkampf sowie die zugehörige Adresse) bekannt geben und diese Informationen über ADAMS stets aktuell halten.

Zusätzlich müssen diese Sportler für jeden Tag des Quartals eine Stunde zwischen 6:00 und 23:00 Uhr angeben („1h-Time-Slot"). Diese Stunde kann auch mit der Übernachtungsadresse, Wettkämpfen oder den sportbezogenen Aktivitäten kombiniert werden.

Sportler, die dem **Basis-Segment des Nationalen Testpool** zugeteilt wurden, müssen dieselben Informationen wie Sportler des Top-Segments zur Verfügung stellen, mit Ausnahme des „Ein-Stunden-Time-Slot".

Die Abgabe dieser Informationen erfolgt über ein Online-Datenverwaltungssystem (ADAMS), das auch einen Zugriff per APP ermöglicht.

Änderungen und Aktualisierungen sind jederzeit zulässig. Der „1h-Time-Slot" darf bis zu zwei Stunden vorher verändert werden.

Besteht der Verdacht, dass die Informationen auffällig oft geändert werden, mit dem Zweck, Dopingkontrollen zu vermeiden oder unmöglich zu machen, so kann dies als Verstoß gegen die Anti-Doping Bestimmungen geahndet werden.

Hält ein Sportler des Nationalen Testpools seine Aufenthaltsinformationen nicht aktuell, so bedeutet dies in der Regel ein „Meldepflichtversäumnis".

Wird ein Sportler des Top-Segments des Nationalen Testpools während des „1h-Time-Slot" vom Dopingkontroll-Team nicht am von ihm angegebenen Ort angetroffen, so bedeutet dies in der Regel ein „Kontrollversäumnis" („missed test").

Jede Kombination von drei Kontroll- und / oder Meldepflichtversäumnissen innerhalb einer laufenden Periode von 12 Monaten bedeutet einen Verstoß gegen die Anti-Doping Bestimmungen und führt zur Einleitung eines Anti-Doping Verfahrens. Die Mindestsanktion für einen festgestellten Verstoß beträgt ein Jahr Sperre.

ABLAUF EINER DOPINGKONTROLLE

Die Dopingkontrolle ist eines der wichtigsten Instrumente in der Anti-Doping Arbeit. Sie stellt - neben der strafrechtlichen Verfolgung von Besitz, Handel und Weitergabe durch staatliche Ermittlungsbehörden - die größte Abschreckung für potentielle Doper dar.

Es gibt die Möglichkeit von Wettkampfkontrollen und Kontrollen außerhalb von Wettkämpfen. Der Schwerpunkt liegt auf dopinggefährdeten Sportarten.

Der Dopingkontroll-Ablauf ist durch den „International Standard of Testing and Investigations“ vorgegeben und weltweit strikt einzuhalten. Im Folgenden wird ein kurzer Überblick gegeben:

BENACHRICHTIGUNG

Wird ein Sportler zur Dopingkontrolle ausgewählt, wird er von einem akkreditierten Dopingkontrollor ohne jede Vorabinformation zum letztmöglichen Zeitpunkt vor Ort darüber in Kenntnis gesetzt.

Der Sportler steht ab diesem Zeitpunkt unter Aufsicht.

ORT DER DOPINGKONTROLLE

Der Sportler kann eine Vertrauensperson in den Kontrollbereich mitbringen. Nach gegenseitiger Überprüfung der Ausweise wählt der Sportler einen neuen, originalverpackten Dopingkontrollkit aus.

Ein Nichterscheinen zur Kontrolle oder eine Verweigerung ohne zwingenden Grund wird wie ein positives Testergebnis sanktioniert.

ABGABE DER PROBE

Da es in der Vergangenheit eine Reihe von trickreichen Manipulationsversuchen gegeben hat, muss der Dopingkontrollor bei der gesamten Abgabe einer Urinprobe direkten Sichtkontakt haben.

Es wird eine Urinmenge von mindestens 90 ml abgegeben. Diese Menge wird in zwei manipulationssichere, versiegelbare Flaschen aufgeteilt, die „A-Probe“ bzw. „B-Probe“.

DOPINGKONTROLLFORMULAR

Der gesamte Ablauf der Dopingkontrolle wird protokolliert. Die Flaschennummern, Datum und Zeit der Abgabe sowie Sportart und Geschlecht werden über das Kontrollformular an ein Dopingkontrolllabor weitergegeben, alle anderen Daten (insbesondere der Name des Sportlers) bleiben anonym.

Die Kontrolle endet mit der sicheren Verwahrung der Proben und der Unterschrift des Sportlers, mit der die Richtigkeit der Angaben und der korrekte Ablauf der Probe bzw. Kontrolle bestätigt werden. Der Sportler hat die Möglichkeit, Anmerkungen oder Bedenken am Formular zu notieren.

Zusätzlich zum direkten Nachweis setzen die Anti-Doping Organisationen seit einigen Jahren verstärkt auf das „Athlete Biological Passport Program“ (ABPP). Dabei wird durch die Aufzeichnung bestimmter Kennwerte ein langfristiges Profil jedes Sportlers erstellt.

ANALYSE

Die versiegelten Proben werden anonymisiert an ein WADA-akkreditiertes Labor versandt. Die von der NADA Austria gezogenen Dopingproben werden normalerweise vom Dopingkontrolllabor der Seibersdorf Laboratories analysiert.

SEIBERSDORF LABORATORIES

Die „A“-Probe wird auf verbotene Substanzen und verbotene Methoden untersucht. Die „B“-Probe wird sicher im Labor verwahrt und kann zur Bestätigung eines positiven Analyse-Ergebnisses der „A“-Probe herangezogen werden.

POTENTIELLER VERSTOSS

Liegt ein Verdacht auf einen Verstoß gegen die Anti-Doping Bestimmungen vor, stellt die NADA Austria einen Prüfantrag an die unabhängige Österreichische Anti-Doping Rechtskommission. Diese entscheidet anstelle des jeweiligen Bundes-Sportfachverbandes über Sicherungs- und Disziplinarmaßnahmen.

SANKTIONEN

Das Hauptziel des Welt-Anti-Doping-Codes ist die weltweite Vereinheitlichung der Sanktionen für Verstöße gegen die Anti-Doping Bestimmungen. Folgende Maßnahmen (Auszug) sind vorgesehen:

- Als „Standard-Sperre“ gelten vier Jahre, es gibt aber eine ganze Reihe an Erschwernis- und Milderungsgründen.
- Zusätzlich können Disqualifikationen bzw. Annullierung von Ergebnissen bei Wettkampfveranstaltungen angeordnet werden.
- Beihilfe wird mit mindestens zwei Jahren Sperre geahndet.
- Für den verbotenen Umgang mit gesperrten Betreuungspersonen droht eine Sperre von mindestens einem und maximal zwei Jahren.
- Besitz, Handel und Weitergabe verbotener Substanzen oder Methoden werden besonders strikt geahndet. Bereits beim ersten Verstoß sind lebenslange Sperren möglich.
- Bei umfassender Kooperation (Kronzeuge) ist eine deutliche Reduzierung der Sperre möglich.

Zusätzlich ist in Österreich bei schweren Verstößen ein lebenslanger Ausschluss von allen Sportfördermaßnahmen vorgesehen.

Ein gesperrter Sportler darf an keinen Wettkämpfen, die direkt oder indirekt von einem Unterzeichner des WADC organisiert werden, teilnehmen.

Gesperrte Personen dürfen für die Dauer der Sperre keine Betreuungstätigkeiten ausüben. Falls eine Person für mehr als zwei Jahre gesperrt wurde oder in einem mit Doping zusammenhängenden straf- oder standesrechtlichen Verfahren sanktioniert wurde, darf diese für die Dauer der Sanktion, mindestens jedoch für sechs Jahre seit der entsprechenden Entscheidung, nicht als Betreuungsperson eingesetzt werden.

Zusätzlich zu den sportrechtlichen Sanktionen drohen in Österreich auch gerichtliche Strafen. Für Besitz, Handel und Weitergabe verbotener Substanzen oder Methoden sind bis zu fünf Jahre Haft möglich, Sportbetrug durch Doping kann mit bis zu zehn Jahren Haft geahndet werden.

GESETZLICHE REGELUNGEN

ANTI-DOPING BUNDESGESETZ

Das Anti-Doping Bundesgesetz (ADBG) bildet die Grundlage der österreichischen Anti-Doping Arbeit und regelt u.a. die Aufgaben, Rechte und Pflichten der Sportler, Betreuungspersonen, Sportorganisationen und Anti-Doping Organisationen.

Zusätzlich werden im ADBG auch gerichtliche Strafbestimmungen für Besitz, Handel und Weitergabe (bis zu fünf Jahre Haft) sowie die Zusammenarbeit der NADA Austria mit den staatlichen Ermittlungsorganen erfasst.

STRAFGESETZBUCH

Zusätzlich zu den, im ADBG geregelten gerichtlichen Strafbestimmungen wird Doping im Strafgesetzbuch als schwerer Betrug qualifiziert und mit bis zu zehn Jahren Haft bedroht.

Zu bestrafen ist, wer einen Betrug mit mehr als geringem Schaden begeht, indem er über die Anwendung einer verbotenen Substanz oder Methode zu Zwecken des Dopings im Sport täuscht.

BUNDES-SPORTFÖRDERUNGSGESETZ

Die Stärkung und Unterstützung der Anti-Doping Arbeit ist ein wesentliches Ziel des österreichischen Bundes-Sportförderungsgesetzes.

Alle Förderungsnehmer verpflichten sich, die Bedingungen des ADBG einzuhalten. Bei Verstößen gegen diese Vorgaben drohen Rückzahlungen bereits ausbezahlter Förderungen bzw. ein zukünftiger Ausschluss von Förderungen.

ARZNEIMITTELGESETZ

Das österreichische Arzneimittelgesetz regelt, dass Arzneimittel, die verbotene Wirkstoffe enthalten, diesbezüglich gekennzeichnet werden müssen. Zudem werden Beschlagnahmungen vorgesehen, wenn der begründete Verdacht besteht, dass die Ware eine Gefahr für das Leben oder die Gesundheit darstellt.

REZEPTPFLICHTGESETZ

Das österreichische Rezeptpflichtgesetz verbietet die Verschreibung von verbotenen Wirkstoffen zu Zwecken des Dopings im Sport.

KRANKHEIT ODER VERLETZUNG?

Auch Sportler können erkranken oder sich verletzen und haben ein Recht auf bestmögliche medizinische Versorgung. Allerdings gilt bei der Behandlung besondere Vorsicht, um nicht unabsichtlich verbotenen Substanzen oder Methoden zu verwenden. Die Letztverantwortung liegt immer beim Sportler.

ONLINE-MEDIKAMENTENABFRAGE

Um die Sportler, aber auch Trainer, Betreuer, Eltern sowie Ärzte und Apotheker zu unterstützen, bietet die NADA Austria mit der Online-Abfrage (www.nada.at/medikamentenabfrage) eine kostenlose Möglichkeit, österreichische Medikamente einfach und schnell auf verbotene Substanzen oder verbotene Verabreichungsarten zu überprüfen.

Falls ein Medikament verboten ist, geben die weiterführenden Hinweise Auskunft, ob das Verbot jederzeit, nur im Wettkampf oder nur in bestimmten Sportarten gilt.

Präparate, die nicht in der Datenbank enthalten sind, wurden entweder im Ausland gekauft oder sind nicht im Austria Codex gelistet (z.B. Nahrungsergänzungsmittel, homöopatische Produkte).

Von rund 12.000 registrierten Arzneimittelspezialitäten des Austria Codex sind ca. 2.000 verboten.

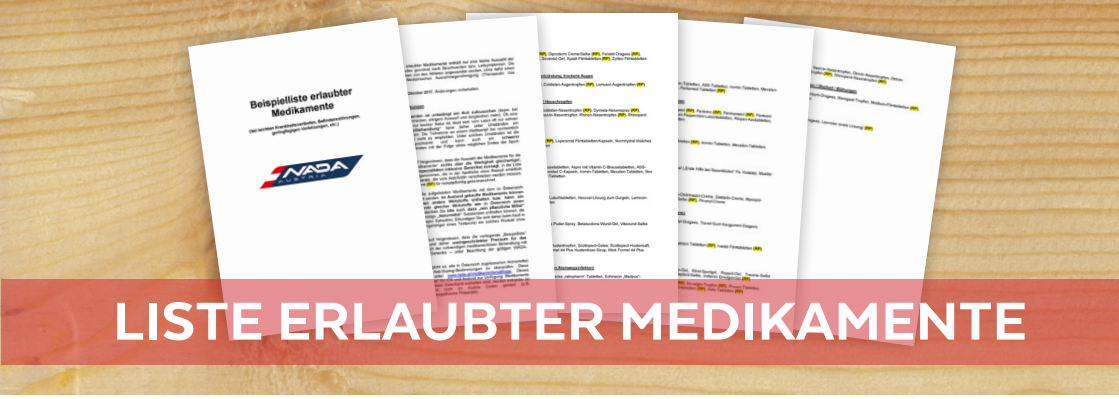
„MEDAPP“ FÜR HANDY UND TABLET

Die Medikamentenabfrage steht auch als App für Android und iOS zur Verfügung. Mit der „MedApp“ können sämtliche Medikamente des Austria Codex entweder per Barcode-Scanner oder per Eingabe auf ihren Status nach der aktuellen, weltweit gültigen Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur abgefragt werden.

MEDIZINISCHE AUSNAHMEGENEHMIGUNGEN

Für den Fall, dass die Behandlung mit einer verbotenen Substanz oder mit einer verbotenen Methode medizinisch notwendig ist und es keine geeignete therapeutische Alternative gibt, müssen Sportler des Nationalen Testpools eine Medizinische Ausnahmegenehmigung (Therapeutic Use Exemption - TUE) einholen.

Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.nada.at/medizin



LISTE ERLAUBTER MEDIKAMENTE

Die nachfolgende Beispielliste erlaubter Medikamente (bei leichten Krankheitsverläufen, Befindensstörungen, Verletzungen, etc.) enthält einige Beispiele von Medikamenten des Austria Codex, die derzeit nicht verboten sind (Bitte eventuelle Rezeptpflicht **RP** beachten!).

Eine ausführlichere Beispielliste erlaubter Medikamente steht auf der Website der NADA Austria zur Verfügung.

ALLERGIEN

Fenistil-Dragees (**RP**),
Fenistil retard-Kapseln (**RP**)

DURCHFALL

Imodium-Kapseln,
Normakut Brausetabletten

FIEBERHAFTE INFEKTE

Grippostad C-Kapseln, Iromin-Tabletten, Mexalen-Tabletten, Neo Citran-Pulver (**RP**)

HALSSCHMERZEN

Halset-Lutschtabletten, Neo-Angin-Pastillen

HAUTABSCHÜRFUNGEN

Betaisadona Wund-Gel, Vitawund-Salbe

HUSTEN

Paracodin-Tropfen (**RP**),
Prospan-Hustentropfen

REISEKRANKHEIT

Neo-Emedyl-Dragees,
Travel-Gum Kaugummi-Dragees

SCHLAFSTÖRUNGEN

Baldrian-Dragees,
Ivadal-Filmtabletten (**RP**)

SCHMERZEN (MUSKELN, GELENKE)

Reparil-Gel, Etrat-Sportgel,
Voltaren Emulgel-Gel (**RP**)

SCHNUPFEN

Nasivin-Nasentropfen,
Rhinoperd-Nasentropfen (**RP**)

VERDAUUNGSBESCHWERDEN / ÜBELKEIT

Iberogast-Tropfen,
Motilium-Filmtabletten (**RP**)

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nahrungsergänzungsmittel (NEM) werden meist als völlig unbedenklich eingeschätzt. Wie sollten Vitamine, Eiweiß, Kohlenhydrate oder Mineralstoffe zu Verstößen gegen die Anti-Doping Bestimmungen führen? Leider ist das oftmals ein Irrtum. Denn NEM können verbotene Substanzen enthalten oder z.B. mit anabolen Steroiden verunreinigt sein.

In mehreren unabhängigen Studien wurden bei der Analyse von NEM bei bis zu 25 Prozent der Produkte verbotene Substanzen gefunden. Eine Verunreinigung kann entweder unabsichtlich entstehen (z.B. durch mangelnde Sorgfalt bei der Produktion) oder aber ganz bewusst herbeigeführt werden, um die Nachfrage durch die "spürbare" Wirkung der Präparate zu steigern.

Neben den üblichen Inhaltsstoffen finden sich immer wieder auch anabole Steroide oder so genannte Prohormone in den Produkten. In manchen Fällen werden diese Substanzen auf der Verpackung sogar demonstrativ beworben, meistens werden aber nicht alle Inhaltsstoffe auf der Verpackung angegeben.

Da der Markt mit NEM sehr lukrativ ist, ist mittlerweile auch die organisierte Kriminalität auf dieses Geschäftsfeld aufmerksam geworden. Die größte Gefahr besteht bei Präparaten, die über das Internet bestellt wurden. Neben dem Risiko von Verunreinigungen besteht auch die Gefahr, dass die ausgelieferten Produkte unter unhygienischen Bedingungen produziert wurden.

NEM UND POSITIVE ANALYSEN

Jeder Sportler ist selbst für alle Substanzen verantwortlich, die sich in seinem Körper oder in seinen Körperflüssigkeiten befinden. Daher muss er sich auch vergewissern, dass jedes Arzneimittel, jedes NEM oder jedes sonstige Präparat keine verbotenen Substanzen enthält bzw. nicht mit verbotenen Methoden angewendet wird.

Aus dieser Verpflichtung der Sportler ("strict liability") ergibt sich, dass eine positive Analyse in aller Regel als Verstoß gegen die Anti-Doping Bestimmungen gilt und je nach individueller Sachlage mit einer mehrmonatigen oder mehrjährigen Sperre geahndet wird.

EMPFEHLUNGEN DER NADA AUSTRIA

- NEM ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Sie können ein Fehlverhalten in der Ernährung nicht korrigieren. Es gibt keine Wundermittel, wie in der Werbung oft vorgespielt wird.
- NEM können in gewissen Situationen wie hoher Belastung oder Stress als befristete Ergänzung der Basisernährung durchaus Sinn machen. Grundlegende Voraussetzung ist aber eine Analyse und Beratung durch eine Fachperson.
- NEM sollten nur nach Anweisung von Fachpersonen in der angegebenen Dosierung und Zeitspanne angewendet werden. Von einer Dauereinnahme oder Kombination von mehreren Präparaten oder einer gleichzeitigen Einnahme mit Medikamenten ist jedenfalls abzuraten.
- Die Herstellung von NEM unterliegt nicht den hohen Qualitätsstandards und Normen des Austria Codex, daher gibt die NADA Austria für diese Produkte auch keine Stellungnahme hinsichtlich Reinheit oder Unbedenklichkeit ab.
- Die Medikamentenabfrage der NADA Austria klassifiziert ausschließlich humanmedizinische Arzneimittel des Austria Codex hinsichtlich ihrer Zulässigkeit nach der aktuellen Verbotsliste.
- Sollten Sportler trotz der genannten Risiken und in Abstimmung mit einer Fachperson nicht auf die Einnahme von NEM verzichten wollen, so sollte versucht werden, das Risiko einer Verunreinigung so gering als möglich zu halten.
- Eine diesbezügliche Hilfestellung bieten z.B. die Seiten www.informed-sport.com und www.koelnerliste.com

TIPPS ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Das sportliche Training ist ein planmäßiges, vom Streben nach Leistungsoptimierung geprägtes Handeln. Unter planmäßig wird hier folgendes verstanden: die Trainingsdurchführung orientiert sich an Trainingszielen, -inhalten und -methoden, die über einen längeren Zeitraum festgelegt werden. Des Weiteren wird die Wirkung dieses Trainings überprüft.

Training kann auch als Anpassungsvorgang des Organismus verstanden werden. Die zentrale Frage ist, wie diese Vorgänge und somit eine Leistungssteigerung provoziert werden können.

PRINZIPIEN DER BELASTUNG

Um eine Anpassung auszulösen, muss ein Belastungsreiz eine bestimmte Reizschwelle überschreiten. Belastungen müssen mit zunehmenden Trainingsjahren ansteigen, um immer neue Anpassungserscheinungen auslösen zu können.

Dies kann durch Steigerung des Umfangs oder der Intensität geschehen. Gleichbleibende Beanspruchungen belasten den Sportler mit der Zeit immer weniger und verlieren ihre leistungssteigernde Wirkung.

Auch gleichartige gesetzte Trainingsreize über einen längeren Zeitraum können zu einer Leistungsstagnation führen. Der langfristige Trainingsprozess bedarf zur Sicherung des Leistungsfortschritts daher nicht nur einer Variation der Intensität, sondern auch der Variation der Trainingsinhalte und -methoden, der Bewegungsdynamik sowie der Pausengestaltung.

Im Trainingsprozess sollten sich Belastung und Pausen sinnvoll abwechseln. Koordinations- und Schnelligkeitsübungen sind beispielsweise vor Kraftübungen anzusetzen. Dies kann jedoch je nach Trainingsziel auch variabel sein.

Da jeder Organismus anders auf dieselbe Reizgröße reagiert, muss die Belastung individuell gewählt werden. Dies hängt dabei vor allem vom Trainingszustand des Sportlers ab und ist zum Teil auch genetisch bestimmt.

Nach einer wirkungsvollen Trainingsbelastung (Trainingseinheit) benötigt der Organismus eine bestimmte Zeit zur Wiederherstellung (Regeneration), bevor die nächste gleichartige Belastung erfolgt.

PRINZIPIEN DER ZYKLISIERUNG

Ein einmaliges Training löst noch keine erkennbaren und vor allem keine dauerhaften Anpassungen aus. Da der Organismus zunächst eine Reihe von Umstellungen einzelner Funktionssysteme durchlaufen muss, um eine stabile Anpassung zu erreichen, ist ein regelmäßiges Training notwendig.

Da ein Sportler aber nicht immer in Hochform sein kann, ist es wichtig, die Belastung und Entlastung in einem periodischen Wechsel erfolgen zu lassen, so dass es möglich wird, zum richtigen Zeitpunkt die optimale Form zu erreichen, ohne dabei jedoch ein Übertraining zu riskieren.

PRINZIPIEN DER SPEZIALISIERUNG DER BELASTUNG

In vielen Sportarten sind ohne eine rechtzeitige und zielgerichtete Spezialisierung keine Höchstleistungen erreichbar. Dennoch muss man auf die Altersgemäßheit des Trainings achten. Trainingsbelastungen sollten nach dem biologischen Alter ausgerichtet sein. Alle Trainingsreize müssen so gestaltet sein, dass sie der jeweiligen individuellen Belastbarkeit, Akzeptanz und Bedürfnislage des Sportlers entsprechen, da jede sportliche Leistung eine dafür erforderliche Funktionsreife und Handlungsfähigkeit voraussetzt.

Jedoch sollte man mit steigendem Leistungsniveau die eingesetzten Trainingsmethoden und -inhalte sportartspezifisch auswählen. Auch ist darauf zu achten, dass sich verschiedene Belastungsformen (Kraft, Ausdauer oder Koordinationstraining etc.) gegenseitig beeinflussen.

PRINZIPIEN DER PROPORTIONALISIERUNG

Die Trainingsentwicklung führt von einem überwiegend allgemeinen hin zu einem überwiegend sportartspezifischen Training, wobei die Anteile optimal zu gewichten sind.

Das Niveau der konditionellen Fähigkeiten steht darüber hinaus in Wechselwirkung mit anderen leistungsbestimmenden Komponenten wie Technik und Taktik. Auch in dieser Hinsicht müssen die Entwicklungen aufeinander abgestimmt werden.

REGENERATIONSMÖGLICHKEITEN

REGENERATION UND ENTSPANNUNG

Neben der notwendigen Trainingsbelastung gehört die Erholung oder Regeneration ebenso zu einem strukturierten Trainingsaufbau.

Ein einfaches Grundprinzip der Regeneration besagt, dass, je schwerer oder erschöpfender das Training war, desto länger auch die vom Organismus benötigte Regenerationsphase ausfällt, weil der Körper eine längere Zeit benötigt, um das biologische Ungleichgewicht wieder auszugleichen. Krankheiten wie Infekte oder Entzündungen beeinflussen die Regeneration negativ.

AUSREICHEND RUHE

Nach der Belastung sollte man sich nicht unnötigen Anstrengungen unterziehen. Vor allem auch die nächtliche Ruhephase ist für die Regeneration von zentraler Bedeutung. Das Immunsystem erholt sich zu dieser Zeit am besten, und das Wachstumshormon HGH ist besonders aktiv. Dadurch läuft vor allem der für die Muskulatur so wichtige Proteinstoffwechsel auf Hochtouren.

Wer zu wenig schläft zögert auch die muskuläre Regenerationsphase hinaus.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung muss sehr kohlehydrat-, eiweiss-, vitamin- und mineralstoffreich sein, um die verbrauchten Energiereserven wieder auszugleichen (siehe Seite 34-35).

MASSAGE

Eine Regenerationsmassage sorgt für eine Herabsetzung des Muskeltonus und den beschleunigten Abtransport von Stoffwechselschlacken.

DUSCHPROZEDUREN / BÄDER

Ein warmes Vollbad senkt den Muskeltonus, regt den Stoffwechsel an und entspannt. Eine “Warmwasserdusche” fördert die Durchblutung der Muskulatur und unterstützt so die Wiederherstellung.

Mit der Handbrause gezielt bestimmte Muskelgruppen „behandeln“, führt zu einer deutlichen Beschleunigung der Regeneration. Auch „Wechselduschen“ (1-2 min warm, 10-30 sec kalt), beschleunigt die Wiederherstellung.

SAUNA

Eine regenerative Sauna (Biosauna) zeichnet sich durch Temperaturen zwischen 60 und 70 Grad aus und ist vor allem trocken. Die Sauna wird trocken betreten und bei Schweißbildung verlassen. Es gibt keinen Aufguss. Auch Infrarotkabinen eignen sich zur Regeneration.

AKTIVE ERHOLUNG

Die bewusste Belastung anderer Muskelgruppen (etwa mit lockerem Radfahren, Schwimmen, Aqua-Jogging oder Inline-Skaten) schützt nicht nur vor Monotonie, sondern hält auch den Stoffwechsel auf hohem Niveau.

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Schon mit einfachen Mitteln kann man sich entspannen. Etwa durch Musik hören, spazierengehen, etc. Aktive Entspannungstechniken wirken gezielt und systematisch auf den Organismus. Darunter fallen Methoden wie progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Auch Yoga, Meditation und Vorstellungsübungen unterstützen die Regeneration.

REGENERATIVES TRAINING

Abwärmen soll mit geringer Intensität erfolgen und durch Gymnastik ergänzt werden. Ergometertraining trägt zum schnelleren Abtransport der Stoffwechselprodukte aus der Muskulatur bei und ist damit ein wichtiges Mittel der aktiven Regenerationsunterstützung.

Grundsätzlich lässt sich die Regenerationsfähigkeit durch Ausdauertraining erheblich steigern.

LEISTUNGSTESTS

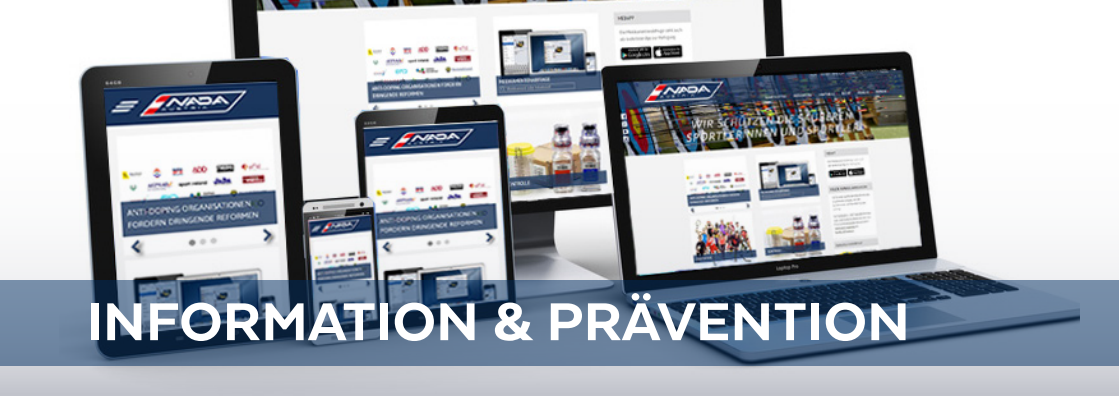
Tests zur Bestimmung der optimalen Trainingsbereiche für das Ausdauertraining sind z.B. die „Laktattests“, bei denen mittels spezieller Blutparameter - in Kombination mit Pulsmessungen - die individuellen Trainings-bereiche festgelegt werden.

Jeder Sportler sollte sich zumindest einmal pro Jahr einer sportmedizinischen Untersuchung unterziehen. Diese sollte neben einem internistischen und orthopädischen Status bzw. verschiedenen Laboruntersuchungen (Blut, Harn) auch eine Belastungsuntersuchung (Ergometrie) mit EKG beinhalten.

ERNÄHRUNG FÜR SPORTLER

Copyright: Fonds Gesundes Österreich

Basis	Sport
Süßigkeiten, salzige Knabbereien und gezuckerte Getränke (z.B. Soft Drinks, Eistee, Energy Drinks) nur mit Maß genießen, ebenso alkoholhaltige Getränke. Jodiertes und fluorisiertes Speisesalz verwenden und Speisen zurückhaltend salzen.	**DAS GLEICHE GILT PRINZIPIELL AUCH IM SPORT** Das Trinken von alkoholhaltigen oder salzarmen Getränken kann die Regenerationszeit nach Belastungen beträchtlich verlängern.
Pro Tag je 1 Portion (10-15 g = 2-3 Kaffeelöffel) Pflanzenöl für die kalte Küche und für die warme Küche sowie bei Bedarf 1 Portion Streichfett als Brotaufstrich verwenden. Der tägliche Verzehr von 1 Portion Nüssen (20 – 30 g) ist zu empfehlen.	**PRO STUNDE SPORT ½ PORTION ZUSÄTZLICH** Die zusätzliche Portion kann durch den Verzehr irgendeines in der Gruppe genannten Lebensmittels abgedeckt werden.
Pro Tag abwechselnd 1 Portion Fleisch (100-120 g), Fisch (100-120 g), Eier (2-3 Stk.), Käse (200 g Hütten- oder 60 g Hartkäse) oder andere Eiweißquellen (z.B. Tofu - 100-120 g) essen. Pro Tag zusätzlich 3 Portionen Milch (0,2 l), Joghurt (150-180 g) oder Käse (s.o.). Fettreduzierte Varianten bevorzugen.	**DAS GLEICHE GILT AUCH IM SPORT** Die Basispyramide liefert auch für den Sport ausreichende Mengen an Eiweiß und Calcium, so dass keine zusätzlichen Portionen aus dieser Pyramidenebene notwendig sind.
Pro Tag 3 Portionen essen, davon möglichst 2 Portionen in Form von Vollkornprodukten. 1 Portion = 75-125 g Brot oder 60-100 g (Rohgewicht) Hülsenfrüchte wie z.B. Linsen/Kichererbsen oder 180-300 g Kartoffeln oder 45-75 g (Rohgewicht) Flocken / Teigwaren / Mais / Reis / andere Getreidekörner.	**PRO STUNDE SPORT 1 PORTION ZUSÄTZLICH** Insbesondere bei mehr als zwei Stunden Training pro Tag können (müssen aber nicht) anstelle von Lebensmitteln aus der Basispyramide auch Sportnahrungsprodukte (1 Portion = 60-90 g Riegel oder 0,3-0,4 dl Regenerationsgetränk) eingesetzt werden.
Pro Tag 3 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh (1 Portion = mindestens 120 g Gemüse als Beilage, Salat oder Suppe). Pro Tag 2 Portionen Früchte verzehren (1 Portion = mindestens 120 g = 1 „Hand voll“). Pro Tag kann eine Früchte- oder Gemüseportion durch 0,2 l ungezuckerten Frucht- oder Gemüsesaft ersetzt werden.	**DAS GLEICHE GILT AUCH IM SPORT** Sofern die Verträglichkeit gewährleistet ist, können auch mehr als 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte gegessen werden.
Pro Tag 1-2 Liter Flüssigkeit bevorzugt in Form von ungezuckerten Getränken trinken (z.B. Trink- und Mineralwasser oder Früchte- und Kräutertee). Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, schwarzer/grüner Tee) maßvoll genießen.	**PRO STUNDE SPORT 0.4 - 0.8 L ZUSÄTZLICH** kurz vor sowie während des Sports. Bei bis zu einer Stunde Sport am Tag bzw. bei Fettstoffwechseltrainings sollte anstelle eines Sportgetränks während des Sports Wasser getrunken werden. Ergänzend vor und nach dem Sport nach Bedarf Wasser trinken.



INFORMATION & PRÄVENTION

Die NADA Austria bietet eine ganze Reihe an kostenlosen Informations- und Präventionsmaßnahmen:

WEBSITE WWW.NADA.AT

Die Website der NADA Austria ist eine übersichtliche und ausführliche Anlaufstelle für alle Fragen zur Anti-Doping Arbeit. Mit der Online-Medikamentenabfrage kann jedes Medikament des Austria Codex auf seine Zulässigkeit nach der aktuellen Verbotsliste untersucht werden.

BROSCHÜREN

Neben dem „Handbuch für Leistungssportler“ stellt die NADA Austria auch ein „Handbuch für Nachwuchs-, Breiten- und Freizeitsportler“ und ein „Handbuch für Eltern, Trainer und Betreuer“ allen Interessenten zur Verfügung.

ELEARNING: WWW.LIZENZ.NADA.AT

Die eLearning-Plattform „Anti-Doping Lizenz“ bietet kompakte Informationen zu den wichtigsten Themenbereichen der Anti-Doping Arbeit und richtet sich an Nachwuchs- und Leistungssportler sowie deren Trainer und Betreuer.

SOCIAL MEDIA

Auf dem YouTube-Kanal der NADA Austria stehen zahlreiche Videos unterschiedlicher Länge zur Verfügung, die viele Fragen zu Doping und Medikamentenmissbrauch behandeln. Auf der Facebook-Seite werden neben Informationen zu den Kampagnen, Maßnahmen auch Gewinnspiele und Aktionen durchgeführt.

MEDAPP

Die Medikamentenabfrage der NADA Austria steht auch als „MedApp“ zur Verfügung. Mit der App können sämtliche Präparate des Austria Codex entweder per Barcode-Scanner oder per Eingabe auf ihren Status nach der aktuellen, weltweit gültigen Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur abgefragt werden.

Download on the App Store

ANDROID APP ON Google play

Der direkte Kontakt mit den unterschiedlichen Zielgruppen ist eine der wichtigsten Maßnahmen der präventiven Anti-Doping Arbeit. Die NADA Austria stellt eine ganze Reihe an kostenlosen Möglichkeiten zur Verfügung.

VORTRÄGE UND SCHULUNGEN

Die NADA Austria bietet kostenlose Schulungen, Vorträge und Seminare für verschiedenste Zielgruppen (z.B. Sportler, Trainer, Betreuer, Funktionäre, Ärzte, Schulen, etc.) an.

INFO-TOUR

Die Info-Tour besucht Nachwuchssport-Veranstaltungen in ganz Österreich. Die Mitarbeiter des Info-Standes stehen jungen Sportlern, Trainern, Betreuern und Eltern für alle Fragen der Anti-Doping Arbeit zur Verfügung.

Den Besuchern stehen die Broschüren der NADA Austria sowie sämtliche Online-Angebote und Apps zur Verfügung. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit, beim Anti-Doping Quiz Give-Aways zu gewinnen.

ANTI-DOPING AKADEMIE- UND SCHULPROGRAMM

Jede Altersstufe der teilnehmenden Leistungssportschulen bzw. Fußballakademien nimmt unter der Anleitung von Referenten der NADA Austria jährlich eines der aufbauenden, interaktiven Module (jeweils drei Unterrichtseinheiten) durch.

Neben umfassenden Infos zur Anti-Doping Arbeit werden auch Inhalte wie Fairness, die Wichtigkeit von Regeln, Werte im Sport und in der Gesellschaft sowie das Selbstbild der Jugendlichen thematisiert.

KOOPERATIONEN MIT VERBÄNDEN UND SPORTORGANISATIONEN

Gemeinsam mit den österreichischen Verbänden und Sportorganisationen werden verschiedenste Anti-Doping Projekte umgesetzt. Die NADA Austria übernimmt die Koordination dieser Maßnahmen und unterstützt die Programme im Rahmen ihrer Möglichkeiten mit Know-how, Info-Material, etc.

BEGRIFFSBESTIMMUNGEN

ADAMS: Anti-Doping Administration & Management System

ADBG: Österreichisches Anti-Doping Bundesgesetz

CAS: Internationaler Sportgerichtshof (engl.: Court Of Arbitration For Sport)

EPO: Erythropoetin. Mit dieser verbotenen Substanz wird versucht, die Gesamtzahl der roten Blutkörperchen (Erythrozythen) zu erhöhen, um eine größere Menge an Sauerstoff transportieren zu können - damit soll die Ausdauerleistung verbessert werden.

HGH: Human Growth Hormone. Das menschliche Wachstumshormon.

ÖADR: Österreichische Anti-Doping Rechtskommission

SPORTLER: Personen,

(a) die Mitglieder oder Lizenznehmer einer Sportorganisation oder einer ihr zugehörigen Organisation sind oder es zum Zeitpunkt eines potentiellen Verstoßes gegen die Anti-Doping-Regelungen waren oder offensichtlich beabsichtigen, dies zu werden, oder

(b) die an Wettkämpfen, die von einer Sportorganisation oder von einer ihr zugehörigen Organisation veranstaltet oder aus Bundessportförderungsmittel gefördert werden, teilnehmen oder

(c) die sich auf sonstige Weise zur Einhaltung der Anti-Doping Regelungen verpflichtet haben.

TUE: Therapeutic Use Exemption. Medizinische Ausnahmegenehmigung zum Einsatz von ansonsten verbotenen Substanzen oder Methoden.

USK: Unabhängige Schiedskommission

WADA: Welt-Anti-Doping-Agentur

WADC: Welt-Anti-Doping-Code

IMPRESSUM

TEXT UND GESTALTUNG

NADA Austria

HERAUSGEBER

Nationale Anti-Doping Agentur
Austria GmbH (NADA Austria)
Rennweg 46-50 / Top 8
A-1030 WIEN
Tel : +43 (0)1 505 80 35
Fax: +43 (0)1 505 80 35 35
Email: office@nada.at

COPYRIGHT

NADA Austria, Dezember 2017

FOTOS

NADA Austria
www.fotolia.de
Österreichische Bundes-
Sportfachverbände

PARTNER

SPORT
MINISTERIUM

ZUSÄTZLICHE TEXTE

Prof. Dr. Peter H. Schober (S.14-17)
PD P. Dr. Bernhard Maier (S.18-19)

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf die geschlechtsneutrale Differenzierung (z.B. KandidatInnen) verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für beide Geschlechter.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass alle Angaben in dieser Broschüre trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne jede Gewähr erfolgen und eine Haftung der NADA Austria ausgeschlossen ist.

TIPPS FÜR SAUBEREN SPORT

1. HAB SPASS UND VERTRAUE AUF DEINE EIGENE STÄRKE

2. MELDE DICH BEI ALLEN FRAGEN UND UNKLARHEITEN ZUR ANTI-DOPING ARBEIT BEI DEN MITARBEITERN DER NADA AUSTRIA

3. NUTZE DIE MEDIKAMENTENABFRAGE BZW. DIE MEDAPP BEI JEDER MEDIZINISCHEN BEHANDLUNG

4. NIMM NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL NUR IN ABSTIMMUNG MIT EINER FACHPERSON UND VERTRAUE NUR AUF UNABHÄNGIG GETESTETE PRODUKTE

5. FORDERE DEIN RECHT AUF SAUBEREN SPORT EIN

WIR SCHÜTZEN DIE SAUBEREN SPORTLERINNEN UND SPORTLER!

NATIONALE ANTI-DOPING AGENTUR AUSTRIA GMBH (NADA AUSTRIA) / RENNWEG 46 - 50, TOP 8, 1030 WIEN / **FIRMENBUCH-NR** FN 313092 F / **UID-NR** ATU 64370433
DVR-NR 3002794 / **BIC** GIBAATWW / **IBAN** AT41 2011 1289 6926 6900 / **TEL** +43 1 505 80 35 / **FAX** +43 1 505 80 35 35 / **E-MAIL** OFFICE@NADA.AT

WWW.FACEBOOK.COM/NADAAUSTRIA WWW.YOUTUBE.COM/NADAAUSTRIA NADA.AT